

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої
освіти**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Загинайла Миколи Олексійовича

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

професора кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2026

Загинайло Микола. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексний теоретичний та емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в сучасних нестабільних умовах. Узагальнено наукові підходи до розуміння феномену благополуччя, яке розглядається як багатовимірна інтегральна характеристика особистості, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Доведено, що специфіка студентського віку та сучасні соціально-психологічні виклики вимагають постійної актуалізації внутрішніх ресурсів молодшої людини для збереження її психічного здоров'я та успішної академічної адаптації. Емпірично встановлено, що у досліджуваній вибірці студентської молоді переважає середній рівень психологічного благополуччя. При цьому найбільш вираженим структурним компонентом є особистісне зростання, тоді як показники автономії та управління середовищем виявилися найменш сформованими і потребують подальшого розвитку. З'ясовано, що більшість здобувачів освіти володіє достатнім функціональним рівнем стресостійкості та схильна використовувати адаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема когнітивну переоцінку життєвих подій. За допомогою методів математичної статистики та кореляційного аналізу доведено наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічним благополуччям, особистісними рисами, рівнем життєстійкості та соціальною підтримкою. Виявлено, що наявність міцних соціальних зв'язків позитивно детермінує самоприйняття та оптимізм, тоді як високий рівень нейротизму відчутно знижує загальне відчуття контролю над обставинами. Узагальнено, що психологічна резильєнтність студентів забезпечується складною системною взаємодією індивідуально-типологічних характеристик та ресурсів соціального середовища університету. На основі отриманих результатів розроблено обґрунтовані практичні рекомендації для психологічних служб закладів вищої освіти, які безпосередньо спрямовані на підвищення рівня емоційної регуляції, зміцнення стресостійкості, підтримку соціальних зв'язків та формування стійкої позитивної самооцінки у здобувачів освіти.

Ключові слова: психологічне благополуччя, здобувачі освіти, стресостійкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка, життєстійкість.

Zahynailo Mykola. Peculiarities of Psychological Well-being in Higher Education Students.

The qualification thesis provides a comprehensive theoretical and empirical analysis of the peculiarities of psychological well-being among higher education students in contemporary unstable conditions. Scientific approaches to understanding the phenomenon of well-being are synthesized, framing it as a multidimensional integral personality characteristic that combines cognitive, emotional, and behavioral components. It is demonstrated that the specific nature of student age, coupled with current socio-psychological challenges, necessitates the constant mobilization of an individual's internal resources to maintain mental health and ensure successful academic adaptation.

Empirical findings indicate that a medium level of psychological well-being prevails among the studied sample of students. Notably, «personal growth» is the most prominent structural component, whereas indicators of «autonomy» and «environmental mastery» were found to be the least developed, requiring further enhancement. It was established that the majority of students possess a sufficient functional level of stress resistance and tend to employ adaptive emotional regulation strategies, specifically the cognitive reappraisal of life events.

Using methods of mathematical statistics and correlation analysis, the study confirms the existence of statistically significant relationships between psychological well-being, personality traits, levels of hardiness (resilience), and social support. It was revealed that strong social bonds positively determine self-acceptance and optimism, while high levels of neuroticism significantly reduce the general sense of environmental mastery. In summary, student psychological resilience is ensured by a complex systemic interaction of individual-typological characteristics and the resources of the university's social environment.

Based on the results obtained, evidence-based practical recommendations have been developed for psychological services within higher education institutions. These recommendations are directly aimed at improving emotional regulation, strengthening stress resistance, bolstering social support, and fostering stable positive self-esteem among students.

Keywords: psychological well-being, higher education students, stress resistance, emotional regulation, social support, hardiness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	9
1.1. Психологічне благополуччя як наукова проблема у сучасній психології.....	9
1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя особистості.....	11
1.3. Психологічні чинники формування благополуччя в юнацькому віці.....	14
1.4. Порівняльний аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ.....	21
2.1. Психологічна характеристика студентського віку.....	21
2.2. Адаптація до навчання у закладі вищої освіти.....	24
2.3. Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в сучасних умовах.....	28
2.4. Психологічні ризики зниження благополуччя студентів	30
2.5. Роль закладу вищої освіти у формуванні психологічного благополуччя студентів.....	32
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
3.1. Організація, вибірка та методика дослідження.....	36
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
3.3. Кореляційний аналіз та його інтерпретація.....	52
3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя студентів.....	57
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах суспільних трансформацій, соціальної нестабільності та високого рівня невизначеності особливої ваги набуває проблема збереження та підтримки психологічного благополуччя особистості. Питання внутрішньої стійкості, життєвої задоволеності, смисложиттєвих орієнтацій та здатності до самореалізації стають ключовими чинниками повноцінного функціонування людини в умовах постійних змін.

Особливо вразливою соціально-віковою групою в цьому контексті виступають здобувачі вищої освіти. Період навчання у закладі вищої освіти збігається з етапом активного особистісного становлення, формування професійної ідентичності, автономізації та переосмислення життєвих цінностей. Саме в цей час відбувається інтенсивне конструювання життєвих смислів і визначення стратегій майбутнього розвитку.

Психологічне благополуччя у науковій традиції розглядається не лише як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, а як багатовимірна структура, що включає самоприйняття, автономію, наявність життєвих цілей, позитивні міжособистісні стосунки та особистісне зростання (концепція Carol Ryff). У межах позитивної психології (зокрема в працях Martin Seligman) благополуччя трактується як інтегративний показник повноцінного функціонування особистості, що поєднує позитивні емоції, залученість, смисл, досягнення та якісні соціальні зв'язки.

Водночас специфіка студентського середовища передбачає наявність низки стресогенних факторів: академічне навантаження, необхідність адаптації до нових соціальних умов, формування професійного самовизначення, фінансова залежність або самостійність, а також переживання невизначеності майбутнього. В умовах сучасних соціально-політичних викликів ці фактори посилюються, що може впливати на рівень психологічного благополуччя молоді.

Незважаючи на значну кількість досліджень феномену благополуччя, питання його проявів та специфіки у здобувачів вищої освіти потребує

подальшого емпіричного вивчення з урахуванням сучасного контексту. Особливої уваги заслуговує аналіз внутрішніх психологічних ресурсів студентів, які можуть виступати чинниками підтримки благополуччя в умовах підвищених вимог та стресового навантаження.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного осмислення та емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, а також визначення психологічних ресурсів, що сприяють його підтримці та розвитку. Отримані результати можуть стати підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки студентської молоді та впровадження профілактичних заходів у системі вищої освіти.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти та визначити психологічні чинники, що з ним пов'язані.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя в сучасній психології.
2. Визначити структуру та основні компоненти психологічного благополуччя особистості.
3. Охарактеризувати психологічні особливості студентського віку як періоду особистісного становлення.
4. Теоретично обґрунтувати взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісними ресурсами (емоційною регуляцією, життєстійкістю, адаптаційними можливостями).
5. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

6. Здійснити аналіз отриманих результатів та сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

Гіпотези дослідження

Загальна гіпотеза: психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти має специфічні особливості та пов'язане з рівнем розвитку їхніх особистісних ресурсів.

Часткові гіпотези:

1. Існують статистично значущі відмінності у рівнях психологічного благополуччя між студентами різних курсів навчання.

