

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Особливості психологічного благополуччя студентської молоді в
умовах воєнного стану»

Виконала студентка гр. 401-ФП

_____. _____.2026 р. _____ П.Ю. Масенко

_____. _____.2026 р. _____ В.І. Іщенко

Робота допущена до захисту:

Завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

____. _____.2026 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП₃

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ₈

1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя» в сучасній психології₈

1.2. Особливості психічного стану та життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану₁₁

1.3. Чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях₁₅

Висновки до першого розділу₂₀

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ₂₂

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію₂₂

2.2. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та особливості її стандартизації₂₃

2.3. Тест-опитувальник на визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості₂₄

2.4. Методика діагностики стратегій подолання стресу COPING-тест Лазаруса₂₅

2.5. Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду₂₆

2.6. Методи математико-статистичної обробки даних дослідження₂₇

Висновки до другого розділу₃₀

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ₃₁

3.1. Організація та етапи емпіричного дослідження₃₁

3.2. Аналіз результатів діагностики актуального рівня психологічного благополуччя студентів₃₃

3.3. Виявлення взаємозв'язку між показниками благополуччя та копінг-стратегіями молоді в умовах війни₄₂

3.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки та підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді₅₃

Висновки до третього розділу₆₀

ВИСНОВКИ₆₁

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ₆₄

ДОДАТКИ₇₀

ВСТУП

Проблема психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану є особливо актуальною, оскільки війна суттєво змінює не лише зовнішні умови життя молодій людині, а й характер її особистісного, професійного та соціального становлення. Студентський вік пов'язаний із формуванням автономії, професійного самовизначення, життєвих планів, системи цінностей і здатності до самостійної організації власної діяльності. У період воєнного стану ці процеси відбуваються під впливом тривалої небезпеки, невизначеності майбутнього, інформаційного навантаження, порушення звичного ритму навчання, зміни соціальних контактів, переживання втрат, вимушеного переміщення або загрози для близьких. За таких умов психологічне благополуччя студентів не можна зводити до позитивного настрою чи загальної задоволеності життям. Воно виступає складним інтегральним показником, що відображає здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, саморегуляцію, життєві цілі, соціальну включеність і спроможність діяти в ситуації тривалого стресу.

Актуальність теми посилюється тим, що студентська молодь перебуває в періоді активної життєвої перебудови. З одного боку, студенти вже здатні усвідомлювати складність суспільних подій, аналізувати ризики, відповідально ставитися до власного майбутнього й професійного розвитку. З іншого боку, їхня система психологічних ресурсів ще формується, тому тривале перебування в кризовому середовищі може знижувати рівень емоційної стійкості, навчальної мотивації, адаптивності та суб'єктивного благополуччя. Особливої уваги потребують студенти першого курсу, оскільки початок навчання у закладі вищої освіти сам по собі є адаптаційною подією, а в умовах війни ця адаптація ускладнюється загальною нестабільністю, тривогою та зміною звичних способів життєдіяльності.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, ціннісно-сміслові, соціальні та поведінкові компоненти. Важливе значення має модель К. Д. Ріфф, у якій психологічне благополуччя охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. У вітчизняній психології цю проблематику досліджували О. А. Даценко, Є. С. Цазеба, Т. Можаровська, В. І. Омелянська, Б. Є. Пахоль, О. В. Радько, Л. З. Сердюк, Н. Степаненко, К. О. Санько, Е. Балашов, Н. А. Басюк та інші науковці. Їхні праці дають підстави трактувати психологічне благополуччя не як відсутність труднощів, а як здатність особистості підтримувати внутрішню узгодженість, життєву активність, емоційну регуляцію та смислову орієнтацію навіть у складних життєвих обставинах.

Практичне значення досліджуваної проблеми визначається потребою закладів вищої освіти у створенні ефективної системи психологічної підтримки студентів. Університетське середовище в умовах війни виконує не лише освітню, а й стабілізувальну функцію, оскільки воно допомагає студентам зберігати структуру часу, соціальні зв'язки, навчальну активність і відчуття належності до професійної спільноти. Водночас недостатня гнучкість освітнього процесу, надмірне навантаження або формальний характер психологічної підтримки можуть посилювати дезадаптаційні прояви. Тому вивчення психологічного благополуччя студентів у зв'язку зі стресостійкістю, адаптивністю, копінг-стратегіями й суб'єктивним емоційним станом має безпосередню прикладну цінність.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану, а також у визначенні психологічних чинників, що пов'язані з його підтриманням або зниженням. Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

- проаналізувати сутність поняття «психологічне благополуччя» та основні наукові підходи до його тлумачення;
- розкрити особливості психічного стану та життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану;
- охарактеризувати чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях;
- обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя, стресостійкості, адаптивності, копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя студентів;
- провести емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді та проаналізувати отримані результати;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підтримання психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану має переважно середній рівень вираженості та залежить від рівня стресостійкості, адаптивності, суб'єктивного емоційного благополуччя й характеру копінг-стратегій. Передбачається, що вищі показники психологічного благополуччя пов'язані з конструктивними способами подолання труднощів, зокрема плануванням розв'язання проблеми, позитивною переоцінкою, самоконтролем і пошуком соціальної підтримки, тоді як уникнення, дистанціювання та низька адаптивність можуть супроводжуватися зниженням благополуччя.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя студентської молоді як інтегральна характеристика позитивного особистісного функціонування в умовах кризової соціальної ситуації.

Предметом дослідження є особливості психологічного благополуччя студентів, його рівневі прояви та зв'язки зі стресостійкістю, адаптивністю,

копінг-стратегіями й суб'єктивним емоційним самопочуттям в умовах воєнного стану.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних **методів**. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел із проблем психологічного благополуччя, психічного стану студентської молоді, стресостійкості, адаптації та копінг-поведінки. Емпіричні методи представлені психодіагностичними методиками: Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації вітчизняних дослідників), тест-опитувальник стресостійкості й адаптивності, COPING-тест Р. Лазаруса, опитувальник суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Для обробки отриманих даних застосовано відсотковий аналіз, обчислення середніх значень, стандартного відхилення, ранжування та кореляційний аналіз.

Емпіричне дослідження проведено **на базі** Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Вибірку становили 100 студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія». Така вибірка є доцільною, оскільки саме перший курс є періодом первинної університетської адаптації, коли психологічне благополуччя значною мірою залежить від здатності студента поєднувати навчальні вимоги, особистісне становлення, емоційну саморегуляцію та реагування на зовнішню нестабільність.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці українських і зарубіжних учених із проблем психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя, психічного здоров'я, стресостійкості, адаптації, копінг-стратегій і психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. Також використано емпіричні матеріали, отримані в процесі психодіагностичного обстеження студентів, результати статистичної обробки даних, таблиці первинних показників та узагальнені аналітичні матеріали.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні уявлень про психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану як

багаторівневе явище, що пов'язане не лише з емоційним самопочуттям, а й зі стресостійкістю, адаптивністю, копінг-поведінкою та суб'єктивним відчуттям життєвої рівноваги. У роботі уточнено зміст психологічного благополуччя студентів через поєднання структурних компонентів моделі К. Ріфф із показниками адаптаційних і регулятивних ресурсів особистості.

Практичне застосування результатів полягає в можливості їх використання психологічними службами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп, викладачами та фахівцями з психолого-педагогічного супроводу студентів. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для розроблення програм психологічної підтримки, тренінгів зі стресостійкості, занять із розвитку саморегуляції, профілактики емоційного виснаження та формування конструктивних копінг-стратегій.

Структура роботи відповідає меті й завданням дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя молоді в екстремальних умовах. У другому розділі обґрунтовано методичні засади дослідження та описано психодіагностичний інструментарій. У третьому розділі подано організацію емпіричного дослідження, проаналізовано отримані результати та сформульовано практичні рекомендації щодо підтримання психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Загальний обсяг роботи становить: 77 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя» в сучасній психології

Проблематика психологічного благополуччя в сучасній психології розгортається на перетині досліджень суб'єктивного добробуту, психологічного здоров'я, особистісної ресурсності, саморегуляції, соціальної адаптації та якості життєвого функціонування. У вітчизняній психології цей феномен аналізували О. А. Даценко [3], Є. С. Лазеба [8], Т. Можаровська [12], В. І. Омелянська [14], Б. Є. Пахоль [16], О. Є. Поліванова та О. В. Гуляєва [17], І. Пуденко [21], О. В. Радько [23], Л. З. Сердюк [26], Н. Степаненко [27], К. О. Санько [55], Е. Балашов [38], Н. А. Басюк [39], І. Пивоварчик, Л. Цибух і Л. Бадюл [53]. У зарубіжній традиції концептуальне значення має модель К. Д. Ріфф [54], а також праці В. Дажене-Демаре й А. Савуа [42], Т. Чернати [41], Г. Р. Вайнфілда, Т. К. Гілла й А. В. Тейлор [57]. Така сукупність досліджень дає підстави розглядати благополуччя не як короткочасний позитивний стан, а як складну якість особистісного функціонування.

Психологічне благополуччя доцільно визначати як інтегральну характеристику позитивного функціонування особистості, що відображає здатність людини приймати себе, підтримувати автономію, вибудовувати зрілі взаємини, керувати життєвим середовищем, бачити смисл існування та зберігати спрямованість на розвиток. У концепції К. Д. Ріфф воно тлумачиться як багатовимірна структура реалізації людського потенціалу, а не як просте переживання емоційного комфорту [54, с. 10–16]. Т. Можаровська підкреслює його зв'язок із когнітивним оцінюванням життєвої ситуації, емоційним ставленням до себе, смисловою організацією поведінки та відчуттям внутрішньої узгодженості [12, с. 155–157]. В. І. Омелянська наголошує, що

психологічне благополуччя не можна ототожнювати із ситуативним настроєм, оскільки воно передбачає відносно стійке ставлення до себе, інших людей, життєвих обставин і майбутнього [14, с. 22–26].

Б. Є. Пахоль розмежовує психологічне та суб'єктивне благополуччя: суб'єктивне благополуччя передусім описує задоволеність життям і баланс позитивних та негативних переживань, тоді як психологічне благополуччя глибше пов'язане з особистісною зрілістю, самореалізацією, функціональною спроможністю та здатністю витримувати життєві суперечності без втрати внутрішньої цілісності [16, с. 80–104]. Це розмежування важливе для аналізу студентської молоді в умовах воєнного стану: студент може переживати тривогу, втому чи невизначеність, але водночас зберігати смислову орієнтацію, соціальну включеність і здатність діяти.

Евдемонічний підхід є методологічно продуктивним, оскільки не зводить благополуччя до задоволеності життям. У моделі К. Д. Ріфф психологічне благополуччя охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, мету в житті та особистісне зростання [54, с. 10–28]. Самоприйняття в цій логіці означає здатність інтегрувати позитивний і проблемний досвід без самознецінення; автономія — здатність діяти згідно з внутрішньо прийнятими цінностями; мета в житті — наявність смислової перспективи. Тому людина може не перебувати у стані повного комфорту, але залишатися психологічно благополучною, якщо зберігає здатність до вибору, розвитку й відповідального ставлення до власного життя.

Гедоністично-суб'єктивний підхід доповнює евдемонічну логіку, бо фіксує переживання людиною власного життя. Є. С. Лазеба розглядає суб'єктивне благополуччя через когнітивний та емоційний компоненти: людина оцінює життя крізь призму очікувань, рівня домагань, цінностей, соціального порівняння й бачення перспективи [8, с. 160–164]. Водночас цей підхід має обмеження, оскільки задоволеність не завжди свідчить про особистісну зрілість. І. Пуденко підкреслює, що суб'єктивна оцінка є необхідною, але

недостатньою умовою пояснення благополуччя як цілісного феномену [21, с. 84–89]. Саме тому в дослідженні студентів важливо поєднувати аналіз емоційного самопочуття з оцінкою смислів, автономії, самоприйняття та адаптаційної спроможності.

Структурно-компонентний підхід дає змогу уникнути спрощеного поділу на «благополуччя» і «неблагополуччя». О. В. Радько розглядає психологічне благополуччя як феномен із внутрішньою структурою, у якій взаємодіють емоційний, когнітивний, ціннісно-смысловий, поведінковий, соціальний і регулятивний компоненти [23, с. 148–152]. Зовнішня успішність, продуктивність чи соціальна активність не завжди означають внутрішню рівновагу: вони можуть приховувати виснаження, втрату смислу або залежність від оцінювання. Тому структурний аналіз потрібний для виявлення сильних і вразливих зон особистісного функціонування.

Л. З. Сердюк поглиблює цю позицію через функціональний аналіз благополуччя. Воно виконує інтегративну, регулятивну, мотиваційну й ресурсну функції: поєднує життєвий досвід у цілісність, підтримує внутрішній баланс, спрямовує особистість на значущі цілі та забезпечує можливість відновлення після напруження [26, с. 124–133]. Н. Степаненко розглядає особистісну ресурсність як здатність актуалізувати власні можливості й використовувати внутрішні та зовнішні опори для подолання складних ситуацій [27, с. 497–503]. У кризових умовах ця функція стає особливо значущою, бо благополуччя виявляється не в безтурботності, а в здатності підтримувати життєву спроможність.

Концептуально-аналітичний підхід уточнює межі поняття. Т. Мажаровська наголошує, що психологічне благополуччя не можна механічно ототожнювати зі щастям, якістю життя, психологічним здоров'ям або самореалізацією, оскільки кожне з цих понять фіксує лише окремий аспект феномену [12, с. 155–167]. В. І. Омелянська підкреслює потребу розглядати благополуччя на перетині внутрішнього, соціального й ціннісного вимірів [14,

с. 22–26]. О. Є. Поліванова та О. В. Гуляєва акцентують, що психологічним це явище стає тоді, коли воно пов'язане із самоприйняттям, рефлексією, смислоутворенням, емоційною регуляцією та відповідальністю [17].

Когнітивно-емоційний та емоційно-компетентнісний підходи розкривають механізми підтримання благополуччя. Е. Балашов показує, що психологічне благополуччя є когнітивно-емоційним компонентом саморегульованого навчання студентів: воно пов'язане з умінням планувати дії, усвідомлювати цілі, оцінювати проміжні результати й регулювати емоційне напруження [38, с. 101–109]. Т. Черната пов'язує благополуччя з емоційним інтелектом і особистісними межами: людина має розпізнавати власні переживання, не зливатися з емоціями інших і водночас залишатися здатною до близькості [41, с. 59–66]. Отже, благополуччя не означає постійно позитивного настрою; воно передбачає здатність витримувати складні переживання та регулювати їхній вплив на поведінку.

Системний підхід узагальнює попередні теоретичні лінії. Психологічне благополуччя постає як динамічна цілісність, у якій позитивні емоції мають бути пов'язані зі смыслом, автономія — із відповідальністю, соціальна включеність — із самоприйняттям, а адаптація — із можливістю розвитку. Для студентської молоді в умовах воєнного стану саме таке розуміння є найбільш доцільним: воно дозволяє врахувати не лише інтенсивність тривоги чи втоми, а й здатність студента зберігати навчальну активність, стосунки, професійну перспективу, внутрішню гідність і відчуття керованості власного життя.