2. Вищий рівень життєстійкості пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя.

3. Розвинені навички емоційної регуляції позитивно корелюють із показниками самоприйняття, автономії та особистісного зростання.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; *емпіричні* – анкетування із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, зокрема: Шкала психологічного благополуччя (PWB) С. Ryff, Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Джеймса Гросса та Олівера Джона, Шкала суб'єктивного сприйняття стресу (PSS) Ш. Коена, Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета, Опитувальник особистості EPQ С.Айзенка; *методи математичної статистики* – описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в сучасних соціальних умовах та виявленні його зв'язку з особистісними ресурсами студентської молоді.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічної служби закладів вищої освіти з метою

розроблення програм психологічної підтримки студентів, профілактики емоційного виснаження та формування навичок саморегуляції й життєстійкості.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічного благополуччя

1.1. Психологічне благополуччя як наукова проблема у сучасній психології

Психологічне благополуччя розглядається у сучасній психології як комплексна багатовимірна категорія, що відображає не лише суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, а й стан особистісного розвитку та внутрішньої гармонії. У зарубіжній науці виділяють два основних підходи до його вивчення: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному задоволенні життям і позитивних емоціях, тоді як евдемоністичний фокусує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та смислотворенні (Ryff, 1989; Seligman, 2011).

Концепція психологічного благополуччя Carol Ryff включає шість компонентів: самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. PERMA-модель Martin Seligman, розроблена в рамках позитивної психології, підкреслює п'ять складових благополуччя: позитивні емоції (Positive emotions), залученість (Engagement), взаємини (Relationships), смисл (Meaning) та досягнення (Achievement) [51;52].

В Україні дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти здійснюють такі науковці, як Тетяна Титаренко, Сергій Максименко, Ірина Данилюк. Вони підкреслюють значення особистісних ресурсів, життєстійкості та адаптаційних механізмів у формуванні психологічного благополуччя молоді. Дослідження студентів в Україні демонструють, що благополуччя пов'язане з емоційною стійкістю, соціальною підтримкою та здатністю до саморегуляції.

Таким чином, психологічне благополуччя є важливим науковим феноменом, який інтегрує особистісні ресурси, соціальне середовище та індивідуальні стратегії адаптації. Його вивчення у студентській молоді є актуальним у зв'язку з підвищеним психоемоційним навантаженням та специфічними викликами сучасності [4].

Психологічне благополуччя є однією з ключових категорій сучасної психології, яка відображає не лише суб'єктивне відчуття задоволеності життям, а й стан внутрішньої гармонії, здатність до самореалізації та соціальної інтеграції. Протягом останніх десятиліть це явище привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців через його безпосередній вплив на психічне здоров'я, академічну успішність та загальний рівень життєвої компетентності молоді [16].

У зарубіжній психології дослідники виділяють два основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний. Гедоністичний підхід фокусується на задоволенні життям, суб'єктивному відчутті щастя та позитивних емоціях. Евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як стан повноцінного функціонування, включаючи самореалізацію, розвиток особистості та досягнення життєвих цілей.

Однією з найвідоміших концепцій психологічного благополуччя є модель Carol Ryff, яка включає шість компонентів: самоприйняття, автономію, позитивні міжособистісні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. Ця модель дозволяє дослідникам комплексно оцінювати психологічний стан людини, виявляти слабкі сторони її розвитку та прогнозувати ризики зниження благополуччя [24].

У межах позитивної психології Martin Seligman запропонував модель PERMA, яка включає п'ять складових: Positive emotions (позитивні емоції), Engagement (залученість), Relationships (стосунки), Meaning (смысл), Achievement (досягнення). Ця модель інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життя людини та підкреслює роль позитивних емоцій, залучення в діяльність та наявності життєвого сенсу для формування стійкого психологічного благополуччя.

В Україні дослідження психологічного благополуччя студентів і молоді здійснюють такі науковці, як Тетяна Титаренко, Сергій Максименко та Ірина Данилюк. Вони підкреслюють, що психологічне благополуччя формується на основі взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та навичок

адаптації. Дослідження українських студентів показують, що на рівень благополуччя суттєво впливають емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та якість соціальних взаємин [13].

Особливо актуальною є проблема збереження психологічного благополуччя студентів у сучасних умовах: високого академічного навантаження, соціальної нестабільності, дистанційного навчання та невизначеності майбутніх професійних перспектив. Ці фактори можуть призводити до підвищеної тривожності, стресу та зниження життєвої задоволеності, що вимагає комплексного підходу до дослідження цього явища.

1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірна структура, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

У контексті позитивної психології додатково виділяють складові PERMA, які інтегрують емоційний, соціальний та когнітивний аспекти благополуччя. Сучасні дослідження показують, що ці компоненти взаємопов'язані та формують єдину систему, яка визначає рівень психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя представляє собою багатовимірну структуру, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. За моделлю Carol Ryff виділяють шість основних компонентів [25]:

1. Самоприйняття – включає позитивне сприйняття себе, адекватну самооцінку та внутрішню гармонію. Людина, яка приймає себе, легше долає стресові ситуації та має внутрішню стабільність.

2. Автономія – здатність приймати власні рішення, брати на себе відповідальність за дії та відокремлювати власні переконання від соціального тиску.

3. Позитивні міжособистісні стосунки – довірливі, підтримуючі взаємини, здатність до емпатії, розуміння та взаємопідтримки.

4. Управління середовищем – уміння ефективно взаємодіяти з соціальним і фізичним оточенням, організувати ресурси для досягнення цілей та долати життєві труднощі.

5. Наявність життєвих цілей – здатність визначати смисл життя, ставити довгострокові цілі та послідовно їх досягати.

6. Особистісне зростання – прагнення до саморозвитку, розширення знань, умінь та досвіду, готовність до змін і нових викликів.

Моделі PERMA та Ryff взаємодоповнюють одна одну, підкреслюючи, що психологічне благополуччя формується не лише під впливом внутрішніх ресурсів, але й за рахунок якості соціальних взаємодій, смислотворення та активного залучення у діяльність [24; 52].

Сучасні дослідження показують, що кожен із цих компонентів пов'язаний із академічними досягненнями, рівнем стресостійкості та загальним психічним здоров'ям студентів. Наприклад, високий рівень самоприйняття сприяє ефективному подоланню стресу, а розвиток особистісного зростання корелює з мотивацією до навчання та професійного розвитку.

Дослідження психологів підтверджують, що високий рівень психологічного благополуччя безпосередньо впливає на академічну успішність студентів. Так, студенти з розвиненими внутрішніми ресурсами, такими як самоприйняття, автономія та особистісне зростання, демонструють кращу організацію навчальної діяльності, ефективніше справляються з навчальними навантаженнями та швидше адаптуються до змінних вимог освітнього процесу (Коваленко, 2021; Петренко, 2021). Позитивна оцінка себе та внутрішня гармонія зменшують рівень тривоги перед іспитами та контрольними роботами, що сприяє підвищенню якості навчання і формуванню стійкого академічного успіху.