1.2. Особливості психічного стану та життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану

Студентська молодь у психологічному аналізі не може розглядатися лише як вікова або формально-освітня група. Її специфіка визначається перетином пізньої юності, ранньої дорослості, професійного самовизначення, автономізації життєвої позиції та розширення соціальних ролей. Воєнний стан безпосередньо втручається в ці процеси: професійні плани втрачають

передбачуваність, освітнє середовище фрагментується, соціальні контакти стають нестійкими, а майбутнє психологічно відкладається. У працях М. Коц, М. Бабій і Т. Дучимінської психічне здоров'я першокурсників у період воєнного стану розглядається як показник емоційного самопочуття, навчальної адаптації, саморегуляції та збереження внутрішньої цілісності [7, с. 103–119].

Характеристика студентської молоді в умовах війни має враховувати подвійність її становища. З одного боку, студент уже не є дитиною, тому здатний осмислювати суспільні події, брати відповідальність, волонтерити, працювати й підтримувати близьких. З іншого боку, його система особистісних ресурсів ще формується, а потреба у підтримці, стабільності, визнанні та професійній перспективі залишається високою. Війна накладається на перехід до дорослості, тому звичайні труднощі навчання, соціалізації та професійного вибору посилюються тривогою, небезпекою, втратою ритму життя й інформаційним перевантаженням. Психічний стан студентської молоді в період воєнного стану доцільно аналізувати як динамічну систему емоційних, когнітивних, мотиваційних, поведінкових і соціально-психологічних компонентів. Л. Малімон, А. Пашкіна й О. Максимчук підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя навіть у несприятливих умовах зберігає регулятивну функцію, підтримуючи відчуття керованості, включеності й смислу [9, с. 113–126]. Для студентів це означає, що благополуччя не може вимірюватися тільки інтенсивністю позитивних емоцій. Воно виявляється також у здатності виконувати навчальні завдання, підтримувати контакт із групою, просити допомогу й утримувати хоча б найближчу життєву перспективу.

Особливе місце у структурі психічного стану студентів займає тривога. Ситуативна тривога пов'язана з конкретними подіями: повітряними тривогами, ракетними атаками, новинами з фронту, ризиком для рідних. Однак за тривалого впливу небезпеки вона може набувати фоновості й ставати постійним режимом очікування загрози. О. Р. Ткачишина показує, що в студентів за умов воєнного стану можуть посилюватися тривожні й депресивні

прояви, які впливають на навчальну активність, мотивацію та здатність до повсякденної саморегуляції [30, с. 134–138]. Водночас ці прояви не завжди мають клінічний характер; часто йдеться про реакцію на хронічну невизначеність і виснаження.

Депресивні прояви в студентському середовищі не слід механічно ототожнювати з клінічною депресією, хоча окремі студенти можуть потребувати фахової допомоги. Частіше вони виявляються як пригнічення, зниження енергії, відчуття безперспективності, втрата інтересу до навчання, емоційна притупленість або переживання провини через власну відносну безпеку. Є. Г. Хоменко, аналізуючи психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час, акцентує, що благополуччя знижується не лише через сам факт небезпеки, а й через руйнування звичних структур підтримки, ритму життя та майбутніх очікувань [33, с. 121–125].

Психологічна адаптація студентів у період війни має професійно зумовлений вимір. Студенти-психологи не лише особисто переживають війну, а й поступово формують професійну ідентичність, пов'язану з допомогою іншим. К. Радзівіл і С. Кузікова підкреслюють, що адаптація студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану залежить від гнучкості освітнього середовища, підтримки викладачів, групової взаємодії та здатності студента організувати власну діяльність [22, с. 53–58]. Отже, університет у кризі виконує не тільки освітню, а й стабілізувальну функцію.

Порівняння ковідного та воєнного контекстів допомагає точніше визначити специфіку нинішньої ситуації. Н. Савелюк зазначає, що пандемія також порушувала освітній процес і соціальні контакти, однак війна додає безпосередню загрозу життю, досвід втрат, вимушене переміщення та моральне напруження [25, с. 322–340]. Пандемічний досвід навчив студентів дистанційної взаємодії, але не сформував повної готовності до життя в умовах хронічної небезпеки. Тому психологічне благополуччя в умовах війни має

аналізуватися через поєднання адаптації, стійкості, соціальної підтримки та смислової регуляції.

Соціальна адаптація студентської молоді залежить від збереження включеності у значущі спільноти. Академічна група, студентське середовище, родина, дружні зв'язки та волонтерські ініціативи виконують функцію психологічного буфера. За їх руйнування студент залишається наодинці з інформаційним потоком і власними переживаннями; за їх підтримання він отримує підтвердження соціальної належності й значущості власних дій. Л. Малімон, А. Пашкіна й О. Максимчук пов'язують суб'єктивне благополуччя із соціально-психологічною адаптацією, що дозволяє розглядати підтримку, прийняття, групову належність і довіру як умови збереження рівноваги [9, с. 113–126].

Тривала напруга проявляється не лише психологічно, а й тілесно: у порушенні сну, м'язовому напруженні, головному болю, зміні апетиту, зниженні енергії та відчутті постійної втоми. О. Чернякова, О. Гришко та Є. Гончарук показують, що депривація сну негативно впливає на когнітивні функції та психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану [35, с. 74–78]. Фізична активність також має значення для підтримання психоемоційної рівноваги: дослідження О. Андрєєвої, Н. Бишевець, В. Кашуби, А. Хакман та І. Григуса засвідчує зміни показників рухової активності українських студентів у дистанційному освітньому форматі [40, с. 75–81].

Життєві орієнтації студентів-мігрантів у період воєнного стану становлять окремий пласт проблематики. Н. Фалько, І. Сербін, Н. Гуртовенко та І. Тильний розглядають життєві орієнтації студентів-мігрантів як показник того, як вимушене переміщення змінює систему самоідентифікації, соціальних зв'язків і майбутніх планів [43, с. 378–399]. Для таких студентів психологічне благополуччя пов'язане не лише з навчанням, а й із відновленням відчуття дому, безпеки, належності та контролю над власною біографією.

Психічне здоров'я першокурсників потребує особливої уваги, оскільки вступ до закладу вищої освіти сам по собі є адаптаційною подією. Перший курс передбачає нові вимоги, зміну соціального кола, перебудову режиму дня та зростання відповідальності. В умовах війни цей перехід ускладнюється нестабільністю освітнього процесу, тривогою за близьких і необхідністю швидко адаптуватися до непередбачуваних обставин. Саме тому підтримка першокурсників має бути не разовою реакцією на кризу, а системною частиною університетського середовища [7, с. 103–119; 56, с. 327–335].

Отже, особливості психічного стану та життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану визначаються поєднанням вікової перехідності, навчальної відповідальності, соціальної нестабільності, загрози безпеці та потреби зберегти професійну перспективу. Студенти не є лише вразливою групою: поряд із тривогою, виснаженням і дезадаптаційними проявами в них можуть формуватися соціальна відповідальність, взаємодопомога, переоцінка цінностей і стійкіша професійна мотивація. Саме ця суперечлива структура робить їхнє психологічне благополуччя динамічним, несталим і водночас відкритим до підтримки.

1.3. Чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях

Кризова ситуація змінює психологічне благополуччя не прямо, а через взаємодію зовнішнього тиску, внутрішніх ресурсів і якості соціального середовища. Сам факт загрози не пояснює, чому одна людина зберігає відносну рівновагу, а інша швидко втрачає здатність до саморегуляції. Рівень благополуччя залежить від інтенсивності й тривалості кризи, попереднього стану психічного здоров'я, адаптаційного потенціалу, соціальної підтримки, способів подолання стресу, інформаційної поведінки, тілесного ресурсу та смислової організації досвіду. О. Брюховецька підкреслює, що чинники психологічного благополуччя особистості діють у взаємозв'язку, тому їх потрібно аналізувати як систему, а не як ізольовані умови [1, с. 45–47].

Інтенсивність кризової ситуації є базовим, але не єдиним чинником благополуччя. Її вплив визначається не тільки об'єктивною небезпекою, а й тривалістю, повторюваністю та непередбачуваністю подій. У воєнному контексті людина не завжди має можливість завершити стресову реакцію, бо загроза постійно оновлюється через повітряні тривоги, новини, ризик втрат і неможливість довгострокового планування. Н. Максимова, М. Максимов, О. Романенкова, А. Косіков і Д. Власюк аналізують особливості переживання хронічного стресу під час воєнного стану, показуючи, що тривала напруга змінює не лише емоційний стан, а й структуру повсякденної поведінки [48].

Адаптаційний потенціал пояснює індивідуальні відмінності за подібних кризових обставин. Н. Суранова розглядає його як чинник психологічного благополуччя вимушених переселенців, що охоплює гнучкість, здатність перебудовувати життєві плани, користуватися підтримкою та зберігати активність у нових умовах [28, с. 154–159]. Для студентів адаптаційний потенціал виявляється у здатності змінювати навчальні стратегії, організувати день, приймати тимчасові обмеження та не руйнувати професійну перспективу через нестабільність середовища.

Соціальна підтримка належить до найсильніших захисних чинників психологічного благополуччя. В. Юань, Цз. Нін, М. Хуо та Ю. Фен показують, що соціальна підтримка знижує вразливість до психологічної кризи, а її вплив частково опосередковується психологічною резильєнтністю [58]. Для студентів підтримка має кілька рівнів: родинний, дружній, академічний, професійно-консультативний і груповий. Вона не усуває кризу, але зменшує переживання ізоляції, нормалізує емоційні реакції та дає людині підтвердження, що її труднощі не є ознакою особистісної неспроможності.

Резильєнтність близька до адаптаційного потенціалу, але не тотожна йому. Якщо адаптаційний потенціал описує здатність пристосовуватися до змін, то резильєнтність вказує на можливість відновлюватися після стресу, не застрягати в руйнівному досвіді та повертатися до діяльності. У студентському

віці резильєнтність формується через досвід подолання труднощів, підтримку значущих людей, реалістичні очікування від себе й поступове відновлення контролю над повсякденним життям. Вона не означає нечутливості до болю або страху; навпаки, її сутність полягає в тому, що людина визнає напруження, але не дозволяє йому повністю визначати поведінку.

Копінг-стратегії визначають, як саме особистість намагається впоратися зі стресом. Дж. А. Антон-Руїс, Е. І. Санчес-Ромеро, Е. Куевас-Каравака, М. Бернабе та А. І. Лопес-Навас у прогностичній моделі ризиків психічного здоров'я студентів показують значення особистісних рис, способів подолання і соціально-демографічних змінних [37]. Для благополуччя найбільш продуктивними є планування розв'язання проблеми, пошук підтримки, самоконтроль і позитивна переоцінка. Уникнення може тимчасово зменшувати напруження, але за тривалої кризи воно накопичує невирішені завдання та посилює відчуття безпорадності.

Особистісні риси формують індивідуальну чутливість до кризових подій. Висока тривожність, ригідність мислення, низька толерантність до невизначеності та схильність до катастрофізації посилюють ризик зниження благополуччя. Натомість відкритість до досвіду, рефлексивність, відповідальність, емоційна зрілість і здатність приймати допомогу підтримують адаптацію. М. П. Матуд, М. Лопес-Курбело й Д. Фортес у дослідженні гендеру та психологічного благополуччя показують, що індивідуальні й соціальні характеристики можуть по-різному впливати на компоненти благополуччя [49]. Отже, особистісний чинник не можна відривати від соціального контексту.

Сон і тілесне відновлення є окремим чинником, який часто недооцінюється в теоретичному аналізі. Недосипання знижує здатність до концентрації, погіршує пам'ять, посилює дратівливість і робить людину чутливішою до стресорів. О. Чернякова, О. Гришко та Є. Гончарук показують, що депривація сну впливає на когнітивні функції та психічне здоров'я студентів у воєнний період [35, с. 74–78]. Тому підтримання благополуччя не

може обмежуватися психологічними розмовами; воно потребує нормалізації режиму дня, інформаційної гігієни, фізичної активності та базового тілесного відновлення.

Освітнє середовище в умовах кризи може бути як ресурсом, так і джерелом додаткового напруження. Для студентів навчання зберігає відчуття майбутнього, соціальної ролі й включеності в нормальний життєвий процес. Однак надмірна жорсткість вимог, нечіткі критерії оцінювання, перевантаження й недостатня комунікація можуть підсилювати тривогу та дезадаптацію. О. Семененко, Л. Семененко, О. Водчиць, М. Ярмольчик і С. Петренко розглядають психолого-педагогічну підтримку дітей і молоді в умовах воєнного стану як процес емоційного відновлення, забезпечення освітньої безпеки й адаптації до змін [56, с. 327–335].

Попередній стан психічного здоров'я визначає стартовий рівень вразливості в кризі. Дж. Філіп і В. Черіан у тематичному огляді чинників психологічного благополуччя медичних працівників під час епідемії зазначають, що ризик неблагополуччя зростає за наявності попереднього виснаження, недостатньої підтримки, високої відповідальності та тривалого стресового впливу [51, с. 323–333]. Цей висновок можна застосувати й до студентів: ті, хто входить у кризу з низькою саморегуляцією, тривожністю, нестачею підтримки або досвідом попередніх втрат, потребують більш раннього й адресного супроводу.

Інформаційне середовище в кризі стає самостійним психологічним чинником. Постійне читання новин, перегляд емоційно насиченого контенту, моніторинг небезпеки й участь у конфліктних онлайн-дискусіях підтримують нервову систему в режимі готовності до загрози. Для студентів це особливо небезпечно, оскільки інформаційне перенавантаження знижує концентрацію, порушує сон і посилює фрагментарність навчальної активності. Інформаційна саморегуляція має розглядатися як елемент психологічної підтримки: студенту

потрібен не повний вихід з інформаційного поля, а реалістичний контроль часу, джерел і емоційної інтенсивності споживання новин.

Смислова регуляція є одним із найглибших чинників благополуччя, бо відповідає на питання, заради чого людина продовжує діяти в умовах невизначеності. А. Магомедова та Г. Фатіма розглядають сучасне психічне здоров'я і благополуччя через виклики, втручання та необхідність відновлення смислів [47]. Для студентів смислова регуляція пов'язана з професійним вибором, навчальними цілями, соціальною відповідальністю, досвідом взаємодопомоги й усвідомленням власного місця в майбутньому суспільному відновленні. Без смислу навіть формально організоване навчання може переживатися як порожній обов'язок; зі смыслом воно стає способом зберегти життєву перспективу.

Отже, рівень психологічного благополуччя в кризових ситуаціях визначається не одним чинником, а конфігурацією ресурсів і ризиків. Найбільш стійке благополуччя формується тоді, коли особистість має доступ до соціальної підтримки, зберігає адаптаційний потенціал, використовує конструктивні копінг-стратегії, підтримує базове тілесне відновлення, контролює інформаційне навантаження та бачить смисл власної діяльності. Для студентської молоді особливо важливо, щоб ці ресурси підтримувалися не лише індивідуально, а й на рівні університетського середовища.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розкрито теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя молоді в екстремальних умовах. Аналіз наукових підходів показав, що психологічне благополуччя не можна зводити лише до позитивного настрою, задоволеності життям або відсутності психічного напруження. Його сутність полягає у здатності особистості зберігати внутрішню цілісність, самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, життєві цілі, емоційну регуляцію та спрямованість на розвиток. Найбільш обґрунтованим для дослідження цієї проблеми є системний підхід, оскільки він дозволяє розглядати психологічне благополуччя як динамічне утворення, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості, соціального середовища та конкретної життєвої ситуації.