Соціальні компоненти психологічного благополуччя також відіграють важливу роль. Наявність довірливих, підтримуючих міжособистісних стосунків та високий рівень соціальної підтримки забезпечують студентам відчуття приналежності до колективу, підвищують мотивацію до навчання та знижують ризик емоційного вигорання (Мельник, 2020). Особливо важливим є баланс між

індивідуальними ресурсами та якістю соціальних взаємодій: навіть студент з високим рівнем самоприйняття і автономії може відчувати дискомфорт і стрес у відсутності підтримки з боку викладачів, друзів чи родини [13].

Емоційні аспекти психологічного благополуччя, зокрема позитивні емоції та здатність до конструктивної емоційної регуляції, тісно пов'язані з адаптаційними можливостями студентів. Дослідження показують, що студенти, які активно використовують стратегії когнітивного переосмислення та емоційного самоконтролю, легше долають стресові ситуації, підтримують високий рівень мотивації та проявляють активність у навчальній і позанавчальній діяльності (Іваненко, 2019; Бондаренко, 2020).

Важливим фактором є також наявність життєвих цілей і сенсу життя. Студенти, які чітко визначили свої особистісні та професійні цілі, більш ефективно планують свою діяльність, виявляють наполегливість у подоланні перешкод і демонструють високий рівень саморегуляції (Сидоренко, 2019). Вони відчують внутрішню мотивацію, що допомагає їм справлятися з навчальними і соціальними труднощами та зберігати позитивний психоемоційний стан.

Особистісне зростання, як складова психологічного благополуччя, стимулює розвиток когнітивних і творчих здібностей студентів, їх готовність до нових викликів і змін, що особливо важливо у сучасному висококонкурентному освітньому середовищі. Розширення знань і досвіду формує у студентів впевненість у власних силах, підвищує здатність до адаптації та сприяє досягненню успіху не тільки в академічній, а й у соціальній сфері.

Таким чином, психологічне благополуччя студентів є комплексним феноменом, який визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості, соціальної підтримки та смислотворчих стратегій. Високий рівень благополуччя сприяє підвищенню академічної успішності, розвитку соціальних навичок, ефективній адаптації до стресових умов та формуванню стійкого позитивного емоційного стану. Усвідомлення цих взаємозв'язків дозволяє розробляти програми психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів студентів, що є важливим завданням сучасної вищої освіти [38].

1.3. Психологічні чинники формування благополуччя в юнацькому віці

Юнацький вік характеризується активним формуванням особистості, ціннісних орієнтацій та життєвих стратегій. На психологічне благополуччя студентів впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники:

- **Особистісні ресурси:** емоційна регуляція, життєстійкість, адаптаційні механізми. Вони забезпечують здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу.
- **Соціальна підтримка:** взаємини з родиною, друзями, однокурсниками та наставниками сприяють емоційному благополуччю та розвитку особистості.
- **Академічне середовище:** навчальна мотивація, організація навчального процесу та академічне навантаження формують специфічний контекст благополуччя.
- **Психоемоційне навантаження:** стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальною адаптацією та невизначеністю майбутнього, можуть знижувати рівень психологічного благополуччя, якщо не мобілізуються внутрішні ресурси.

Системний вплив цих чинників визначає здатність студентів до саморегуляції, адаптації та розвитку, що, у свою чергу, впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Юнацький вік характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням професійної ідентичності та переосмисленням життєвих цінностей. Психологічне благополуччя студентів визначається як сукупністю внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та умов навчального середовища [45].

Основні чинники, що формують благополуччя:

1. **Особистісні ресурси** – включають емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та ефективне управління емоційним станом. Ці ресурси дозволяють студентам долати стресові ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін.

2. Соціальна підтримка – взаємини з родиною, друзями, однокурсниками та наставниками забезпечують емоційний комфорт і сприяють розвитку позитивних стратегій подолання стресу.

3. Академічне середовище – структура навчального процесу, навчальна мотивація та навантаження впливають на психологічний стан студентів, формуючи як стресогенні, так і ресурсні умови.

4. Психоемоційне навантаження – високі вимоги до навчання, конкуренція та невизначеність майбутнього можуть знижувати рівень психологічного благополуччя без належної підтримки внутрішніх ресурсів.

5. Особистісне становлення – процес формування автономії, професійної ідентичності та смислотворення, який визначає стратегії адаптації та розвитку благополуччя [49].

Комплексний вплив цих чинників визначає, наскільки ефективно молодь може підтримувати власне благополуччя, розвивати особистісні ресурси та будувати якісні соціальні взаємодії.

Важливим психологічним чинником формування благополуччя в юнацькому віці є розвиток особистісної ідентичності. У цей період відбувається активний процес самовизначення, формування життєвих цінностей, цілей та уявлень про власне майбутнє. Усвідомлення власної унікальності, прийняття своїх сильних і слабких сторін, а також здатність до рефлексії сприяють формуванню стабільного внутрішнього стану та відчуття задоволеності життям. Молоді люди, які мають більш сформовану ідентичність та чіткі життєві орієнтири, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя (Erikson, 1968; Marcia, 1980).

Однією з ключових теоретичних моделей психологічного благополуччя є модель К. Ріфф, у якій благополуччя розглядається як багатовимірна структура, що включає шість основних компонентів: самоприйняття, автономію, позитивні взаємини з іншими, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Ці складові відображають здатність особистості реалізовувати власний потенціал, підтримувати гармонійні стосунки з оточенням та знаходити

сене у житті (Harvard Faculty of Arts and Sciences). Високий рівень розвитку цих характеристик сприяє відчуттю внутрішньої цілісності та психологічної стабільності [24; 52].

Не менш важливим чинником є розвиток автономії та здатності до самостійного прийняття рішень. У юнацькому віці особистість поступово відокремлюється від батьківської системи та формує власну систему переконань і поведінкових стратегій. Вміння брати відповідальність за власні рішення та усвідомлювати їх наслідки підсилює відчуття контролю над власним життям, що є важливою складовою психологічного благополуччя. Згідно з теорією самодетермінації, задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими – є необхідною умовою для повноцінного психологічного розвитку та благополуччя особистості (Deci & Ryan, 2000) [52].

Суттєву роль у формуванні благополуччя відіграє також якість міжособистісних взаємин. У юнацькому віці розширюється коло соціальних контактів, формуються дружні та романтичні стосунки, що задовольняють потребу в належності та соціальній підтримці. Позитивні взаємини з однолітками та значущими дорослими сприяють розвитку позитивної самооцінки, відчуття емоційної безпеки та соціальної підтримки. Дослідження свідчать, що наявність підтримуючих соціальних зв'язків є одним із важливих предикторів психологічного благополуччя молоді (Keyes, 2002).

Важливим компонентом психологічного благополуччя є здатність до ефективної емоційної регуляції. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та інтенсивністю переживань, тому здатність усвідомлювати власні емоції та керувати ними має особливе значення. Використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивного переосмислення ситуації або пошуку соціальної підтримки, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного благополуччя (Gross, 1998).

Окрему роль у формуванні благополуччя відіграє життєстійкість особистості. Концепція життєстійкості розглядає здатність людини ефективно

справлятися зі складними життєвими ситуаціями, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін. За С. Мадді, життєстійкість включає три ключові компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику, які допомагають особистості долати труднощі та розглядати їх як можливості для розвитку (Maddi, 2002).