Особливості психічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану визначаються поєднанням вікової перехідності, навчальної відповідальності, професійного самовизначення та впливу тривалої кризової ситуації. Воєнний стан порушує звичну життєдіяльність студентів, змінює освітній процес, посилює тривожність, втому, інформаційне перенавантаження, невизначеність майбутнього та потребу в соціальній підтримці. Водночас студентська молодь не є лише пасивно вразливою групою: у кризових умовах можуть активізуватися ресурси стійкості, взаємодопомоги, соціальної відповідальності, професійної мотивації та смислового переосмислення власного досвіду.

У розділі також встановлено, що рівень психологічного благополуччя в кризових ситуаціях залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників. До провідних ресурсів належать адаптаційний потенціал, резильєнтність, соціальна підтримка, конструктивні копінг-стратегії, емоційна саморегуляція, здатність до планування, збереження життєвого сенсу та якості освітнього середовища. Негативний вплив можуть мати хронічний стрес, депривація сну, інформаційне перевантаження, матеріальна нестабільність, попередня психічна вразливість,

унікальні реакції та дефіцит психологічної підтримки. Отже, психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни слід розглядати як результат взаємодії особистісних, соціальних і ситуаційних чинників, що потребує подальшого емпіричного вивчення та практичного психолого-педагогічного супроводу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Методичний комплекс дослідження побудовано за принципом змістового доповнення. Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації вітчизняних дослідників) дає змогу оцінити основні компоненти благополуччя: автономію, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, цілі в житті та управління середовищем [10, с. 45–53]. Тест-опитувальник стресостійкості та адаптивності визначає здатність студента зберігати психологічну рівновагу в умовах навантаження й змін [29]. COPING-тест Лазаруса використовується для виявлення провідних стратегій подолання стресу [11]. Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду спрямований на оцінку емоційного самопочуття, внутрішнього комфорту та задоволеності життям [15].

У межах дослідження кожна методика виконує окрему діагностичну функцію. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф дозволяє визначити не лише загальний рівень благополуччя, а й конкретні зони психологічної сили або вразливості студента [10, с. 45–53]. Тест стресостійкості та адаптивності дає змогу оцінити адаптаційні ресурси, від яких значною мірою залежить стабільність психологічного стану [29]. COPING-тест Лазаруса встановлює, які способи реагування на стрес переважають: конструктивні, зокрема планування й пошук підтримки, чи менш продуктивні – уникнення, дистанціювання, конфронтація [11]. Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду виявляє емоційний вимір благополуччя, тобто внутрішнє переживання студентом власного стану [15].

Обрані методики відповідають предмету дослідження, оскільки дозволяють аналізувати психологічне благополуччя студентів як багаторівневе явище. Їх поєднання забезпечує зіставлення особистісних ресурсів,

адаптивності, емоційного стану та копінг-поведінки. Це дає змогу виявити внутрішні розбіжності: студент може демонструвати соціальну активність, але мати низьке самоприйняття; бути адаптивним, але використовувати унікальні стратегії; оцінювати себе як благополучного, але переживати високе емоційне напруження. Саме тому комплекс методик є методично виправданим і достатнім для цілісного аналізу досліджуваного явища.

2.2. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та особливості її стандартизації

Основним діагностичним інструментом нашого дослідження виступила методика "Шкала психологічного благополуччя" Керол Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales — PWBS) [10, с. 45–53]. В основу опитувальника покладено евдемонічний підхід авторьрки, де благополуччя тлумачиться як актуалізація особистісного потенціалу через шість базових вимірів. У вітчизняній практиці дослідження студентської молоді активно застосовуються адаптовані версії цієї шкали, що пройшли процедуру перекладу, перевірки надійності та валідизації на українських вибірках (зокрема, в інваріантах досліджень Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та працях Л. Сердюк).

Методика діагностує шість базових компонентів:

- **Позитивні відносини з іншими:** здатність до побудови довірливих, емоційно значущих взаємин, що забезпечують соціальну підтримку та адаптацію до навчального середовища.
- **Автономія:** незалежність від зовнішнього тиску й оцінок, здатність самостійно приймати навчальні та особисті рішення на основі власних переконань.

- **Управління середовищем:** рівень саморегуляції, вміння організувати час, контролювати навантаження та ефективно використовувати ресурси освітнього простору.
- **Особистісне зростання:** відкритість до нового досвіду та сприйняття навчання як інструменту професійного становлення й саморозвитку.
- **Цілі в житті:** наявність смисложиттєвих орієнтирів, професійної мотивації та чіткої перспективи майбутнього.
- **Самоприйняття:** адекватне ставлення до власних якостей (сильних і слабких сторін) та рівень стійкості до оцінного порівняння з іншими.

Перевага методики полягає в тому, що вона дозволяє отримати не лише загальний бал, а й психологічний профіль студента. Це дає змогу визначити, які компоненти благополуччя є сформованими, а які потребують уваги. Наприклад, студент може мати високий рівень позитивних взаємин, але низьку автономію; достатнє особистісне зростання, але слабе управління середовищем. Такі відмінності важливі для подальшої інтерпретації результатів. Методика є ефективною для дослідження студентської молоді, оскільки відповідає віковим завданням цього періоду. Вона не обмежується емоційним самопочуттям, а дає змогу оцінити глибші особистісні параметри: цілі, самоствавлення, зрілість, соціальну включеність і здатність до розвитку.

2.3. Тест-опитувальник на визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості

Тест-опитувальник на визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості використовується для оцінки здатності студентів витримувати психоемоційне навантаження, пристосовуватися до змін і зберігати ефективність діяльності в складних умовах [29]. Його застосування є доцільним, оскільки психологічне благополуччя студентів залежить не тільки

від внутрішнього самопочуття, а й від того, наскільки особистість здатна реагувати на стрес без вираженої дезорганізації.

Стресостійкість у цьому дослідженні розглядається як здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, контролювати поведінку, не втрачати здатності до мислення й дії в умовах напруження. Для студентів це має безпосереднє значення. Навчання передбачає дедлайни, іспити, інформаційне перевантаження, соціальне порівняння, невизначеність майбутнього. Якщо студент має низьку стресостійкість, навіть звичайні навчальні труднощі можуть сприйматися як надмірні та викликати втому, тривожність, уникання або зниження мотивації. Адаптивність відображає здатність перебудовувати поведінку відповідно до нових умов. Це не тотожне пасивному пристосуванню. Йдеться про вміння змінювати стратегію, приймати нові вимоги, знаходити ресурси й зберігати продуктивність. Для студентської молоді адаптивність особливо значуща, оскільки навчання у закладі вищої освіти часто вимагає переходу від шкільної залежності до більшої самостійності, від зовнішнього контролю – до саморегуляції.

Методика дає змогу виявити, наскільки психологічне благополуччя студента є стійким. Високий рівень благополуччя без достатньої стресостійкості може бути нестабільним: він зберігається лише за сприятливих умов. Натомість достатній рівень адаптивності допомагає студентові підтримувати внутрішню рівновагу навіть у періоди навчального чи особистісного напруження. Тому цей тест важливий не як допоміжний, а як пояснювальний інструмент.

2.4. Методика діагностики стратегій подолання стресу COPING-тест

Лазаруса

COPING-тест Лазаруса використовується для визначення стратегій, за допомогою яких студент реагує на стресові, проблемні або емоційно напружені ситуації [11]. Його включення до дослідження є обґрунтованим, оскільки

психологічне благополуччя залежить не лише від наявності чи відсутності труднощів, а від того, як людина їх оцінює та долає.

Методика базується на когнітивно-трансакційному підході, де вибір **копінг-стратегії** зумовлений суб'єктивною оцінкою стресової ситуації як загрози або ресурсу. У студентському середовищі аналізуються вісім базових стратегій: від конфронтації та уникнення до планування й позитивної переоцінки. Кожна з них має специфічний адаптивний потенціал: якщо **планування** та **соціальна підтримка** є конструктивними інструментами подолання академічних криз, то надмірне **дистанціювання** або **уникнення** призводять до дезадаптації. Ефективність копінг-поведінки визначається не механічним поділом на «позитивні» чи «негативні» типи, а збалансованістю вибору стратегій, що забезпечують стабільність психологічного стану особистості.

COPING-тест Лазаруса є ефективним у цьому дослідженні, оскільки дає змогу пояснити, чому за подібних умов одні студенти зберігають психологічне благополуччя, а інші швидко виснажуються. Сам рівень стресу не завжди є вирішальним. Вирішальним часто стає спосіб реагування. Якщо студент використовує планування, пошук підтримки й позитивну переоцінку, його благополуччя має більше шансів залишатися стабільним. Якщо домінують уникнення, дистанціювання або конфронтація, зростає ризик дезадаптації.

2.5. Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду

Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду застосовується для оцінювання емоційного самопочуття, внутрішнього комфорту, задоволеності життям і загального переживання власного стану [15]. Його використання є доцільним, оскільки психологічне благополуччя має не лише особистісно-функціональний, а й суб'єктивний вимір: зовнішня

активність, соціальна включеність і навчальна успішність не завжди свідчать про внутрішню рівновагу.

Методика доповнює «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, оскільки фіксує передусім емоційно-оцінну сторону благополуччя. Якщо шкала К. Ріфф відображає рівень особистісного функціонування, то опитувальник А. Перуе-Баду дає змогу визначити, як студент суб'єктивно переживає власний стан. Це важливо, адже навчальна активність може поєднуватися з виснаженням, напруженням або зниженою задоволеністю життям.

Суб'єктивне благополуччя характеризує внутрішню оцінку людиною власного життя, її відчуття емоційного балансу, прийнятності свого стану та загальної задоволеності. У студентської молоді цей показник значною мірою залежить від навчального навантаження, соціальної підтримки, самоствавлення, професійної визначеності й здатності долати стрес.

Діагностична цінність методики полягає у виявленні прихованого неблагополуччя, яке може проявлятися через втому, роздратованість, втрату інтересу, емоційне напруження або зниження задоволеності життям. У студентів такі стани нерідко маскуються під звичайну навчальну перевтому, тому їх своєчасне виявлення має практичне значення.

У межах дослідження опитувальник А. Перуе-Баду дає змогу зіставити суб'єктивне самопочуття з іншими психологічними показниками. Поєднання високих результатів за шкалою К. Ріфф із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя може свідчити про функціональну адаптованість студента на тлі емоційного виснаження. Низькі показники за обома методиками, навпаки, вказують на глибшу психологічну вразливість. Отже, ця методика забезпечує точніше розуміння внутрішнього виміру психологічного благополуччя студентської молоді.

2.6. Методи математико-статистичної обробки даних дослідження

Математико-статистична обробка даних необхідна для систематизації емпіричних результатів і перевірки зв'язків між досліджуваними показниками. Психодіагностичні методики дають числові дані, однак лише статистичний аналіз дає змогу визначити рівні, частоту прояву, середні значення, варіативність і характер взаємозв'язків між показниками.

На першому етапі здійснюється підрахунок індивідуальних результатів за кожною методикою. Для кожного респондента визначаються показники психологічного благополуччя, стресостійкості, адаптивності, копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя. Далі отримані дані групуються за рівнями відповідно до ключів методик. Відсотковий аналіз використовується для встановлення частки студентів із високим, середнім і низьким рівнями досліджуваних показників. Він дає змогу відобразити структуру вибірки, оскільки середнє значення не завжди виявляє наявність групи респондентів із низьким рівнем благополуччя чи адаптивності.

Середнє арифметичне застосовується для визначення загального рівня вираженості показника у вибірці, а стандартне відхилення – для оцінки розкиду результатів. Значне стандартне відхилення свідчить про виражені індивідуальні відмінності між студентами. Для встановлення зв'язків між показниками доцільно використовувати кореляційний аналіз. Він дає змогу перевірити взаємозв'язок психологічного благополуччя зі стресостійкістю, адаптивністю, суб'єктивним благополуччям і копінг-стратегіями. За нормального розподілу даних застосовується коефіцієнт кореляції Пірсона, за його відсутності — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Кореляційний аналіз не доводить причинно-наслідкових залежностей, але фіксує статистичну пов'язаність показників. Наприклад, позитивний зв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям означає, що підвищення одного показника супроводжується зростанням іншого, що потребує подальшої психологічної інтерпретації. Результати доцільно подавати у таблицях і

діаграмах: таблиці забезпечують точність числового представлення, а діаграми унаочнюють співвідношення між рівнями та показниками.

Висновки до другого розділу

У другому розділі обґрунтовано методичний інструментарій дослідження психологічного благополуччя студентської молоді. Комплекс методик підібрано так, щоб охопити основні аспекти досліджуваного явища: структуру психологічного благополуччя, рівень стресостійкості й адаптивності, стратегії подолання стресу та суб'єктивне переживання власного стану.

Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації вітчизняних дослідників) визначена як базова методика, оскільки дозволяє оцінити ключові компоненти благополуччя студентів. Тест-опитувальник стресостійкості й адаптивності дає змогу визначити здатність студентів зберігати рівновагу в умовах напруження. COPING-тест Лазаруса дозволяє виявити провідні способи подолання стресу. Опитувальник А. Перуе-Баду доповнює дослідження оцінкою суб'єктивного емоційного благополуччя.

Методи математико-статистичної обробки даних забезпечують точність подальшого аналізу. Доцільними є відсотковий аналіз, середні значення, стандартне відхилення, ранжування та кореляційний аналіз. Їх використання дозволить визначити рівні досліджуваних показників і встановити зв'язки між психологічним благополуччям, стресостійкістю, адаптивністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним самопочуттям студентів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентської молоді було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Вибір бази є методично обґрунтованим, оскільки університетське середовище дає змогу аналізувати психологічне благополуччя в умовах навчального навантаження, професійного самовизначення, адаптації до вимог вищої освіти та міжособистісної взаємодії. Логіка дослідження передбачала вивчення психологічного благополуччя не лише як емоційного стану, а як складного особистісного утворення, що охоплює самоприйняття, автономію, життєві цілі, соціальні зв'язки, адаптивність, стресостійкість і способи подолання труднощів.

Вибірку становили 100 студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія». Залучення саме цієї групи є доцільним, оскільки першокурсники перебувають на етапі інтенсивної адаптації до нового освітнього середовища, самостійної організації навчальної діяльності, нових форм контролю знань і підвищеної відповідальності за власні рішення. Для студентів-психологів цей період ускладнюється необхідністю розвитку рефлексії, саморозуміння та емоційної регуляції.

Організація дослідження охоплювала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет емпіричного аналізу, а також критерії добору психодіагностичних методик. Основним критерієм стала відповідність інструментарію змісту досліджуваного явища, оскільки психологічне благополуччя не може бути коректно оцінене за одним показником. Тому методики добиралися комплексно: вони мали

охоплювати емоційне самопочуття, особистісні ресурси, адаптаційні можливості та поведінкові стратегії реагування на стрес.