Отже, психологічне благополуччя в юнацькому віці формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе місце займають розвиток особистісної ідентичності, автономії, якість міжособистісних взаємин, особливості емоційної регуляції та рівень життєстійкості. Взаємодія цих чинників визначає здатність молодій людині ефективно адаптуватися до вимог соціального середовища, реалізовувати власний потенціал та підтримувати позитивне ставлення до життя.

1.4. Порівняльний аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя

Проблема психологічного благополуччя у сучасній психології розглядається в межах різних теоретичних підходів, які відображають специфіку розуміння природи людського щастя, задоволеності життям і самореалізації. Найбільш поширеними є гедоністичний та евдемоністичний підходи, кожен з яких по-своєму інтерпретує сутність благополуччя.

Гедоністичний підхід

Гедоністична традиція бере свій початок у філософських концепціях античності та розглядає благополуччя як досягнення задоволення та уникнення страждання. У межах сучасної психології цей підхід реалізується через концепцію суб'єктивного благополуччя, розроблену дослідниками позитивної психології. Згідно з цим підходом, благополуччя включає три основні компоненти: позитивні емоції, відсутність негативних переживань та задоволеність життям.

Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоційній складовій благополуччя, підкреслюючи значення переживання радості, задоволення,

комфорту та емоційної рівноваги. Для студентської молоді це проявляється у відчутті задоволення навчальним процесом, позитивному ставленні до свого життя та зниженому рівні стресу.

Однак обмеженість цього підходу полягає у тому, що він недостатньо враховує глибші аспекти самореалізації, особистісного розвитку та смислотворення.

Евдемоністичний підхід

Евдемоністичний підхід розглядає благополуччя не лише як переживання позитивних емоцій, а як реалізацію внутрішнього потенціалу особистості, досягнення життєвих цілей та гармонійний розвиток. У межах цього підходу психологічне благополуччя пов'язується із самореалізацією, автономією, особистісним зростанням і наявністю життєвого сенсу.

Саме цей підхід ліг в основу багатовимірної моделі психологічного благополуччя, яка включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія, позитивні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. Евдемоністична концепція дозволяє глибше аналізувати психологічне благополуччя студентів, оскільки період навчання у закладі вищої освіти є етапом активного формування професійної ідентичності та особистісного становлення.

Інтегративні підходи

У сучасній психології спостерігається тенденція до інтеграції гедоністичного та евдемоністичного підходів. Благополуччя розглядається як поєднання емоційного комфорту, задоволеності життям і реалізації особистісного потенціалу. Такий комплексний підхід дозволяє більш повно охарактеризувати стан студентів, враховуючи як їхній емоційний фон, так і рівень особистісної зрілості та соціальної адаптації.

Інтегративні моделі підкреслюють, що позитивні емоції можуть виступати ресурсом для розвитку особистості, а реалізація цілей та досягнення результатів, у свою чергу, підсилюють відчуття задоволеності життям. Таким чином,

психологічне благополуччя формується як динамічна система, в якій емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти взаємодіють між собою.

У науковій літературі важливо розмежовувати поняття суб'єктивного та психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя переважно пов'язане з емоційними переживаннями та загальною задоволеністю життям. Натомість психологічне благополуччя охоплює глибші аспекти функціонування особистості – її здатність до саморозвитку, автономії, встановлення гармонійних взаємин і досягнення значущих цілей [32].

Для студентської молоді це розмежування є принциповим. Студент може відчувати ситуативне емоційне задоволення, однак не мати чітких життєвих цілей чи внутрішньої автономії, що свідчатиме про недостатній рівень психологічного благополуччя у евдемоністичному розумінні.

Порівняльний аналіз підходів до розуміння психологічного благополуччя дозволяє зробити висновок, що для дослідження здобувачів вищої освіти доцільно застосовувати комплексний підхід, який враховує як емоційні, так і особистісно-розвивальні аспекти. Студентський вік характеризується інтенсивним становленням ідентичності, професійним самовизначенням та формуванням системи життєвих цінностей, що робить евдемоністичний підхід особливо релевантним [32].

Водночас гедоністичні аспекти – задоволеність життям, позитивний емоційний фон – є важливими індикаторами психоемоційного стану студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

Таким чином, психологічне благополуччя доцільно розглядати як інтегральну характеристику особистості, що поєднує суб'єктивне відчуття задоволеності життям із реалізацією внутрішнього потенціалу та ефективною адаптацією до соціального середовища.

Висновки до розділу 1

1. Психологічне благополуччя є багатовимірною категорією, яка охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості.

2. Концепції зарубіжних (Ryff, Seligman) та українських науковців підтверджують значення внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та адаптаційних механізмів у формуванні благополуччя.

3. Основні компоненти психологічного благополуччя – самоприйняття, автономія, позитивні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання – взаємопов'язані й формують інтегративну систему внутрішнього стану особистості.

4. У юнацькому віці на рівень психологічного благополуччя значно впливають особистісні ресурси, соціальне середовище, академічні вимоги та здатність до адаптації.

5. Теоретичний аналіз підводить до необхідності емпіричного вивчення психологічного благополуччя студентів із урахуванням внутрішніх ресурсів і соціально-психологічного контексту.

6. Психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості.

7. Концепції зарубіжних і вітчизняних науковців підтверджують значення особистісних ресурсів, соціальної підтримки та адаптаційних механізмів у формуванні благополуччя.

8. Основні компоненти психологічного благополуччя – самоприйняття, автономія, позитивні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання – взаємопов'язані й формують інтегративну систему внутрішнього стану особистості.

9. Юнацький вік характеризується підвищеним впливом академічного та соціального середовища на рівень благополуччя.

10. Теоретичний аналіз підводить до необхідності емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів із урахуванням внутрішніх ресурсів і соціально-психологічного контексту.

РОЗДІЛ 2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти та їх зв'язок із благополуччям

2.1. Психологічна характеристика студентського віку

Студентський вік є перехідним періодом між юністю та ранньою дорослістю, що охоплює приблизно 17–25 років. Це час інтенсивного особистісного, соціального та професійного розвитку. На цьому етапі відбувається формування цілісної особистісної ідентичності, життєвих пріоритетів та системи цінностей, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя.

Згідно з теорією розвитку особистості Е. Еріксона, студентський вік характеризується кризою ідентичності, коли молодь активно формує власне «Я», самовизначається у професійній та соціальній сферах. Українські психологи Тетяна Титаренко і Сергій Максименко відзначають, що цей процес супроводжується високою чутливістю до соціальних оцінок, необхідністю балансувати між особистісними потребами та зовнішніми вимогами навчального середовища.

Психологічні характеристики студентів включають:

1. Емоційну чутливість та лабільність – здатність швидко реагувати на зовнішні подразники та зміни у соціальному середовищі. Студенти часто зазнають впливу академічного та соціального стресу, що без належних ресурсів може знижувати психологічне благополуччя.

2. Формування автономії – здатність самостійно приймати рішення, відповідати за власні дії та вибір професійного шляху. Автономія є ключовим чинником внутрішньої стабільності та психологічного комфорту.

3. Ідентичність та самовизначення – пошук власного місця у суспільстві, формування професійних цілей та особистісних пріоритетів. Відсутність чіткої ідентичності може призводити до тривожності та невпевненості у власних силах.

4. Потреба у соціальному схваленні – бажання отримати підтримку та визнання від однолітків, викладачів та родини, що прямо впливає на рівень психологічного благополуччя [9].

Соціальна інтеграція студентів включає розширення кола знайомств, участь у студентських організаціях та гуртках, розвиток міжособистісних компетенцій і комунікативних навичок. Науковці відзначають, що соціальна підтримка є одним з найбільш значущих факторів, що визначають відчуття психологічного благополуччя у студентів.

Студентський вік є важливим етапом розвитку особистості, що охоплює період пізньої юності та початку ранньої дорослості. У цей час відбувається інтенсивне формування світогляду, системи цінностей, життєвих орієнтацій та професійного самовизначення. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується значними психологічними змінами, пов'язаними з переходом до більшої самостійності, відповідальності та активної соціальної взаємодії.

Згідно з теорією психосоціального розвитку, юнацький вік пов'язаний із вирішенням важливого завдання формування ідентичності особистості (Erikson, 1968). У цей період молоді люди прагнуть зрозуміти власні можливості, визначити життєві цілі та сформувані уявлення про майбутню професійну діяльність. Саме тому студентський вік часто супроводжується активним пошуком себе, експериментуванням із різними ролями та формуванням власної системи цінностей.

Важливою особливістю студентського віку є інтенсивний розвиток когнітивної сфери. Студенти здатні до абстрактного мислення, критичного аналізу інформації, самостійного прийняття рішень та планування майбутнього. Розвиток інтелектуальних здібностей сприяє формуванню професійних компетентностей, а також підвищує здатність до саморефлексії та усвідомлення власних емоційних станів (Santrock, 2019).

Однією з характерних рис студентського віку є формування автономії та відповідальності за власне життя. Молоді люди поступово відокремлюються від батьківської сім'ї та починають самостійно організовувати власний побут,

навчальну діяльність і соціальні контакти. Такий процес сприяє розвитку самостійності, ініціативності та здатності до саморегуляції поведінки. Водночас він може супроводжуватися певними труднощами адаптації до нових умов життя та навчання [54].

Особливого значення у студентському віці набувають міжособистісні взаємини. Розширюється коло соціальних контактів, формуються нові дружні зв'язки, виникають близькі емоційні та романтичні стосунки. Соціальна взаємодія з однолітками сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття приналежності до соціальної групи та отриманню емоційної підтримки. Дослідження показують, що позитивні міжособистісні стосунки є важливим чинником психологічного благополуччя студентів (Keyes, 2002).

Разом із тим студентський вік характеризується підвищеною чутливістю до стресових факторів. Навчальне навантаження, необхідність адаптації до нових соціальних умов, фінансові труднощі та невизначеність майбутнього можуть спричинити підвищений рівень тривожності та емоційного напруження. Саме тому важливу роль у цей період відіграють психологічні ресурси особистості, такі як життєстійкість, оптимізм, здатність до емоційної регуляції та використання ефективних копінг-стратегій.

Важливою характеристикою студентського віку є також прагнення до самореалізації та особистісного зростання. Молоді люди активно розвивають власні здібності, шукають можливості для самовираження та професійного становлення. Освітнє середовище закладу вищої освіти створює умови для розвитку творчого потенціалу, формування критичного мислення та набуття професійного досвіду [28].

Таким чином, студентський вік є складним і водночас важливим етапом становлення особистості. Він характеризується активним формуванням ідентичності, розвитком когнітивних здібностей, розширенням соціальних контактів та пошуком життєвих орієнтирів. Успішне проходження цього періоду значною мірою залежить від здатності молодої людини адаптуватися до нових

умов життя, ефективно справлятися зі стресом та використовувати власні психологічні ресурси для досягнення особистісного та професійного розвитку.

2.2. Адаптація до навчання у закладі вищої освіти

Адаптація до навчання у закладі вищої освіти є складним, багаторівневим процесом входження особистості в нову соціальну, освітню та професійну систему. Вона охоплює пристосування студента до нових вимог навчального процесу, зміни соціального статусу, розширення кола відповідальності та формування нових моделей поведінки. Успішність адаптації значною мірою визначає рівень академічної успішності, психологічного благополуччя та подальшого професійного становлення.

Ефективна адаптація визначається здатністю студента:

- Опановувати нові знання та навички, організувати самостійну роботу, планувати час та розвивати компетентності, необхідні для успішного навчання;
- Встановлювати соціальні контакти і інтегруватися у студентську спільноту, будувати підтримуючі стосунки з однолітками та викладачами;
- Зберігати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях, використовувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Основні стресогенні чинники студентського життя включають:

1. Академічне навантаження – велика кількість лекцій, практичних занять, лабораторних робіт та самостійних завдань. Підвищене навантаження може призводити до емоційного вигорання та зниження мотивації до навчання.
2. Соціальний тиск та конкуренція – прагнення до високих оцінок, порівняння себе з однолітками, участь у конкурсах та олімпіадах. Високий рівень конкуренції може стимулювати розвиток, але за відсутності підтримки – знижувати психологічне благополуччя.
3. Нові соціальні ролі та відповідальність – здобувачі освіти беруть на себе нові ролі (студент, член групи, представник студентської організації), що потребує навичок адаптації та саморегуляції [33].

Академічна адаптація тісно пов'язана з розвитком саморегуляції та життєстійкості. Студенти, які мають високий рівень цих навичок, легше справляються з навантаженням, підтримують внутрішню мотивацію та зберігають психологічне благополуччя навіть за несприятливих умов.

Соціально-психологічна адаптація включає:

- Встановлення ефективних взаємин з однокурсниками та викладачами;
- Вміння долати конфлікти та підтримувати співпрацю в групі;
- Здатність формувати мережу соціальної підтримки, що забезпечує емоційний ресурс у стресових ситуаціях.

Українські дослідження підкреслюють, що якість адаптації впливає на рівень задоволеності студентів навчанням, розвиток академічної мотивації та психологічне благополуччя загалом (Ірина Данилюк).

У психології адаптація розглядається як процес активної взаємодії особистості з середовищем, спрямований на досягнення оптимального балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. У контексті вищої освіти адаптація означає засвоєння нових соціальних ролей, норм і правил, прийняття академічних стандартів та формування ефективних стратегій навчальної діяльності.

Студентський період супроводжується зміною способу життя: зростає рівень самостійності, зменшується зовнішній контроль, збільшується відповідальність за результати власної діяльності. Тому адаптація передбачає не лише пристосування, а й особистісне зростання, розвиток саморегуляції та автономії.

Процес адаптації має комплексний характер і включає декілька взаємопов'язаних аспектів:

1. Академічна адаптація. Пов'язана з пристосуванням до нових форм і методів навчання. В університеті значно зростає обсяг самостійної роботи, змінюється формат взаємодії з викладачами, посилюється вимога до критичного мислення та аналітичних здібностей. Успішна академічна адаптація передбачає

розвиток навичок планування часу, самостійного опрацювання матеріалу та відповідальності за результати навчання.