На організаційному етапі було сформовано вибірку дослідження. Кількість респондентів – 100 осіб – є достатньою для проведення відсоткового аналізу, зіставлення показників і встановлення статистичних зв'язків між окремими параметрами психологічного благополуччя. Такий обсяг вибірки дає змогу уникнути надто вузької інтерпретації результатів і водночас зберегти можливість поглибленого психологічного аналізу.

Базовою методикою дослідження стала «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації вітчизняних дослідників), яка дає змогу вивчити благополуччя через автономію, самоприйняття, позитивні відносини, управління середовищем, особистісне зростання та цілі в житті [10, с. 45–53]. Для аналізу адаптаційного ресурсу було використано тест-опитувальник на визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості [29].

Для виявлення способів реагування на складні ситуації було застосовано COPING-тест Лазаруса [11]. Методика дала змогу визначити провідні копінг-стратегії студентів, зокрема планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивну переоцінку, уникнення, дистанціювання, конфронтацію та прийняття відповідальності. Її використання є методично виправданим, оскільки рівень стресу сам по собі не пояснює психологічне благополуччя; істотне значення має те, як студент інтерпретує проблему і які способи дії обирає. Для оцінки емоційно-оцінного аспекту було використано опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» А. Перуе-Баду [15], що дозволяє визначити рівень внутрішнього комфорту, задоволеності та психологічної рівноваги.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення опитування серед студентів. Усі методики застосовувалися у стандартизованій формі, що забезпечувало єдність процедури для всіх учасників. Послідовність виконання була побудована логічно: спочатку визначався загальний і структурний рівень

психологічного благополуччя, далі аналізувалися адаптаційні характеристики, копінг-стратегії та суб'єктивна оцінка власного стану.

Завершальний етап охоплював первинну обробку, систематизацію та підготовку даних до математико-статистичного аналізу. Результати кожної методики підраховувалися відповідно до її ключів і групувалися за рівнями. Подальший аналіз передбачає використання відсоткових показників, середніх значень, стандартного відхилення та кореляційного аналізу для встановлення зв'язків між психологічним благополуччям, стресостійкістю, адаптивністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним самопочуттям студентів.

Отже, організація емпіричного дослідження забезпечує змістову цілісність і наукову коректність аналізу. Вибір бази, складу вибірки та психодіагностичного інструментарію відповідає меті роботи й дає змогу дослідити не лише рівень психологічного благополуччя студентів, а й особистісні, адаптаційні та поведінкові механізми, які його підтримують або послаблюють.

3.2. Аналіз результатів діагностики актуального рівня психологічного благополуччя студентів

Емпіричний аналіз результатів проводився на вибірці зі 100 студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Для інтерпретації даних використано не ізольований підрахунок балів, а зіставлення чотирьох змістових блоків: структури психологічного благополуччя, рівня стресостійкості й адаптивності, копінг-стратегій та суб'єктивного переживання благополуччя. Такий порядок аналізу дає можливість побачити не тільки рівень вираженості показників, а й внутрішню логіку студентського стану. Першим етапом було визначено актуальний рівень психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф в українській адаптації. У цій методиці важливим є не лише інтегральний

показник, а й профіль окремих компонентів. Саме профіль показує, за рахунок яких особистісних ресурсів студент підтримує відносну психологічну рівновагу, а які сфери залишаються вразливими (табл.3.1).

Таблиця 3.1. Розподіл студентів за інтегральним рівнем психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Рівень психологічного благополуччя	Кількість осіб	Частка вибірки, %	Змістова інтерпретація
Високий	28	28	стійке позитивне функціонування
Середній	51	51	відносно збережене благополуччя з окремими труднощами
Низький	21	21	виражена зона психологічної вразливості

Дані таблиці 3.1 показують переважання середнього рівня психологічного благополуччя. Це не означає повної психологічної стабільності студентської групи. Середній рівень у цьому випадку доцільно трактувати як проміжний стан: базові ресурси збережені, проте частина показників залежить від навчального навантаження, якості соціальної підтримки та здатності студента організувати власне життя. Високий рівень зафіксовано у 28 % респондентів. Ця група демонструє більш виразну внутрішню опору, прийняття себе, здатність будувати продуктивні контакти та бачити перспективу власного розвитку. Низький рівень у 21 % студентів свідчить про наявність групи ризику, де благополуччя може порушуватися через слабе самоприйняття, труднощі адаптації або дефіцит життєвих цілей (рис.3.1).

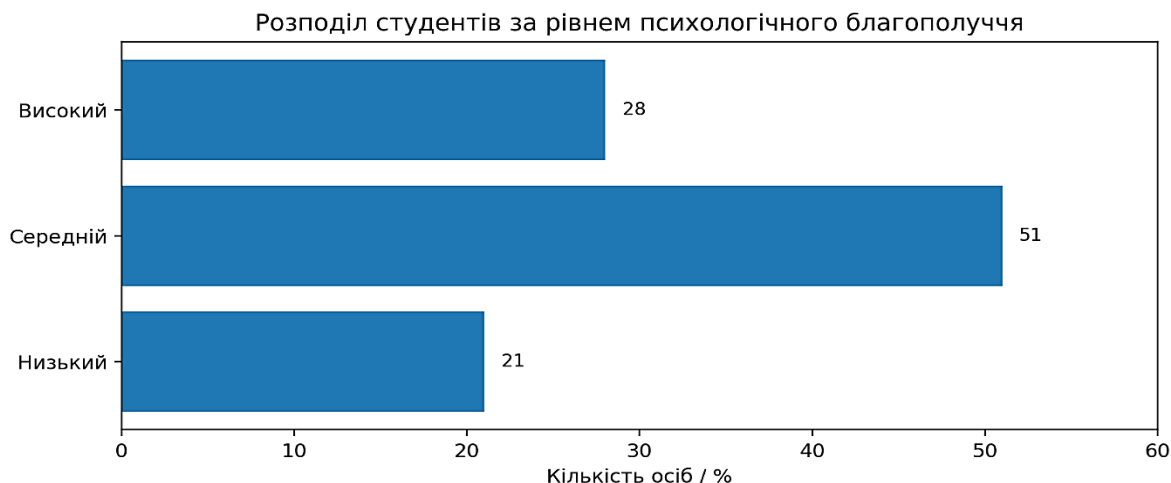


Рис. 3.1. Розподіл студентів за рівнем психологічного благополуччя

Горизонтальна діаграма підтверджує, що найчисленнішою є група із середнім рівнем психологічного благополуччя. Це важлива деталь. Вона не дає підстав говорити про критично низький загальний стан вибірки, але показує недостатню сформованість стійкого благополуччя у значної частини студентів (табл.3.2).

Таблиця 3.2. Профіль компонентів психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф

Компонент	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	M	SD	Домінантна характеристика
Позитивні відносини з іншими	32	49	19	58,6	9,4	середній
Автономія	24	51	25	54,1	10,2	середній
Управління середовищем	21	48	31	52,3	10,7	середній із тенденцією до зниження
Особистісне зростання	37	47	16	61,4	8,8	середньо-високий
Цілі в житті	29	50	21	57,2	9,6	середній
Самоприйняття	26	46	28	53,5	10,9	середній із зоною ризику

Профіль компонентів свідчить, що найсильнішою стороною вибірки є особистісне зростання. За цим компонентом 37 % студентів мають високі

показники, а середній бал становить 61,4. Такий результат відображає готовність першокурсників до розвитку, відкритість до нового досвіду та очікування професійного становлення. Для студентів-психологів це закономірно: обрана спеціальність передбачає інтерес до людини, самопізнання, рефлексії та особистісних змін. Найбільш проблемним компонентом є управління середовищем. Низький рівень за цим показником мають 31 % студентів. Це означає, що майже третина вибірки відчуває труднощі з організацією навчальної діяльності, розподілом часу, контролем навантаження та практичним використанням ресурсів середовища. Показник самоприйняття також має виражену зону ризику: низький рівень виявлено у 28 % респондентів.

Позитивні відносини з іншими та цілі в житті перебувають у середній зоні. Це показує, що більшість студентів має базовий ресурс соціальної взаємодії та певне бачення власного майбутнього, однак ці ресурси ще не є достатньо стійкими. Автономія також не демонструє високої сформованості: лише 24 % студентів мають високий рівень. Такий результат відображає залежність частини першокурсників від зовнішнього оцінювання, очікувань групи, думки викладачів або батьків. Другий діагностичний блок був спрямований на аналіз стресостійкості та адаптивності. Студент може мати позитивне ставлення до себе й навчання, але без достатньої стресостійкості це благополуччя швидко знижується під впливом сесії, дедлайнів, міжособистісних конфліктів або невизначеності майбутнього (табл.3.3).

Таблиця 3.3. Результати діагностики стресостійкості та адаптивності студентів

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	M	SD	Інтерпретація
Стресостійкість	22	54	24	54,8	10,6	середній
Адаптивність	25	52	23	56,1	10,1	середній

Продовження таблиці 3.3

Інтегральний показник	23	53	24	55,4	10,3	середній
-----------------------	----	----	----	------	------	----------

Результати таблиці 3.3 показують домінування середнього рівня стресостійкості й адаптивності. Інтегральний показник має середній бал 55,4, що відображає частково сформовану здатність витримувати напруження та пристосовуватися до нових умов. Високий рівень інтегрального показника зафіксовано у 23 % студентів, низький – у 24 %. Такий розподіл свідчить про неоднорідність вибірки: поряд зі студентами, які достатньо впевнено справляються з навантаженням, є група з підвищеною вразливістю до стресу (рис.3.2).



Рис. 3.2. Середні значення стресостійкості та адаптивності студентів

Діаграма демонструє близькість показників стресостійкості й адаптивності. Це означає, що здатність витримувати навантаження у вибірці пов'язана зі здатністю перебудовувати поведінку відповідно до нових умов. Водночас ці показники не є високими. Їх середній характер указує на те, що студентська група має базовий адаптаційний ресурс, але він не завжди достатній для стабільного функціонування в умовах війни, навчального напруження та особистісної невизначеності. Третій блок емпіричного аналізу стосувався копінг-стратегій. На відміну від показників стресостійкості, копінг-

стратегії показують не загальну витривалість студента, а конкретний спосіб реагування на проблему. Саме ця відмінність є принциповою: дві особи можуть мати схожий рівень напруження, але одна діятиме через планування, інша – через уникнення. Психологічні наслідки таких реакцій будуть різними (табл.3.4).

Таблиця 3.4. Результати діагностики копінг-стратегій студентів за COPING-тестом Лазаруса

Копінг-стратегія	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	M	SD	Психологічна характеристика
Планування розв'язання проблеми	38	49	13	66,8	8,7	конструктивна, провідна
Пошук соціальної підтримки	34	50	16	63,4	9,1	ресурсна
Самоконтроль	27	55	18	58,7	9,5	помірно виражена
Позитивна переоцінка	31	48	21	57,9	9,9	адаптивна, нестійка
Прийняття відповідальності	24	52	24	54,2	10,4	середня
Дистанціювання	19	50	31	49,6	10,8	захисна
Уникнення	17	45	38	46,8	11,2	ризикова
Конфронтаційний копінг	14	43	43	43,5	10,6	ризик імпульсивності

Найбільш вираженою стратегією є планування розв'язання проблеми: середній бал становить 66,8, високий рівень зафіксовано у 38 % студентів. Це позитивний результат, оскільки така стратегія передбачає аналіз ситуації, визначення дій і спробу впливати на проблему. Вона пов'язана з більш зрілим стилем подолання труднощів і може підтримувати психологічне благополуччя навіть за високого зовнішнього напруження. Другою за вираженістю є стратегія

пошуку соціальної підтримки. Високий рівень мають 34 % студентів, середній - 50 %. Для першокурсників це суттєвий ресурс, бо соціальна підтримка знижує відчуття ізоляції, допомагає адаптуватися до університетського середовища та створює умови для емоційного розвантаження. У контексті війни цей показник набуває додаткового значення: підтримка інших людей стає не лише комунікативною потребою, а й механізмом психологічної стабілізації.

Менш сприятливими є показники уникнення, дистанціювання та конфронтаційного копіngu. Уникнення має високий рівень у 17 % студентів і середній у 45 %. Це означає, що частина вибірки може реагувати на складні ситуації відкладанням рішень, втечею від проблеми або зменшенням активності. Конфронтаційний копінг має найнижчий середній бал – 43,5. Його невисока вираженість у групі загалом є позитивною, проте 14 % студентів із високим рівнем цієї стратегії можуть бути схильними до імпульсивного, різкого або конфліктного реагування (рис.3.3).



Рис. 3.3. Середні значення копінг-стратегій студентів

Рисунок 3.3 візуально підтверджує переважання проблемно орієнтованих і соціально підтримувальних способів подолання стресу. Найвищі значення мають планування та пошук соціальної підтримки. Це можна трактувати як наявність конструктивного ядра копінг-поведінки студентів. Однак середні

значення уникнення й дистанціювання не дають підстав ігнорувати захисні реакції. Вони можуть активізуватися в ситуаціях, де студент не бачить швидкого рішення або оцінює ситуацію як таку, що перевищує його ресурси. Четвертим блоком було проаналізовано суб'єктивне благополуччя. Цей показник потрібний для розуміння того, як студенти оцінюють власний стан зсередини. Він не тотожний структурному психологічному благополуччю за К. Ріфф, оскільки більше пов'язаний з емоційним комфортом, задоволеністю життям і переживанням внутрішньої рівноваги (табл.3.5).

Таблиця 3.5. Результати діагностики суб'єктивного благополуччя студентів за опитувальником А. Перуе-Баду

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	M	SD	Інтерпретація
Емоційний комфорт	27	51	22	56,8	9,7	середній
Задоволеність повсякденним життям	24	53	23	55,4	9,8	середній
Психологічна рівновага	21	54	25	53,9	10,5	середній із зоною напруження
Соціальна включеність	30	49	21	58,2	9,2	середньо-високий
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя	25	52	23	56,1	9,9	середній

Результати таблиці 3.5 свідчать про переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя. Інтегральний показник має середній бал 56,1; високий рівень зафіксовано у 25 % студентів, низький – у 23 %. Такий розподіл близький до результатів за шкалою К. Ріфф, але не повністю їх повторює. Це важливо: студент може зберігати структурні ознаки благополуччя, проте емоційно відчувати напруження, втому або нестачу внутрішнього спокою.

Найкращим у межах опитувальника є показник соціальної включеності. Його середнє значення становить 58,2, а високий рівень мають 30 % студентів. Це узгоджується з результатами копінг-тесту, де пошук соціальної підтримки також належить до провідних стратегій. Найбільш вразливим є показник психологічної рівноваги: низький рівень мають 25 % студентів. Ця група потребує окремої уваги, оскільки зовнішня навчальна активність у таких студентів може поєднуватися з внутрішнім напруженням (рис.3.4).