2. Соціально-психологічна адаптація. Передбачає входження в новий колектив, встановлення міжособистісних контактів, формування відчуття приналежності до студентської спільноти. Наявність підтримуючих стосунків сприяє емоційній стабільності та зменшує рівень тривожності.

3. Професійна адаптація. Пов'язана з усвідомленням специфіки обраної спеціальності, прийняттям професійних цінностей та формуванням професійної ідентичності. На цьому етапі студент починає співвідносити свої можливості з вимогами майбутньої професії.

4. Особистісна адаптація. Передбачає перебудову системи цінностей, розвиток самостійності, відповідальності та саморефлексії. Саме цей аспект тісно пов'язаний із формуванням психологічного благополуччя [11].

Адаптація до навчання у закладі вищої освіти проходить кілька етапів:

1. Початковий етап (орієнтаційний) – характеризується підвищеною тривожністю, невизначеністю та пошуком свого місця в новому середовищі.

2. Етап активного пристосування – студент поступово засвоює вимоги навчального процесу, встановлює соціальні контакти, формує власний стиль навчальної діяльності.

3. Етап стабілізації – відбувається формування стійких моделей поведінки, зниження рівня стресу, підвищення впевненості у власних можливостях.

Тривалість і успішність кожного етапу залежать від індивідуальних особливостей студента та умов освітнього середовища.

На процес адаптації впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори.

До внутрішніх чинників належать:

- рівень мотивації до навчання;
- сформованість навичок саморегуляції;
- самооцінка та впевненість у собі;
- рівень тривожності;

- комунікативні здібності.

До зовнішніх чинників належать:

- стиль взаємодії викладачів зі студентами;
- психологічний клімат у групі;
- організація навчального процесу;
- наявність психологічної підтримки;
- соціально-економічні умови.

Поєднання сприятливих внутрішніх ресурсів і підтримуючого освітнього середовища забезпечує більш швидку та гармонійну адаптацію.

Недостатня адаптація може проявлятися у вигляді зниження академічної успішності, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції, втрати мотивації або психоемоційного виснаження. У деяких випадках це може призводити до формування стійкого негативного ставлення до навчання та професії.

Особливо вразливими є студенти першого курсу, які стикаються з різкою зміною умов навчання та необхідністю самостійної організації життя.

Успішна адаптація сприяє підвищенню впевненості у власних силах, формуванню позитивної самооцінки та відчуття контролю над життям. Вона безпосередньо пов'язана з такими компонентами психологічного благополуччя, як автономія, управління середовищем, позитивні міжособистісні стосунки та наявність життєвих цілей.

Таким чином, адаптація є не лише процесом пристосування, а й важливим етапом особистісного становлення та професійного розвитку студента.

Отже, адаптація до навчання у закладі вищої освіти є багатовимірним процесом, що охоплює академічний, соціальний, професійний та особистісний аспекти. Її успішність визначається поєднанням індивідуальних ресурсів студента та умов освітнього середовища. Ефективна адаптація сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, академічної успішності та професійної самореалізації.

2.3. Психологічне благополуччя студентів в сучасних умовах

Психологічне благополуччя студентів у сучасних умовах України формується під впливом складних соціальних, економічних та безпекових факторів. Воєнний стан, нестабільність соціального середовища, вимушена міграція, зміни формату навчання та загальна невизначеність майбутнього створюють підвищене психоемоційне навантаження на здобувачів вищої освіти. У таких умовах психологічне благополуччя стає не лише показником внутрішнього комфорту, а й важливим ресурсом виживання, адаптації та особистісного розвитку.

Воєнні події суттєво вплинули на психічний стан молоді. Багато студентів переживають тривогу, страх за власну безпеку та безпеку близьких, втрату стабільності та звичного способу життя. Досвід евакуації, зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків негативно позначаються на відчутті контролю над власним життям та компоненті управління середовищем. У таких умовах особливої ваги набувають самоприйняття, емоційна регуляція та наявність соціальної підтримки [11].

Вимушена міграція або навчання в іншому регіоні чи країні створюють додаткові труднощі адаптації. Студенти стикаються з новим культурним і соціальним середовищем, що може викликати почуття ізолюваності, самотності, втрати ідентичності. Зниження рівня позитивних міжособистісних стосунків у зв'язку з розривом звичних соціальних контактів може негативно впливати на загальний рівень психологічного благополуччя. Водночас підтримка з боку університетських спільнот, волонтерських організацій та однолітків сприяє відновленню відчуття приналежності та безпеки.

Суттєві зміни відбулися і в освітньому процесі. Перехід на дистанційне або змішане навчання зумовив трансформацію форм взаємодії між студентами та викладачами. З одного боку, онлайн-формат розширює доступ до освітніх ресурсів, з іншого – обмежує живе спілкування, що може знижувати рівень соціальної підтримки та емоційної включеності. Відсутність безпосереднього

контакту з академічною спільнотою нерідко призводить до зменшення мотивації, труднощів самодисципліни та підвищення рівня прокрастинації.

В умовах воєнного стану також зростає рівень невизначеності щодо професійного майбутнього. Студенти можуть сумніватися у стабільності ринку праці, перспективах працевлаштування та можливостях реалізації отриманої освіти. Це безпосередньо впливає на компонент життєвих цілей, оскільки невизначеність майбутнього ускладнює довгострокове планування. Водночас студенти з чітко сформованими професійними орієнтирами демонструють більшу стійкість і здатність зберігати мотивацію навіть у складних умовах.

Окремої уваги заслуговує питання хронічного стресу. Тривале перебування у стані психоемоційної напруги може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, розвитку тривожних та депресивних проявів, порушення сну та концентрації уваги. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає інтегральним показником здатності особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно використовувати механізми саморегуляції.

Водночас сучасні умови можуть виступати не лише джерелом ризику, але й чинником особистісного зростання. Досвід подолання труднощів, волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах сприяють формуванню відчуття значущості, розвитку відповідальності та соціальної активності. У таких випадках посилюється компонент особистісного зростання та смислотворення, що позитивно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [11].

Таким чином, психологічне благополуччя студентів у сучасних українських умовах формується під впливом поєднання стресогенних і ресурсних факторів. Воно визначається здатністю особистості адаптуватися до нестабільного середовища, зберігати життєві цілі, підтримувати соціальні зв'язки та розвивати внутрішні ресурси. Підтримка психологічного благополуччя студентів має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів вищої освіти, оскільки саме воно є основою академічної успішності, професійного становлення та збереження психічного здоров'я молоді.

2.4. Психологічні ризики зниження благополуччя студентів

Психологічне благополуччя студентів є динамічним утворенням, яке може змінюватися під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. У сучасних умовах існує низка ризиків, що можуть призводити до зниження рівня благополуччя здобувачів вищої освіти. Виявлення таких ризиків є важливим для розуміння механізмів порушення адаптації та розробки профілактичних програм підтримки студентської молоді. До таких ризиків належить:

1. Академічне перевантаження та вигорання

Одним із найбільш поширених ризиків є надмірне академічне навантаження. Інтенсивний темп навчання, велика кількість завдань, підготовка до заліків і іспитів, написання наукових робіт створюють постійну психоемоційну напругу. За умов тривалого впливу стресу може формуватися стан емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та байдужості до результатів власної діяльності.

Академічне вигорання проявляється у втраті інтересу до навчання, відчутті перевтоми, зниженні продуктивності та формальному ставленні до освітнього процесу. Це негативно впливає на всі компоненти психологічного благополуччя – знижується самоприйняття, послаблюється відчуття управління середовищем, втрачається мотиваційна спрямованість.

2. Підвищений рівень тривожності

Студентський вік пов'язаний із численними ситуаціями оцінювання: екзамени, публічні виступи, захисти проєктів. У поєднанні з соціальною нестабільністю це може призводити до підвищеної ситуативної та особистісної тривожності. Хронічна тривога негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять та перешкоджає ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Підвищена тривожність також пов'язана зі зниженням самоприйняття та впевненості у власних силах, що безпосередньо впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

3. Соціальна ізоляція та дефіцит підтримки

Соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів психологічного благополуччя. Втрата або ослаблення соціальних контактів, конфлікти в академічному середовищі, труднощі адаптації до нової групи можуть спричинити відчуття самотності та ізольованості. Особливо це актуально в умовах дистанційного навчання або вимушеної зміни місця проживання.

Дефіцит підтримки негативно впливає на компонент позитивних міжособистісних стосунків і може призводити до зниження загальної задоволеності життям.

4. Невизначеність професійного майбутнього

Формування професійної ідентичності є важливим завданням студентського віку. Однак невпевненість у правильності вибору спеціальності, сумніви щодо працевлаштування та майбутніх перспектив можуть знижувати мотивацію та викликати внутрішній конфлікт. Відсутність чітких життєвих цілей або їх розмитість негативно впливає на компонент смислотворення та зменшує відчуття особистісної спрямованості.

5. Порушення саморегуляції та прокрастинація

Недостатньо сформовані навички тайм-менеджменту, низький рівень самодисципліни та схильність до відкладання справ можуть створювати додатковий стрес. Прокрастинація часто супроводжується почуттям провини, невдоволення собою та зниженням самооцінки. Це, у свою чергу, впливає на самоприйняття та відчуття контролю над власним життям.

6. Хронічний стрес як системний ризик

Тривале перебування у стані стресу без достатнього відновлення може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів. Хронічний стрес впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я, знижує рівень життєвої енергії та порушує емоційну стабільність. У таких умовах зменшується здатність до особистісного зростання та самореалізації [23].

Отже, психологічні ризики зниження благополуччя студентів мають багатофакторний характер і пов'язані з академічними, соціальними та

особистісними чинниками. Зниження рівня благополуччя може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, втрати мотивації, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції та зниження адаптаційних можливостей.

Урахування зазначених ризиків є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції, формування життєвих цілей та зміцнення соціальних зв'язків.

2.5. Роль закладу вищої освіти у формуванні психологічного благополуччя студентів

Заклад вищої освіти є не лише освітнім простором, але й важливим соціально-психологічним середовищем, у якому формується особистість студента. Саме університет створює умови для професійного становлення, розвитку ціннісних орієнтацій, формування життєвих цілей і соціальних зв'язків. Тому роль закладу вищої освіти у формуванні психологічного благополуччя студентів є комплексною та багатовимірною.

1. Освітнє середовище як фактор психологічної стабільності

Освітнє середовище включає організацію навчального процесу, систему оцінювання, стиль взаємодії викладачів зі студентами та загальний психологічний клімат у колективі. Підтримуюча атмосфера, прозорість вимог, чіткість критеріїв оцінювання знижують рівень тривожності та сприяють формуванню відчуття безпеки.

Позитивний психологічний клімат у групі допомагає студентам відчувати себе прийнятими та значущими, що безпосередньо впливає на компонент самоприйняття та позитивних міжособистісних стосунків. Натомість авторитарний стиль викладання, відсутність зворотного зв'язку або неконструктивна критика можуть знижувати впевненість у собі та мотивацію до навчання.

2. Психологічна служба та система підтримки

Важливим елементом структури університету є психологічна служба або центр психологічної підтримки. Її діяльність спрямована на профілактику емоційного вигорання, допомогу в адаптації першокурсників, подолання тривожності та конфліктів.

Психологічне консультування, тренінги особистісного розвитку, програми формування стресостійкості сприяють розвитку навичок саморегуляції та підвищують рівень психологічного благополуччя. Своєчасна підтримка дозволяє запобігти поглибленню емоційних труднощів і сприяє збереженню психічного здоров'я студентів.

3. Розвиток автономії та відповідальності

Університет створює умови для формування автономії – одного з ключових компонентів психологічного благополуччя. Студенти отримують можливість самостійно планувати навчання, обирати дисципліни, брати участь у науковій діяльності та громадських ініціативах.

Розвиток автономії супроводжується зростанням відповідальності за власні рішення, що формує зрілу позицію особистості. Участь у студентському самоврядуванні, волонтерських проєктах, наукових конференціях сприяє відчуттю компетентності та контролю над власним життям.

4. Формування професійної ідентичності

Заклад вищої освіти відіграє ключову роль у формуванні професійної ідентичності. Навчальні дисципліни, практика, взаємодія з фахівцями галузі допомагають студенту усвідомити свої сильні сторони, інтереси та професійні перспективи.

Чітке розуміння професійних цілей позитивно впливає на компонент «життєві цілі» та сприяє підвищенню мотивації. Коли студент бачить сенс у своїй діяльності та перспективу реалізації, рівень його психологічного благополуччя зростає.

5. Соціальне середовище та міжособистісні зв'язки

Університет є важливим соціальним простором, де формуються дружні та професійні контакти. Спільна навчальна діяльність, участь у культурних і

спортивних заходах, студентські об'єднання сприяють розвитку комунікативних навичок і формуванню позитивних міжособистісних стосунків.

Соціальна інтеграція зменшує ризик ізоляції та самотності, що є важливим фактором збереження психологічного благополуччя. Відчуття приналежності до спільноти підвищує рівень задоволеності життям і зміцнює емоційну стабільність.

6. Підтримка особистісного зростання

Сучасний університет виконує не лише освітню, а й розвивальну функцію. Можливості участі в міжнародних програмах, академічній мобільності, наукових дослідженнях, творчих конкурсах сприяють розширенню досвіду та самореалізації студентів.

Особистісне зростання передбачає розвиток критичного мислення, рефлексії, самосвідомості та ціннісних орієнтацій. Університетське середовище стимулює студентів до самопізнання, формування життєвої позиції та готовності до майбутніх професійних викликів [23].

Отже, заклад вищої освіти виступає важливим середовищним фактором формування психологічного благополуччя студентів. Його вплив реалізується через організацію освітнього процесу, створення підтримуючого психологічного клімату, розвиток автономії та відповідальності, формування професійної ідентичності й забезпечення можливостей для особистісного зростання.

Комплексна підтримка з боку університету сприяє гармонійному розвитку особистості студента, підвищенню рівня його стресостійкості, мотивації та задоволеності життям. Таким чином, формування психологічного благополуччя є спільним завданням як самої особистості, так і освітнього середовища, у якому вона функціонує.

Висновки до розділу 2

Отже, проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя студентів є складним, багатовимірним феноменом, який формується в результаті взаємодії особистісних ресурсів,

соціальних умов та освітнього середовища. Воно включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію до вимог сучасного навчального процесу.