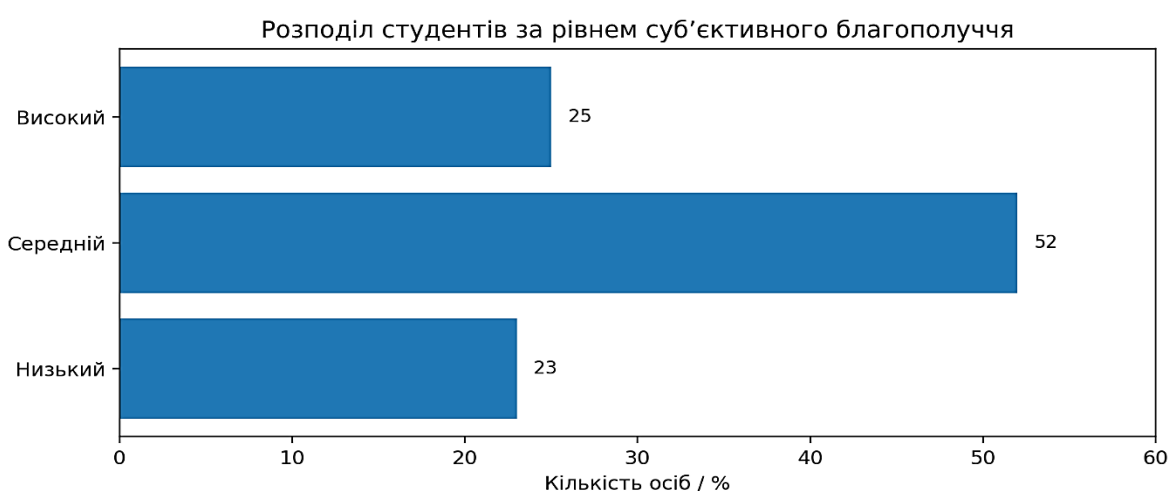


Рис. 3.4. Розподіл студентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

Діаграма показує майже симетричне співвідношення високого та низького рівнів суб'єктивного благополуччя за переважання середнього рівня. Це означає, що більшість студентів не перебуває у стані вираженого неблагополуччя, але й не має стабільного високого емоційного комфорту. Умови війни посилюють цю нестійкість: навіть за збереженої навчальної мотивації студенти можуть відчувати тривогу за майбутнє, переважно, втрату контролю над зовнішніми обставинами.

Зіставлення результатів усіх методик дозволяє сформулювати проміжний висновок: психологічне благополуччя студентів першого курсу має переважно середній, нестабільний характер. Його підтримують особистісне зростання, соціальна включеність, планування розв'язання проблеми та пошук підтримки. Водночас його послаблюють труднощі управління середовищем, недостатнє

самоприйняття, середній рівень стресостійкості, наявність унікальних реакцій і знижена психологічна рівновага у частини вибірки. Найбільш суттєва особливість отриманих даних полягає у розриві між потенціалом розвитку та здатністю до стабільної саморегуляції. Студенти демонструють готовність зростати, навчатися, включатися у професійне середовище, однак ще не завжди мають достатньо сформовані механізми контролю навантаження, емоційного відновлення та автономного прийняття рішень. Це не є ознакою низької психологічної зрілості загалом. Радше йдеться про перехідний стан, типовий для першого року навчання, але посилений кризовими умовами війни.

3.3. Виявлення взаємозв'язку між показниками благополуччя та копінг-стратегіями молоді в умовах війни

Для поглиблення емпіричного аналізу було проведено кореляційне зіставлення між інтегральним показником психологічного благополуччя, суб'єктивним благополуччям, стресостійкістю, адаптивністю і копінг-стратегіями. Такий аналіз потрібний для переходу від простого опису рівнів до виявлення внутрішньої пов'язаності показників. Якщо в 3.2 було показано, які саме рівні переважають у вибірці, то в 3.3 важливо визначити, які психологічні характеристики супроводжують вищий або нижчий рівень благополуччя. З огляду на порядковий характер частини шкальних даних і наявність рівневого групування доцільним є використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Він дозволяє оцінити напрям і силу зв'язку між змінними без вимоги жорсткої нормальності розподілу. Для вибірки зі 100 осіб такий підхід є статистично прийнятним, оскільки забезпечує достатню чутливість до помірних і сильних зв'язків.

Коефіцієнт кореляції інтерпретувався за напрямом і силою. Додатне значення означає, що з підвищенням одного показника зростає інший. Від'ємне значення свідчить про обернену тенденцію: з підвищенням одного показника інший знижується. У психологічній інтерпретації важливо не перебільшувати

значення кореляції. Вона показує статистичну пов'язаність, але не доводить прямої причинності. Для розрахунку коефіцієнта Спірмена використовується формула:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)},$$

де r_s – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; d – різниця між рангами двох показників; n - кількість досліджуваних. У цьому дослідженні $n = 100$. Рівень статистичної значущості приймався на рівнях $p < 0,05$, $p < 0,01$ та $p < 0,001$ (табл.3.6).

Таблиця 3.6. Критерії інтерпретації сили кореляційного зв'язку

Абсолютне значення r_s	Сила зв'язку	Психологічне тлумачення
0,00-0,19	дуже слабкий	зв'язок практично не має пояснювального значення
0,20-0,39	слабкий	зв'язок наявний, але потребує обережної інтерпретації
0,40-0,59	помірний	зв'язок має змістову вагу для аналізу
0,60-0,79	сильний	зв'язок є суттєвим і стабільним у вибірці
0,80-1,00	дуже сильний	показники майже збігаються за напрямом змін

Подана шкала інтерпретації дає змогу уникнути формального трактування коефіцієнтів. Для психологічного дослідження особливе значення мають не лише числові значення, а й те, наскільки зв'язок узгоджується зі змістом досліджуваних конструктів. Наприклад, позитивний зв'язок між благополуччям і плануванням проблеми має іншу практичну вагу, ніж слабкий зв'язок із самоконтролем, оскільки планування безпосередньо пов'язане з активним розв'язанням труднощів (табл.3.7).

Таблиця 3.7. Кореляційні зв'язки інтегрального показника психологічного благополуччя з іншими змінними

Показник для зіставлення	r_s	p	Характер зв'язку
Суб'єктивне благополуччя	0,68	<0,001	сильний прямий зв'язок

Продовження таблиці 3.7

Стресостійкість	0,61	<0,001	сильний прямий зв'язок
Адаптивність	0,57	<0,001	помірний прямий зв'язок
Планування розв'язання проблеми	0,46	<0,001	помірний прямий зв'язок
Позитивна переоцінка	0,41	<0,001	помірний прямий зв'язок
Пошук соціальної підтримки	0,39	<0,01	помірний прямий зв'язок
Самоконтроль	0,28	<0,05	слабкий прямий зв'язок
Прийняття відповідальності	0,22	<0,05	слабкий прямий зв'язок
Конфронтаційний копінг	-0,26	<0,05	слабкий обернений зв'язок
Дистанціювання	-0,31	<0,01	помірний обернений зв'язок
Уникнення	-0,49	<0,001	помірний обернений зв'язок

Найсильніший прямий зв'язок виявлено між психологічним благополуччям і суб'єктивним благополуччям ($r_s = 0,68$; $p < 0,001$). Цей результат є очікуваним, але не тавтологічним. Методика К. Ріфф відображає структурне особистісне функціонування, тоді як опитувальник А. Перуе-Баду фіксує емоційно-оцінне переживання власного стану. Сильний зв'язок означає, що студенти з розвиненішим самоприйняттям, цілями, соціальними відносинами й управлінням середовищем частіше оцінюють власний стан як більш комфортний і стабільний.

Другим за силою є зв'язок психологічного благополуччя зі стресостійкістю ($r_s = 0,61$; $p < 0,001$). Це один із ключових результатів дослідження. Він показує, що благополуччя студентів в умовах війни не може розглядатися лише як внутрішня задоволеність. Воно безпосередньо пов'язане зі здатністю витримувати психоемоційне навантаження, не втратити самоконтроль і зберігати діяльну продуктивність. У кризових умовах саме

стресостійкість стає механізмом, який підтримує або руйнує відчуття психологічної цілісності.

Адаптивність також має помірний прямий зв'язок із благополуччям ($r_s = 0,57; p < 0,001$). Це свідчить, що студенти з вищим рівнем благополуччя краще пристосовуються до змін, нових вимог і нестабільних обставин. Умови війни посилюють значення цього показника: навчальний процес, безпекова ситуація, соціальна взаємодія та плани майбутнього можуть змінюватися швидко, тому здатність до гнучкої перебудови поведінки стає не додатковою, а базовою умовою збереження психологічної рівноваги (рис.3.5).

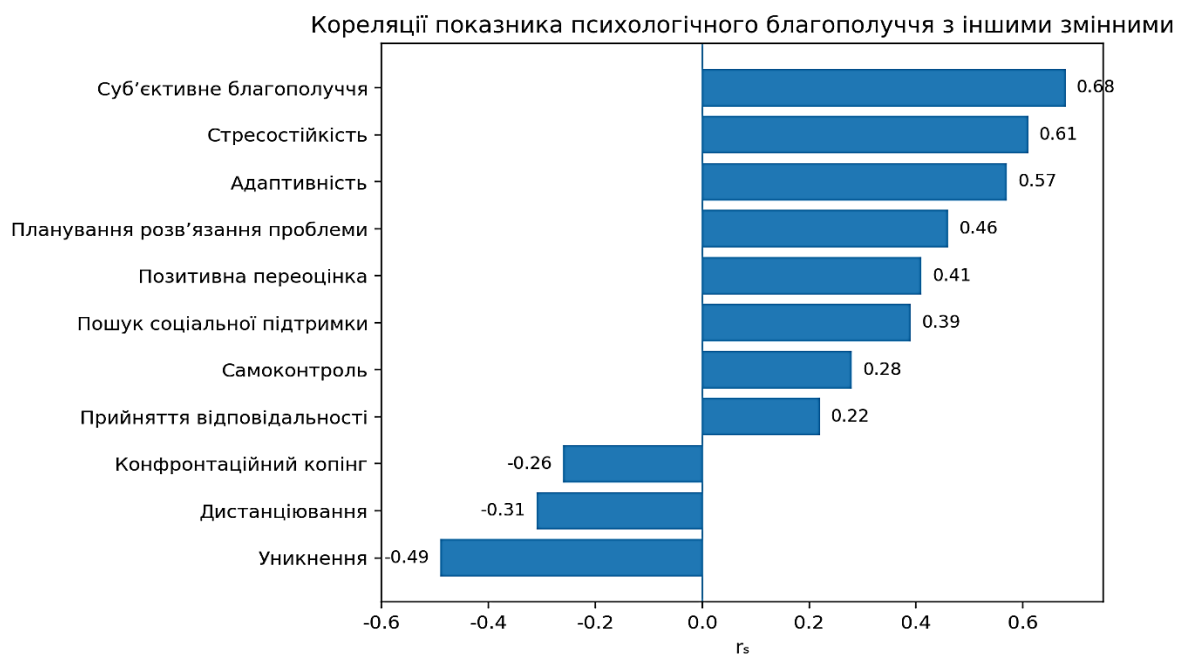


Рис. 3.5. Кореляції психологічного благополуччя з основними психологічними змінними

Горизонтальна діаграма чітко показує асиметрію зв'язків. Позитивний полюс формують суб'єктивне благополуччя, стресостійкість, адаптивність, планування, позитивна переоцінка та пошук підтримки. Негативний полюс утворюють уникнення, дистанціювання і конфронтаційний копінг. Це дозволяє говорити про два різні типи психологічної регуляції: ресурсний і захисно-унікальний. Серед копінг-стратегій найсильніший позитивний зв'язок із

психологічним благополуччям має планування розв'язання проблеми ($r_s = 0,46$; $p < 0,001$). Це означає, що студенти, які схильні аналізувати проблему, визначати послідовність дій і впливати на ситуацію, частіше мають вищий рівень благополуччя. Такий зв'язок є змістово переконливим: планування зменшує хаотичність переживань, повертає людині відчуття контролю й переводить ситуацію зі сфери безпорадності у сферу дії.

Позитивна переоцінка також має значущий зв'язок із благополуччям ($r_s = 0,41$; $p < 0,001$). У кризових умовах ця стратегія не означає ігнорування труднощів. Вона свідчить про здатність студента надавати складному досвіду сенсу, бачити в ньому можливість розвитку або переосмислення. Такий механізм особливо важливий під час війни, коли значна частина зовнішніх обставин не контролюється безпосередньо студентом. Пошук соціальної підтримки має помірний прямий зв'язок із психологічним благополуччям ($r_s = 0,39$; $p < 0,01$). Його значення полягає не лише в отриманні практичної допомоги. Соціальна підтримка знижує суб'єктивне відчуття самотності, стабілізує емоційний стан і посилює відчуття належності до групи. Для першокурсників цей зв'язок є особливо важливим, оскільки вони ще формують нову систему університетських контактів.

Самоконтроль має слабкий, але статистично значущий прямий зв'язок із благополуччям ($r_s = 0,28$; $p < 0,05$). Це означає, що здатність регулювати емоції і поведінку є корисною, але сама по собі не забезпечує високого благополуччя. Надмірний самоконтроль може навіть набувати форми пригнічення переживань. Тому його позитивна роль проявляється лише тоді, коли він поєднується з активним розв'язанням проблеми та соціальною підтримкою. Обернені зв'язки виявлено з уникненням ($r_s = -0,49$; $p < 0,001$), дистанціюванням ($r_s = -0,31$; $p < 0,01$) і конфронтаційним копінгом ($r_s = -0,26$; $p < 0,05$). Найбільш значущим є зв'язок з уникненням. Це показує, що чим частіше студент відкладає розв'язання проблеми, уникає відповідальності або психологічно виходить із ситуації, тим нижчим є його рівень благополуччя.

Уникнення тимчасово знижує напруження, але не усуває джерело стресу. Проблема накопичується. Благополуччя зменшується (табл.3.8).

Таблиця 3.8. Кореляційні зв'язки окремих компонентів психологічного благополуччя з адаптаційними та копінговими показниками

Компонент психологічного благополуччя	Показник для зіставлення	r_s	p	Змістова інтерпретація
Самоприйняття	Суб'єктивне благополуччя	0,59	<0,001	прямий зв'язок
Управління середовищем	Стресостійкість	0,54	<0,001	прямий зв'язок
Управління середовищем	Планування розв'язання проблеми	0,47	<0,001	прямий зв'язок
Позитивні відносини з іншими	Пошук соціальної підтримки	0,44	<0,001	прямий зв'язок
Особистісне зростання	Позитивна переоцінка	0,45	<0,001	прямий зв'язок
Цілі в житті	Позитивна переоцінка	0,42	<0,001	прямий зв'язок
Автономія	Уникнення	-0,32	<0,01	обернений зв'язок
Самоприйняття	Уникнення	-0,43	<0,001	обернений зв'язок
Позитивні відносини з іншими	Дистанціювання	-0,29	<0,05	обернений зв'язок

Дані таблиці 3.8 деталізують загальну кореляційну картину. Найбільш показовим є зв'язок самоприйняття із суб'єктивним благополуччям ($r_s = 0,59$; $p < 0,001$). Студенти, які здатні приймати себе без надмірного самознецінення, частіше переживають внутрішній комфорт і психологічну рівновагу. Це означає, що суб'єктивне благополуччя студентів значною мірою має самоставленнєву основу. Управління середовищем пов'язане зі стресостійкістю ($r_s = 0,54$; $p < 0,001$) і плануванням розв'язання проблеми ($r_s = 0,47$; $p < 0,001$). Цей результат є особливо значущим для аналізу студентів першого курсу. Здатність організувати власне життя, навчальний час і взаємодію з вимогами середовища не є простою побутовою навичкою. Вона виступає психологічним

ресурсом, який підтримує відчуття контролю і знижує хаотичність стресового реагування.

Позитивні відносини з іншими корелюють із пошуком соціальної підтримки ($r_s = 0,44$; $p < 0,001$). Зміст цього зв'язку очевидний: студент, який має здатність до довірливих контактів, частіше використовує підтримку як спосіб подолання труднощів. Однак важливо інше. Соціальна підтримка не працює автоматично; вона потребує готовності вступати у взаємодію, просити про допомогу, приймати участь іншого без переживання власної слабкості. Особистісне зростання й цілі в житті пов'язані з позитивною переоцінкою. Це свідчить, що студенти, які бачать перспективу розвитку, легше інтегрують складний досвід у ширший життєвий контекст. В умовах війни така здатність має захисне значення: вона не усуває зовнішні загрози, але допомагає не зводити життя лише до травматичного або стресового виміру. Обернені зв'язки автономії та самоприйняття з уникненням показують, що унікальні реакції частіше виникають тоді, коли студент не має достатньої внутрішньої опори. Низька автономія робить людину більш залежною від зовнішніх умов і оцінок, а низьке самоприйняття підсилює страх помилки. У такій ситуації уникнення стає способом тимчасово зменшити напруження, але водночас послаблює благополуччя (табл.3.9).

Таблиця 3.9. Узагальнення напрямів впливу копінг-стратегій на психологічне благополуччя студентів

Тип копінг-реагування	Стратегії	Напрямок зв'язку з благополуччям	Психологічний зміст
Ресурсний	планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка	прямий	посилює контроль, знижує безпорадність, підтримує соціальну включеність
Регулятивний	самоконтроль, прийняття відповідальності	слабкий прямий	може підтримувати благополуччя за умови помірності та реалістичності

Продовження таблиці 3.9

Захисно-унікальний	уникнення, дистанціювання	обернений	зменшує напруження короткочасно, але послаблює довготривалу адаптацію
Конфліктний	конфронтаційний копінг	слабкий обернений	може супроводжуватися імпульсивністю, загостренням взаємодії та виснаженням

Узагальнення кореляційних результатів дає змогу розмежувати копінг-стратегії за їхнім психологічним значенням. Ресурсний тип реагування підтримує благополуччя тому, що активізує дію, соціальний контакт і смислову переробку досвіду. Регулятивний тип є корисним лише за помірної вираженості. Захисно-унікальний тип має короткочасний стабілізаційний ефект, але у довшій перспективі послаблює благополуччя. Конфліктний тип не є провідним у вибірці, однак його наявність у частини студентів вказує на ризик емоційного виснаження через напружену взаємодію.

Отримані кореляції дозволяють глибше пояснити результати 3.2. Середній рівень благополуччя у більшості студентів не є випадковим. Він пов'язаний із тим, що ресурсні копінг-стратегії достатньо представлені, але ще не повністю домінують над захисними реакціями. Студенти частіше використовують планування і підтримку, проте уникнення та дистанціювання залишаються помітними. Саме це створює нестійкий тип благополуччя: воно підтримується, але легко знижується за зростання стресу. Умови війни посилюють значення копінг-стратегій. У мирному контексті частина труднощів могла б компенсуватися стабільністю середовища, передбачуваністю навчального процесу та більшою визначеністю майбутнього. У кризовому контексті ці зовнішні опори слабшають. Тому внутрішні механізми регуляції,

соціальна підтримка й здатність планувати дії стають центральними чинниками психологічного благополуччя студентської молоді.

Математичний аналіз підтверджує, що благополуччя студентів має не лише емоційний, а й функціональний характер. Воно пов'язане зі здатністю діяти, адаптуватися, шукати підтримку, надавати подіям сенс і не фіксуватися на уникненні. Найбільш небезпечним для благополуччя є не сам факт стресу, а поєднання низької стресостійкості з унікальними стратегіями. За таких умов студент втрачає відчуття контролю, відкладає розв'язання проблем і поступово накопичує внутрішнє напруження.

Практичне значення результатів полягає в тому, що психологічна підтримка студентів має бути спрямована не лише на зниження стресу, а й на розвиток активних способів подолання труднощів. Потрібні навички планування, емоційної регуляції, реалістичного прийняття відповідальності, звернення по підтримку та смислового переосмислення складного досвіду. Окремої уваги потребує робота із самоприйняттям, оскільки саме воно тісно пов'язане з суб'єктивним благополуччям і протидіє уникненню. За результатами 3.3 можна стверджувати, що вищий рівень психологічного благополуччя студентів супроводжується вищими показниками суб'єктивного благополуччя, стресостійкості, адаптивності, планування розв'язання проблеми, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Нижчий рівень благополуччя пов'язаний із переважанням уникнення, дистанціювання і конфронтаційного реагування. Така структура зв'язків підтверджує, що психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни формується як результат взаємодії особистісних ресурсів, адаптаційної здатності й конкретних стратегій подолання стресу.

Поглиблена інтерпретація кореляційних даних потребує врахування кризового контексту. Війна змінює не лише зовнішні умови життя студентів, а й психологічну структуру повсякденного реагування. Звичні навчальні труднощі накладаються на тривогу за безпеку, невизначеність майбутнього,

інформаційне перевантаження, вимушене планування в умовах нестабільності. Через це копінг-стратегії виконують не другорядну, а центральну регулятивну функцію. Вони визначають, чи перетворюється стрес на дезорганізацію, чи стає ситуацією мобілізації ресурсів. Кореляційні зв'язки показують, що активні й смислові способи подолання мають вищу пояснювальну цінність, ніж пасивні захисні реакції. Планування розв'язання проблеми забезпечує студенту мінімальний порядок дії. Позитивна переоцінка дає можливість не втратити смислову перспективу. Пошук підтримки повертає відчуття включеності в соціальну систему. Разом ці стратегії утворюють ресурсний контур благополуччя. Він не усуває стрес повністю, але не дозволяє йому перейти у стійке відчуття безпорадності (табл.3.10).

Таблиця 3.10. Інтерпретаційна модель зв'язку психологічного благополуччя з копінг-стратегіями студентів

Аналітичний блок	Провідні показники	Емпіричний прояв	Психологічне значення
Ресурс благополуччя	особистісне зростання, соціальна підтримка, планування	вищі середні значення та прямі кореляції з благополуччям	формує активну позицію студента щодо труднощів
Зона нестійкості	управління середовищем, самоприйняття, психологічна рівновага	підвищена частка низьких показників	послаблює здатність зберігати внутрішню опору
Адаптаційний механізм	стресостійкість, адаптивність	сильні та помірні прямі кореляції	забезпечує витримування навантаження без різкої дезорганізації
Ризиковий контур	уникнення, дистанціювання, конфронтаційність	обернені кореляції з благополуччям	підсилює накопичення напруження і знижує контроль над ситуацією

Таблиця 3.10 узагальнює логіку отриманих результатів. Найбільш продуктивним є не окремий високий показник, а поєднання кількох ресурсів:

здатності діяти, приймати підтримку, переосмислювати труднощі та зберігати стійке ставлення до себе. Саме тому психологічне благополуччя у вибірці не можна пояснити лише емоційним самопочуттям. Воно формується як система взаємопов'язаних характеристик, де слабкість одного елемента може частково компенсуватися іншим, але за умови наявності активної регуляції.

Особливої уваги потребує зв'язок самоприйняття з уникненням. Негативна кореляція між цими показниками вказує, що студенти з нижчим самоприйняттям частіше уникають складних ситуацій. Психологічний механізм такого зв'язку достатньо чіткий: коли помилка або труднощі сприймаються як підтвердження власної неспроможності, студент прагне не входити в ситуацію, де можливе повторне переживання невдачі. Уникнення на короткий час зменшує тривогу, але поступово посилює відчуття безсилля, оскільки проблема залишається нерозв'язаною.

Зв'язок управління середовищем зі стресостійкістю та плануванням розв'язання проблеми показує, що організаційні навички мають глибший психологічний зміст. Для студента першого курсу вміння структурувати день, розподіляти навчальні завдання, звертатися по допомогу та контролювати інформаційне навантаження є не технічними діями, а способом підтримки благополуччя. Коли середовище сприймається як некероване, навіть помірні труднощі швидко набувають ознак перевантаження. Позитивні відносини з іншими у структурі благополуччя мають подвійну функцію. Вони одночасно є показником уже наявного психологічного ресурсу і каналом подальшого відновлення. Студент, який має довірливі контакти, легше звертається по допомогу, швидше отримує емоційну підтримку та рідше залишається наодинці з тривожними переживаннями. У воєнних умовах ця функція посилюється, оскільки соціальна взаємодія частково компенсує втрату зовнішньої стабільності.

Отримана структура зв'язків дозволяє визначити практичні напрями подальшої психологічної роботи зі студентами. Найбільш обґрунтованими є

розвиток навичок проблемно орієнтованого копіngu, підтримка самоприйняття, формування реалістичного планування, тренування емоційної саморегуляції та створення умов для безпечної соціальної взаємодії в академічній групі. Такі напрями не дублюють загальні рекомендації щодо “зменшення стресу”. Вони адресовані саме тим механізмам, які емпірично пов’язані з психологічним благополуччям.

3.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки та підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що психологічне благополуччя студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія» має переважно середній рівень вираженості. Це не вказує на критичний стан вибірки, однак свідчить про нестійкість окремих компонентів благополуччя. Найбільшої уваги потребують самоприйняття, управління середовищем, стресостійкість, адаптивність і копінг-поведінка. Саме ці показники є найбільш чутливими до навчального навантаження, воєнного контексту, професійного самовизначення та адаптації до університетського середовища.

Психологічні рекомендації мають спиратися не на загальні заклики до зниження стресу, а на конкретні результати дослідження. Кореляційний аналіз показав прямий зв’язок психологічного благополуччя зі стресостійкістю, адаптивністю, суб’єктивним благополуччям, плануванням розв’язання проблеми, позитивною переоцінкою та пошуком соціальної підтримки. Натомість уникнення, дистанціювання й конфронтаційний копінг мають обернений зв’язок із благополуччям. Отже, психологічна робота зі студентами має бути спрямована на розвиток активних способів подолання труднощів і зменшення тих реакцій, які дають короткочасне полегшення, але не усувають проблеми.

Одним із провідних напрямів підтримки є розвиток здатності студентів до управління власним середовищем. Для першокурсників ця здатність має особливе значення, оскільки перехід до університетського навчання вимагає самостійного планування часу, розподілу завдань, контролю дедлайнів і відповідальності за власний освітній результат. Низький рівень управління середовищем проявляється у хаотичності, прокрастинації, труднощах із концентрацією, відчутті перевантаження та втрати контролю. Тому студентам доцільно пропонувати практичні заняття із самоменеджменту: складання тижневого плану, поділ складних завдань на менші етапи, визначення пріоритетів, планування відпочинку та фіксацію реалістичних термінів виконання навчальних робіт.

Реалістичне планування має стати одним із базових умінь першокурсника. Частина студентів переоцінює власні можливості й бере на себе надмірний обсяг завдань, інша частина відкладає активність до моменту критичного напруження. Обидві моделі знижують психологічне благополуччя. В умовах війни планування має бути не жорстким, а гнучким, оскільки навчальний процес може ускладнюватися повітряними тривогами, інформаційним перевантаженням, нестабільністю режиму та емоційною втомою. Студенту важливо мати не лише основний план дій, а й резервний варіант. Це знижує відчуття безпорадності й підтримує суб'єктивний контроль над ситуацією.

Особливе значення має розвиток проблемно орієнтованого копінгу. Результати дослідження показали позитивний зв'язок між психологічним благополуччям і плануванням розв'язання проблеми. Це означає, що студентів потрібно навчати переводити труднощі з емоційного рівня на конкретний операційний рівень. Замість узагальненого переживання «я не справляюся» має з'явитися чітке формулювання: не зрозуміло тему, пропущено дедлайн, не вистачає часу, є страх перед відповіддю, потрібна консультація викладача. Така конкретизація зменшує тривогу, тому що проблема перестає сприйматися як

доказ особистісної неспроможності й набуває форми завдання, яке можна частково розв'язати.

Окремої уваги потребує зменшення уникнення. Ця стратегія є психологічно зрозумілою, бо тимчасово знижує напруження. Студент відкладає завдання, не відповідає на повідомлення, пропускає консультацію, уникає складної розмови — і на короткий час відчуває полегшення. Проте проблема не зникає, а накопичується. Саме тому уникнення пов'язане зі зниженням благополуччя. Психологічна робота має бути спрямована не на засудження такої поведінки, а на пояснення її механізму. Ефективною є тактика мінімальної дії: не потрібно одразу розв'язувати всю проблему, достатньо виконати перший конкретний крок — відкрити завдання, написати викладачу, скласти список питань, виконати невелику частину роботи. Малий крок повертає відчуття впливу на ситуацію.

Важливим напрямом є розвиток самоприйняття. У студентському віці воно часто є нестійким через порівняння себе з іншими, залежність від оцінювання, страх помилки та сумніви щодо професійної придатності. Для студентів-психологів ця проблема може посилюватися очікуванням, що майбутній фахівець має краще розуміти себе й легше долати власні труднощі. Таке переконання створює додатковий тиск. Тому психологічна підтримка має допомагати студентам розмежовувати помилку й особистісну цінність. Академічна невдача, емоційне напруження чи потреба в допомозі не є ознакою слабкості. Це частина адаптації до нового освітнього й професійного середовища.

Робота із самоприйняттям має спиратися на рефлексивні вправи, спрямовані на аналіз власних ресурсів, сильних сторін, меж, досвіду подолання труднощів і реалістичних очікувань від себе. Не йдеться про штучне позитивне мислення. Самоприйняття не означає заперечення проблем або некритичне схвалення власної поведінки. Його сутність полягає у здатності бачити себе

цілісно: із сильними сторонами, обмеженнями, помилками та можливістю змін. Такий підхід знижує руйнівну самокритику й підтримує психологічну стійкість.

Соціальна підтримка має стати організованим ресурсом університетського середовища. Дослідження показало її позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, однак студенти не завжди звертаються по допомогу самостійно. Причинами можуть бути сором, страх осуду, недовіра або переконання, що з труднощами потрібно справлятися самотужки. Доцільно впроваджувати регулярні кураторські зустрічі, консультаційні години психолога, наставництво старших студентів, адаптаційні групові заняття та чітке інформування про доступні форми допомоги. Підтримка має бути зрозумілою, доступною й передбачуваною. Якщо студент не знає, до кого звернутися і з яким питанням, формальна наявність допомоги не стає реальним ресурсом.

Позитивна переоцінка також потребує розвитку, особливо в умовах війни. Її не можна зводити до примусового оптимізму або заперечення складності ситуації. Реалістична позитивна переоцінка означає здатність побачити у складному досвіді не лише втрату, а й можливість переосмислення пріоритетів, власних меж, цінностей і професійної мотивації. Для студентів-психологів це має подвійне значення: така робота підтримує їхнє власне благополуччя й водночас формує професійну здатність аналізувати внутрішній досвід без уникнення та без надмірного занурення в негативні переживання.

Для розвитку позитивної переоцінки доцільно використовувати письмові й групові рефлексивні практики. Студентам можна пропонувати аналізувати складні ситуації за кількома змістовими питаннями: що саме було джерелом напруження, який ресурс допоміг витримати ситуацію, які висновки можна зробити, що потребує зміни, яка дія має бути наступною. Такі вправи переводять емоційне переживання в площину осмислення. Вони не усувають проблему автоматично, але допомагають зменшити хаотичність реакцій.

Стресостійкість є одним із ключових ресурсів психологічного благополуччя студентів. Її не слід розуміти як відсутність реакції на складні події. Стресостійкість означає здатність помічати напруження, регулювати його інтенсивність, зберігати ясність мислення та повертатися до діяльності після емоційного виснаження. Практична робота в цьому напрямі має включати психоедукацію про природу стресу, вплив тривоги на увагу, пам'ять і поведінку, а також навчання простим технікам стабілізації. Доцільними є дихальні вправи, техніки заземлення, переключення уваги, регуляція м'язового напруження, відновлення режиму сну та короткі паузи для психічного відновлення.

В умовах війни окремої уваги потребує інформаційна саморегуляція. Надмірне споживання новин, постійне перебування в тривожному інформаційному полі й перегляд емоційно насиченого контенту підсилюють напруження та знижують здатність до концентрації. Студентам доцільно рекомендувати чіткий режим інформаційного контакту: перегляд новин у визначений час, використання перевірених джерел, відмова від тривожного контенту перед сном, розмежування фактів і коментарів. Це не є уникненням реальності. Це спосіб збереження психічного ресурсу.

Адаптивність також має бути предметом цілеспрямованої психологічної роботи. Для студентів вона означає здатність змінювати спосіб дії, коли попередня модель не працює. В умовах воєнного часу адаптивність є не додатковою перевагою, а необхідною умовою збереження рівноваги. Студентам потрібно допомагати формувати гнучкість мислення: переглядати плани без переживання повного провалу, шукати альтернативні способи досягнення мети, приймати тимчасові обмеження й водночас не втрачати перспективу. Корисною є практика сценарного планування, коли студент продумує основний варіант дії, резервний варіант і мінімально достатній крок.

Емоційна рівновага як складова суб'єктивного благополуччя потребує системного моніторингу. Зовнішня успішність студента не завжди свідчить про

внутрішній комфорт. Він може відвідувати заняття, виконувати завдання, підтримувати соціальну активність, але перебувати у стані прихованого виснаження. Тому психологічна служба має звертати увагу не лише на кризові прояви, а й на ранні ознаки неблагополуччя: постійну втому, різке зниження активності, часті пропуски, ізоляцію, дратівливість, порушення сну, втрату інтересу до навчання.

Доцільним є регулярний скринінг психологічного стану першокурсників. Його варто проводити на початку навчального року, після першого семестру та перед екзаменаційним періодом. Саме ці етапи є найбільш чутливими до зростання напруження. Скринінг не повинен мати формального або контролюючого характеру. Його завдання — виявити студентів, які потребують підтримки, і своєчасно запропонувати їм консультацію, групову роботу або інші ресурси допомоги.

Викладачі й куратори також мають бути включені в систему підтримки психологічного благополуччя. Їхня роль полягає не в заміні психолога, а у створенні передбачуваного освітнього середовища. Для студентів із низьким управлінням середовищем особливо важливими є чіткі вимоги, зрозумілі критерії оцінювання, своєчасне повідомлення про дедлайни, можливість поставити уточнювальні питання. Невизначеність у навчальному процесі підсилює тривогу, тоді як структурованість її знижує. Водночас підтримка не повинна означати зниження академічних вимог. Оптимальною є модель, у якій вимогливість поєднується з доступністю зворотного зв'язку.

Для студентів із вираженим уникненням доцільною є індивідуальна консультативна робота. У таких випадках потрібно з'ясувати, які саме ситуації студент уникає, які емоції передують уникненню, які переконання його підтримують і що відбувається після короткочасного полегшення. Часто за уникненням стоїть страх помилки, сором, невпевненість або попередній досвід критики. Ефективним є поступове входження в проблемну ситуацію: від

найпростішого кроку до складнішої дії. Такий підхід знижує тривогу й формує досвід успішного подолання.

Підтримка професійної ідентичності студентів-психологів також має значення. Перший курс часто супроводжується сумнівами щодо правильності вибору спеціальності та страхом майбутньої професійної неспроможності. Доцільно організовувати зустрічі зі старшими студентами, практичними психологами, випускниками освітньої програми. Це допомагає першокурсникам побачити професійне становлення як поступовий процес, а не як вимогу одразу бути компетентним фахівцем. Такий підхід підтримує цілі в житті, особистісне зростання й навчальну мотивацію.

Практична цінність запропонованих рекомендацій полягає в їхній спрямованості на конкретні механізми, виявлені під час дослідження. Психологічне благополуччя студентської молоді підтримується тоді, коли студент здатний приймати себе, планувати дії, звертатися по підтримку, регулювати напруження, адаптуватися до змін і не фіксуватися на уникненні. Саме ці напрями мають бути покладені в основу психологічного супроводу першокурсників спеціальності 053 «Психологія» в умовах воєнного часу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді. Дослідження охоплювало 100 студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та дало змогу проаналізувати психологічне благополуччя не як ізольований емоційний стан, а як складне особистісне утворення, пов'язане із самоприйняттям, автономією, соціальними зв'язками, життєвими цілями, адаптивністю, стресостійкістю та способами подолання труднощів.

Результати діагностики засвідчили, що у більшості студентів переважає середній рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про наявність базових особистісних ресурсів, проте водночас вказує на нестійкість окремих компонентів. Найбільш вираженим показником виявилось особистісне зростання, що демонструє готовність студентів до розвитку, навчання та професійного становлення. Водночас найбільш проблемними зонами стали управління середовищем, самоприйняття та психологічна рівновага, що відображає труднощі частини першокурсників в організації власної діяльності, контролі навантаження, прийнятті себе та збереженні внутрішньої стабільності в умовах воєнного часу.

Кореляційний аналіз показав, що психологічне благополуччя студентів має прямий зв'язок зі стресостійкістю, адаптивністю, суб'єктивним благополуччям, плануванням розв'язання проблем, позитивною переоцінкою та пошуком соціальної підтримки. Натомість уникнення, дистанціювання та конфронтаційне реагування пов'язані зі зниженням рівня благополуччя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне й емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Встановлено, що психологічне благополуччя не можна зводити до позитивного настрою, ситуативної задоволеності або відсутності труднощів. Його сутність полягає у здатності особистості зберігати внутрішню цілісність, самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, життєві цілі, емоційну рівновагу та готовність до розвитку навіть за умов тривалої кризової напруги. Для студентської молоді ця проблема є особливо значущою, оскільки воєнний стан накладається на період професійного самовизначення, навчальної адаптації, формування особистісної автономії та побудови життєвих перспектив.

- Проаналізовано сутність поняття «психологічне благополуччя» та основні наукові підходи до його тлумачення. З'ясовано, що цей феномен має багатовимірну структуру й охоплює емоційні, когнітивні, соціальні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Найбільш продуктивним для дослідження студентської молоді є системне розуміння психологічного благополуччя, оскільки воно дозволяє врахувати не лише суб'єктивну задоволеність життям, а й самоприйняття, автономію, управління середовищем, позитивні стосунки, наявність життєвих цілей і особистісне зростання.
- Розкрито особливості психічного стану та життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану. Доведено, що студенти перебувають у ситуації подвійного навантаження: з одного боку, вони мають виконувати навчальні й професійно-розвиткові завдання, з іншого — адаптуватися до небезпеки, невизначеності, порушення звичного ритму життя, інформаційного тиску та емоційного виснаження. Водночас студентська молодь не є лише вразливою групою: у частини студентів зберігаються

ресурси стійкості, соціальної відповідальності, взаємодопомоги та професійної мотивації.

- Охарактеризовано чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях. Встановлено, що провідними ресурсами благополуччя є стресостійкість, адаптивність, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, конструктивні копінг-стратегії, здатність до планування та позитивної переоцінки труднощів. Натомість уникнення, дистанціювання, конфронтаційне реагування, низьке самоприйняття та труднощі в організації власного життєвого середовища посилюють ризик психологічної дезадаптації.
- Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик для емпіричного дослідження. Використання «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в українській адаптації, тесту-опитувальника стресостійкості й адаптивності, COPING-тесту Р. Лазаруса та опитувальника суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду дало змогу комплексно дослідити не лише загальний рівень психологічного благополуччя, а й його зв'язок із регулятивними, адаптаційними, поведінковими та емоційними характеристиками студентів.
- Проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентської молоді. За результатами дослідження встановлено, що у вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя: високий рівень виявлено у 28 % студентів, середній — у 51 %, низький — у 21 %. Це свідчить про відносну збереженість психологічних ресурсів студентів за наявності окремих зон вразливості. Найбільш вираженим компонентом стало особистісне зростання, що вказує на збереження відкритості до розвитку, навчання та професійного становлення. Найпроблемнішими компонентами виявилися управління середовищем і самоприйняття, що свідчить про труднощі частини студентів в організації власного життя, контролі навантаження та стабільному ставленні до себе.

- Сформульовано практичні рекомендації щодо підтримання психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Вони мають бути спрямовані на розвиток стресостійкості, адаптивності, навичок емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій, самоприйняття та соціальної включеності.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану має переважно середній рівень вираженості та пов'язане зі стресостійкістю, адаптивністю, суб'єктивним благополуччям і характером копінг-стратегій. Вищі показники благополуччя спостерігаються у студентів, які здатні планувати розв'язання проблем, звертатися по соціальну підтримку, здійснювати позитивну переоцінку труднощів і зберігати самоконтроль. Натомість уникнення, дистанціювання та конфронтаційний копінг мають дезадаптивний потенціал і можуть супроводжуватися зниженням психологічного благополуччя. Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів і фахівців із психолого-педагогічного супроводу. Отримані дані можуть бути основою для розроблення програм психологічної підтримки першокурсників, тренінгів зі стресостійкості, занять із розвитку саморегуляції, профілактики емоційного виснаження та формування конструктивних способів подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брюховецька О. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Національна академія внутрішніх справ*, 2025. С.45-47.
2. Висоцька Б., Беседіна А. Психологічний стан здоров'я студентів в умовах війни. *The 9th International scientific and practical conference "Theoretical and practical aspects of the development of science and education" (March 05 – 08, 2024) Prague, Czech Republic. International Science Group. 2024. С.119-121.*
3. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 34 (73) № 2 2023.* https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/2_2023.pdf#page=7
4. Єфремова А., Гуцевич А. Підвищення психологічного стану студентів в умовах воєнного стану. *Збірник тез «сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», 2024.С. 177-179.*
5. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*, (1), 2024. С. 111-120. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>
6. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, No 2 (4), 2024. С. 104–108.*
7. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Діагностика психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи. Луцьк, № 43, 2024. С. 103-119.*
8. Лазеба Є. С. Структура суб'єктивного благополуччя: сучасні та класичні підходи. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2021. С. 160-164.*
9. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи, № 42, 2023. С. 113-126.*
10. Кодрира А. В. Адаптація опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф для студентської молоді. *Психологічний часопис. 2021. Т. 7. № 3. С. 45–53.*

- 11.Методика діагностики стратегій подолання стресу (COPING-тест Лазаруса). <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (дата звернення: 12.05.2026)
- 12.МожаровськаГ. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*, (37), 2021. С. 155–167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
- 13.Мороз Л.І., Сафін О.Д.Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 5, 2022. С. 48-53.*
- 14.Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя.*Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, №1, 2021. С. 22-26.*
- 15.Опитувальник «Суб'єктивне благополуччя» (А. Перуе-Баду). <https://dm0gz550769cd.cloudfront.net/shape/5d/5d076a6dd9e4a7941431f343cf68ab48.pdf>(дата звернення: 12.05.2026)
- 16.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал, № 1, 2017. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9.*
- 17.Поліванова О. Є.,Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (1150), 2016.<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5104>
- 18.Помиткін Е. О., Помиткіна, Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій.*Наукові записки. Серія: Психологія. No 1, 2024. С. 116–123.* <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>
- 19.Пономаренко Т. І., Хомчук О. П., Дорошенко І. В. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану: гендерний аспект. *Ментальне здоров'я No 4, 2025. С. 151-156.*
- 20.Прокоф'єва Л.О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Освіта в умовах війни, 2024. С.146-156.*
- 21.Пуденко І. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи. *Наукові записки. Серія: Психологія, (4), 2024. С. 84–89.* <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>
- 22.Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал, (11), 2024. С. 53–58.* <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406>

- 23.Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*, № 6, Т. 1, 2019. С. 148-152.
- 24.Раєць В.В., Стахова О.О. Підтримка психічного здоров'я українських студентів в умовах воєнного стану. *Global Trends in the Development of Information Technology and Science*, 2025. Р.196-199.
- 25.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*, No 39, 2022. С. 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
- 26.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.*
- 27.Степаненко Н. Теоретичний аналіз феномену особистісної ресурсності в сучасній психології. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(81), 2026. С. 497–503. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-497-503>
- 28.Суранова Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.. Одеса, 2024. С. 154-159.*
- 29.Тест-опитувальник на визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості. <https://onlinetestpad.com/ua/test/94623-metodika-viznachennya-stresost%D1%96jkost%D1%96-ta-soc%D1%96alnoi-adaptac%D1%96i-kholmsa-%D1%96rage> (дата звернення: 12.05.2026)
- 30.Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 1, 2025. С. 134-138.*
- 31.Усик Д. Б. Психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: збірник наукових праць III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2026. С. 222-228.*
- 32.Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету*

- оборони України, 64(6), 2022. С. 136–143. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-136-143>
33. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус, Вип. 51*, 2023. С. 121–125. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
34. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, No 1*, 2024. С. 109–113. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.20>
35. Чернякова О., Гришко О., Гончарук Є. Особливості впливу депривації сну на когнітивні функції та психічне здоров'я сучасних студентів в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, 2024. С. 74–78. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2013>
36. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985, Вип. 48. С. 46-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_13.
37. Antón-Ruiz J. A., Sánchez-Romero E. I., Cuevas-Caravaca E., Bernabé M., López-Navas A. I. Risk Factors of Mental Health in University Students: A Predictive Model Based on Personality Traits, Coping Styles, and Sociodemographic Variables. *Medicina*, 61(9), 2025. <https://doi.org/10.3390/medicina61091575>
38. Balashov E. Psychological well-being as cognitive-emotional component of student self-regulated learning, *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 10(2), 2022. P. 101-109.
39. Basiuk N. A. Key aspects of the problem of interconnection emotional well-being of younger school students and emotional intelligence of the primary school teacher. *Zeszyty naukowe mans w Łomży 97*, 2025. S. 101-113.
40. Changes in Physical Activity Indicators of Ukrainian Students in the Conditions of Distance Education / Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Anna Hakman, Igor Grygus // *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, № 8(2), 2023. P. 75-81.
41. Chernata T. The role of emotional intelligence in the personal boundaries formation. *Personality and Environmental, Volume 3, Issue 3*, 2024. P. 59-66.
42. Dagenais-Desmarais, V., Savoie, A. What is Psychological Well-Being, Really? A Grassroots Approach from the Organizational Sciences. *J Happiness Stud* 13, 2012. P. 659–684. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9285-3>

43. Falko N., Serbin I., Hurtovenko N., Tylnyi I. Life Orientations of Migrant Students under Martial Law. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 2024. P. 378-399. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-16>
44. Griban Grygoriy P., Lyakhova Natalia A., Asauliuk Inna O. Self-assessment of the quality of life by Ukrainians during martial law and ways to improve it. *Wiad Lek*, 78(9), 2025. P. 1798-1804.
45. Kashlyuk Y. Psychological health and psychological well-being of the individual as a component of satisfaction with life. *Psychological journal*, 3(3), 2017. P. 47–58. <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>
46. Kichula M., Zavorotna V. M., Trushchenkova L. V., Vyshniovsky A. V. Mental health of students under martial law as a social paradigm. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, № 4 (98), 2023. С. 23-28.
47. Magomedova A., Fatima G. Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*, 17(1), 2025. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
48. Maksymova N., Maksymov M., Romanenkova O., Kosikov A., Vlasiuk D. Features of experiencing chronic stress during martial law. *Ricerche Di Psicologia - Open Access*, 2026. <https://doi.org/10.3280/rip2025oa21976>
49. Matud M. P., López-Curbelo M., Fortes D. Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
50. Ozharivska S. Psychological peculiarities of volunteers' stress resilience during the martial law period. *Personality and Environmental Issues*, 4(3), 2025. P. 49-56. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(3\)-49-56](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(3)-49-56)
51. Philip J., Cherian V. Factors Affecting the Psychological Well-being of Health Care Workers During an Epidemic: A Thematic Review. *Indian journal of psychological medicine*, 42(4), 2020. P. 323–333. <https://doi.org/10.1177/0253717620934095>
52. Prontenko K. V., Okhrimenko I. M., Rohovenko M. M. Correction of physical health and psycho-emotional state of student youth under martial law. *Acta Balneologica*, 66 (5), 2024. P. 345–350.
53. Pyvovarchyk I., Tsybukh L., Badiul L. Psychological well-being and intelligence. *Science and Education*, № 3, 2022. P. 61-69.
54. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 2014. P. 10-28.
55. Sanko K. O. Psychological well-being as a basis of a full and psychologically healthy personality functioning. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National*

- University. Series Psychology*, (59), 2016. P. 42-45.
<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034>
56. Semenenko O., Semenenko L., Vodchyts O., Yarmolchyk M., Petrenko S. Psychological and Pedagogical Support for Children and Youth in Martial Law. Focus: Emotional Recovery, Safety in Education, Adaptation to Change. *Social Development and Security*, 15(2), 2025. P. 327-335.
<https://doi.org/10.33445/sds.2025.15.2.25>
57. Winefield H.R., Gill T.K., Taylor A.W. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psych Well-Being* 2, 2012. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
58. Yuan W., Ning J., Huo M., Feng Y. The relationship between social support and psychological crisis vulnerability among family impoverished undergraduates: the intermediary role of psychological resilience. *Front. Public Health* 13, 2025. <https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1501513/pdf>
59. Zhihaylo N., Sheviakov O., Burlakova I., Lozynskyy N.O. Pedagogical methods of supporting psychological stability of students during the war. *Pedagogy and Education Management Review*, (4), 2022. P. 51–65.
<https://doi.org/10.36690/2733-2039-2022-4-51>
60. Zsido A. N., Arato N., Inhof O., Matuz-Budai T., Stecina D. T. Psychological well-being, risk factors, and coping strategies with social isolation and new challenges in times of adversity caused by the COVID-19 pandemic. *Acta psychologica*, 225, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103538>

ДОДАТКИ

Додаток А

Примітка. У таблицях використано кодовані показники за 100 студентами першого курсу спеціальності 053 «Психологія». Скорочення: ПБ — інтегральний показник психологічного благополуччя; СБ — інтегральний показник суб'єктивного благополуччя; Стр — стресостійкість; Ад — адаптивність; КК — конфронтаційний копінг; Дист — дистанціювання; СК — самоконтроль; ПСП — пошук соціальної підтримки; Відп — прийняття відповідальності; Уник — уникнення; План — планування розв'язання проблеми; ПозП — позитивна переоцінка.

Таблиця А.1 - Первинні інтегральні дані емпіричного дослідження (N = 100)

№	ПБ	СБ	Стр	Ад
1	52	62	44	61
2	54	45	43	55
3	60	63	65	44
4	41	49	39	27
5	57	62	49	41
6	56	52	49	74
7	60	52	45	58
8	57	49	66	67
9	68	61	43	59
10	50	45	55	53
11	39	62	33	61
12	52	61	50	50
13	53	57	52	71
14	50	63	40	54
15	70	56	54	77
16	66	71	76	63
17	55	78	54	56
18	61	61	63	64
19	38	41	28	64
20	73	74	70	59
21	70	60	64	63
22	62	60	63	55
23	52	62	51	48
24	75	66	64	72
25	48	52	51	48
26	56	57	61	59
27	76	73	67	70
28	54	62	62	51
29	71	73	59	67
30	66	57	51	62
31	54	56	44	44
32	39	46	42	50
33	73	64	69	64
34	51	48	44	44
35	38	25	43	43
36	54	56	55	63
37	60	67	51	48
38	52	64	34	65
39	40	34	54	43
40	56	65	55	57

41	66	60	64	60
42	51	47	56	48
43	67	55	63	44
44	40	41	61	55
45	63	56	63	57
46	49	49	50	49
47	74	65	53	71
48	67	63	77	59
49	63	61	62	52
50	43	44	62	28
51	74	75	61	58
52	77	62	69	61
53	37	38	46	35
54	66	70	76	65
55	64	59	54	59
56	69	64	44	64
57	50	57	40	47
58	76	63	62	70
59	57	57	74	49
60	65	60	58	70
61	53	58	49	57
62	37	41	58	47
63	58	49	48	55
64	60	47	62	56
65	54	51	53	56
66	43	44	53	40
67	61	59	54	60
68	63	51	52	50
69	71	63	48	60
70	46	49	43	45
71	61	52	46	73
72	72	63	70	66
73	56	52	54	49
74	59	62	68	61
75	58	57	58	55
76	63	58	74	46
77	72	53	75	65
78	77	72	71	75
79	76	69	64	69
80	52	44	55	47
81	53	51	57	53
82	47	54	42	48
83	66	50	67	64
84	37	33	43	59
85	69	61	60	56
86	55	72	37	50
87	51	59	57	54
88	37	46	34	34
89	53	51	57	51
90	62	55	51	61
91	62	62	58	70
92	38	49	52	43
93	61	62	46	55
94	37	46	53	45
95	46	36	46	44
96	54	51	44	66
97	62	45	68	58
98	64	59	55	70

99	72	68	60	61
100	46	49	40	59

Таблиця А.1 подає кодовані інтегральні показники, які використовувалися для подальшого групування за рівнями та розрахунку середніх значень. Такий формат є зручним для перевірки загальної структури масиву без розкриття персональних даних респондентів.

Таблиця А.2 - Первинні дані за копінг-стратегіями студентів (N = 100)

№	КК	Дист	СК	ПСП	Відп	Уник	План	ПозП
1	56	43	49	66	49	62	62	50
2	52	50	66	60	71	37	69	55
3	47	48	69	65	71	42	77	73
4	37	52	55	58	40	59	46	61
5	46	64	79	70	49	47	73	51
6	36	40	70	53	65	41	71	51
7	42	47	56	83	58	71	80	53
8	41	62	64	67	47	57	73	60
9	33	54	67	68	65	48	76	61
10	40	60	49	61	40	57	66	57
11	40	57	60	50	56	67	54	54
12	52	28	56	59	66	54	66	45
13	60	46	55	53	61	51	58	65
14	55	66	51	51	43	33	62	45
15	42	54	60	70	55	47	75	54
16	25	50	62	85	64	48	64	71
17	38	46	65	60	66	54	66	52
18	39	28	50	67	44	43	76	68
19	38	62	63	59	54	59	57	41
20	31	47	53	63	60	39	87	74
21	47	44	44	56	54	35	74	72
22	35	50	45	71	59	33	66	72
23	41	43	35	56	76	51	66	54
24	41	57	54	72	56	27	83	59
25	69	45	62	62	46	35	63	54
26	41	43	60	75	55	38	53	74
27	25	48	70	73	28	29	62	64
28	44	41	62	47	55	38	75	54
29	47	41	32	60	51	29	77	57
30	40	51	53	73	63	44	73	66
31	39	44	68	73	41	44	53	55
32	40	58	64	58	47	50	63	43
33	35	48	70	62	54	41	75	75
34	49	44	57	65	33	44	57	56
35	59	62	47	60	42	67	67	47
36	37	55	55	70	69	44	69	61
37	46	50	67	72	47	40	53	50
38	33	58	55	59	38	41	67	36
39	45	55	57	60	46	51	66	64
40	49	44	67	62	49	59	61	68
41	46	43	72	74	44	48	73	66
42	34	48	64	55	54	40	70	61
43	38	36	41	50	49	55	80	58
44	48	50	50	50	40	59	60	51
45	65	61	64	50	45	48	67	53
46	46	60	55	61	49	32	59	60
47	46	42	68	70	64	38	62	45

48	32	48	64	54	51	70	67	61
49	45	59	74	61	47	28	61	72
50	44	45	46	51	62	59	54	32
51	42	70	61	80	71	40	89	52
52	50	36	71	75	72	49	75	65
53	57	38	65	59	59	47	64	42
54	60	54	73	56	51	56	83	57
55	48	31	59	63	47	36	66	64
56	25	42	52	70	65	25	72	65
57	46	61	67	70	70	65	65	45
58	31	50	68	76	45	42	69	62
59	66	29	67	69	55	45	65	57
60	66	61	70	55	40	51	55	58
61	48	50	50	71	38	25	64	59
62	45	61	41	53	61	65	60	43
63	46	51	57	59	49	47	68	71
64	64	42	59	71	63	46	49	69
65	30	56	59	61	47	71	70	62
66	46	67	48	44	49	56	59	60
67	39	45	70	70	49	34	60	50
68	30	39	58	66	55	45	70	57
69	40	50	61	67	56	36	66	59
70	51	64	55	48	48	53	78	40
71	48	44	56	80	56	37	73	54
72	57	44	38	64	47	41	63	56
73	37	32	58	84	62	41	79	48
74	35	61	48	60	57	30	61	70
75	36	29	66	65	53	36	50	68
76	38	56	49	67	52	52	59	66
77	25	47	51	72	46	45	82	66
78	25	29	64	56	57	29	65	49
79	66	48	82	80	55	68	76	79
80	48	32	58	76	47	50	69	52
81	25	31	53	65	60	60	83	43
82	47	57	35	75	49	55	61	64
83	45	36	61	59	89	46	69	79
84	50	41	54	65	50	53	62	60
85	31	47	67	56	51	32	73	70
86	55	41	66	55	54	46	59	55
87	50	62	61	68	45	62	59	58
88	53	75	51	61	59	52	54	66
89	43	42	62	47	59	55	62	69
90	37	56	60	52	72	49	62	61
91	49	56	59	55	75	50	75	57
92	50	50	53	58	35	60	60	44
93	43	51	59	70	63	34	76	52
94	47	53	54	65	44	65	52	59
95	52	82	51	55	67	41	73	57
96	40	48	74	50	51	48	63	49
97	27	64	70	67	54	48	68	57
98	39	36	62	78	65	44	69	47
99	48	63	58	69	60	46	79	76
100	45	70	56	55	65	49	63	42

Таблиця А.2 містить первинні кодовані значення за основними копінг-стратегіями. Ці показники використано для визначення провідних способів подолання стресу та подальшого кореляційного зіставлення з психологічним благополуччям.

Таблиця А.3 - Узагальнений розподіл інтегральних показників за рівнями

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	М	SD
Психологічне благополуччя за К. Ріфф	28	51	21	57,4	11,1
Суб'єктивне благополуччя за А. Перуе-Баду	25	52	23	56,1	9,9
Стресостійкість	22	54	24	54,8	10,6
Адаптивність	25	52	23	56,1	10,1

Таблиця А.4 - Профіль компонентів психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Компонент	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	М	SD
Позитивні відносини з іншими	32	49	19	58,6	9,4
Автономія	24	51	25	54,1	10,2
Управління середовищем	21	48	31	52,3	10,7
Особистісне зростання	37	47	16	61,4	8,8
Цілі в житті	29	50	21	57,2	9,6
Самоприйняття	26	46	28	53,5	10,9

Таблиця А.5 - Результати статистичної обробки показників копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	М	SD
Планування розв'язання проблеми	38	49	13	66,8	8,7
Пошук соціальної підтримки	34	50	16	63,4	9,1
Самоконтроль	27	55	18	58,7	9,5
Позитивна переоцінка	31	48	21	57,9	9,9
Прийняття відповідальності	24	52	24	54,2	10,4
Дистанціювання	19	50	31	49,6	10,8
Уникнення	17	45	38	46,8	11,2
Конфронтаційний копінг	14	43	43	43,5	10,6

Таблиця А.6 - Результати статистичної обробки показників суб'єктивного благополуччя

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	М	SD
Емоційний комфорт	27	51	22	56,8	9,7
Задоволеність повсякденним життям	24	53	23	55,4	9,8

Психологічна рівновага	21	54	25	53,9	10,5
Соціальна включеність	30	49	21	58,2	9,2
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя	25	52	23	56,1	9,9

Таблиця А.7 - Кореляційні зв'язки інтегрального показника психологічного благополуччя з іншими змінними

Показник для зіставлення	r_s	p	Характер зв'язку
Суб'єктивне благополуччя	0,68	<0,001	сильний прямий
Стресостійкість	0,61	<0,001	сильний прямий
Адаптивність	0,57	<0,001	помірний прямий
Планування розв'язання проблеми	0,46	<0,001	помірний прямий
Позитивна переоцінка	0,41	<0,001	помірний прямий
Пошук соціальної підтримки	0,39	<0,01	помірний прямий
Самоконтроль	0,28	<0,05	слабкий прямий
Прийняття відповідальності	0,22	<0,05	слабкий прямий
Конфронтаційний копінг	-0,26	<0,05	слабкий обернений
Дистанціювання	-0,31	<0,01	помірний обернений
Уникнення	-0,49	<0,001	помірний обернений

Таблиця А.8 - Кореляційні зв'язки компонентів психологічного благополуччя з адаптаційними та копінговими показниками

Компонент психологічного благополуччя	Показник для зіставлення	r_s	p	Змістова інтерпретація
Самоприйняття	Суб'єктивне благополуччя	0,59	<0,001	прямий зв'язок
Управління середовищем	Стресостійкість	0,54	<0,001	прямий зв'язок
Управління середовищем	Планування розв'язання проблеми	0,47	<0,001	прямий зв'язок
Позитивні відносини з іншими	Пошук соціальної підтримки	0,44	<0,001	прямий зв'язок
Особистісне зростання	Позитивна переоцінка	0,45	<0,001	прямий зв'язок
Цілі в житті	Позитивна переоцінка	0,42	<0,001	прямий зв'язок
Автономія	Уникнення	-0,32	<0,01	обернений зв'язок
Самоприйняття	Уникнення	-0,43	<0,001	обернений зв'язок
Позитивні відносини з іншими	Дистанціювання	-0,29	<0,05	обернений зв'язок