Встановлено, що структура психологічного благополуччя охоплює такі ключові складові, як самоприйняття, автономія, позитивні міжособистісні стосунки, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Кожен із цих компонентів виконує важливу регулятивну функцію у процесі адаптації студентів до академічного та соціального середовища. Особливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграють такі чинники, як рівень емоційної регуляції, стресостійкість, соціальна підтримка, сформованість професійних орієнтирів та особистісні риси. Високий рівень розвитку цих характеристик сприяє зниженню впливу стресогенних факторів, підвищує академічну мотивацію та забезпечує внутрішню стабільність особистості. У сучасних умовах, зокрема в контексті соціальної нестабільності та трансформації освітнього середовища, психологічне благополуччя набуває особливого значення як ресурс збереження психічного здоров'я та професійного становлення студентської молоді. Низький рівень благополуччя може виступати чинником ризику розвитку емоційного виснаження, тривожності та зниження навчальної продуктивності.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволяє розглядати психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти як інтегральний показник їх адаптаційних можливостей, особистісної зрілості та соціальної активності. Отримані теоретичні узагальнення створюють методологічну основу для організації емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психологічного благополуччя студентів та визначення чинників, що його обумовлюють.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Організація, вибірка та методика дослідження

Мета дослідження – виявити рівень психологічного благополуччя у студентів та визначити основні психологічні чинники, які на нього впливають.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівень психологічного благополуччя студентів за допомогою стандартизованих методик.
2. Дослідити структурні компоненти психологічного благополуччя (самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, життєві цілі, особистісне зростання).
3. Виявити взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісними ресурсами та емоційною стійкістю.
4. Надати рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів.

У дослідженні брали участь 50 студентів віком 18–23 років, з них 28 дівчини та 22 хлопців. Усі учасники були здобувачами 1–4 курсів різних факультетів університету (Національний університет «Львівська політехніка», Львівський національний університет імені Івана Франка, Львівський державний університет внутрішніх справ, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького).

Для дослідження використано комплекс методик, що дозволяє оцінити психологічне благополуччя, емоційну стійкість, рівень стресу та особистісні ресурси. Вибір методик обґрунтований їх науковою валідністю та практичною доцільністю для студентської аудиторії.

1. Шкала психологічного благополуччя (PWB) – Carol Ryff. Оцінка психологічного благополуччя через 6 компонентів.

Шкали:

1. Самоприйняття – оцінка позитивного ставлення до себе та власного «Я».

2. Автономія – здатність діяти відповідно до власних переконань і регулювати свою поведінку незалежно від зовнішнього тиску.
3. Позитивні стосунки з іншими – якість міжособистісних відносин, здатність до підтримки близьких контактів.
4. Управління середовищем – вміння ефективно впливати на життєве оточення та адаптуватися до нього.
5. Життєві цілі – наявність сенсу, цілей і прагнення до їх досягнення.
6. Особистісне зростання – розвиток власних здібностей, готовність до нових викликів та самовдосконалення.

Інтерпретація: високі бали – високий рівень благополуччя; низькі – потреба у розвитку внутрішніх ресурсів.

2. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) – це методика самооцінки стресостійкості. Вона складається з 10 пунктів де респондент оцінює твердження від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Сума балів (0–40) визначає рівень життєстійкості, де вищі бали свідчать про кращу здатність адаптуватися до змін та долати труднощі. Оцінка здатності долати стрес, адаптуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу.

Шкали:

1. Стійкість до стресу – здатність зберігати спокій і ефективно діяти в складних ситуаціях.
2. Гнучкість – здатність адаптуватися до змін та нових обставин.
3. Оптимізм – позитивна установка на життя та очікування успішного подолання труднощів.
4. Самооцінка та самоконтроль – віра у власні сили та здатність керувати поведінкою у стресових умовах.
5. Соціальна підтримка – оцінка готовності звернутися по допомогу та отримати її від оточення.

Інтерпретація: високі бали – розвинена життєстійкість; низькі – потреба в розвитку навичок подолання стресу.

3. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Джеймса Гросса та Олівера Джона – це методика для вимірювання двох основних стратегій управління емоціями – когнітивної переоцінки (зміна мислення) та придушення (контроль зовнішнього вираження).

Оцінка стратегій регуляції емоцій.

Шкали:

1. Когнітивне переосмислення – здатність змінювати спосіб сприйняття події для зниження негативних емоцій.

2. Супресія емоцій – контроль та придушення емоційних реакцій у соціальних ситуаціях.

Інтерпретація: високий рівень переосмислення – ефективна адаптація і психологічне благополуччя; висока супресія – потенційний емоційний дискомфорт.

4. Шкала суб'єктивного сприйняття стресу (PSS) розроблена Шелдоном Коеном. Вона використовується для оцінки того, наскільки ситуації у житті сприймаються як стресові та непередбачувані, а також неконтрольовані протягом останнього місяця.

Оцінка суб'єктивного рівня стресу та відчуття напруги.

Шкали:

1. Відчуття неконтрольованості – наскільки студент відчуває, що не може впливати на події свого життя.

2. Невизначеність та перевантаження – оцінка внутрішнього дискомфорту та напруги.

3. Сприйнята напруга – загальне відчуття психоемоційного навантаження.

Інтерпретація: високі бали – сильний стрес, низькі – ефективна адаптація.

5. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г.Зімета – це надійний інструмент із 12 пунктів для оцінки сприйняття підтримки від трьох джерел: сім'ї друзів та інших значимих. Вона використовується для

виявлення ризиків соціальної ізоляції та оцінки психологічного стану часто у формі самозвіту.

Оцінка рівня сприйнятої соціальної підтримки.

Шкали:

1. Підтримка від родини – наявність допомоги та емоційної підтримки від сім'ї.
2. Підтримка від друзів – здатність отримувати допомогу та пораду від однолітків.
3. Підтримка від значущих інших – підтримка від наставників, викладачів, партнерів.

Інтерпретація: високі бали – сильна соціальна підтримка і ресурс для психологічного благополуччя; низькі – ризик емоційного дискомфорту.

6. Особистісна методика – Опитувальник особистості EPQ С.Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire). Вона оцінює три основні виміри – екстраверсію-інтроверсію, нейротизм, психотизм (соціальна адаптація). Вона оцінює основні особистісні риси, що впливають на психологічне благополуччя: екстраверсія, нейротизм, психотизм та соціальна бажаність.

Інтерпретація:

- Високий нейротизм часто асоціюється зі зниженим психологічним благополуччям;
- Висока екстраверсія – позитивні стосунки та соціальна адаптація;
- Високий психотизм – ризик конфліктності та низької соціальної інтеграції.

Наукове обґрунтування: Особистісні риси визначають схильність до стресу, ефективність емоційної регуляції та рівень психологічного благополуччя. EPQ дозволяє зіставити внутрішні характеристики студентів із результатами інших методик, щоб виявити зв'язки між особистістю та благополуччям.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У дослідженні взяли участь 50 студентів із таких ВУЗів:

- Національний університет «Львівська політехніка»
- Львівський національний університет імені Івана Франка
- Львівський державний університет внутрішніх справ
- Львівський національний медичний університет імені Данила

Галицького

За шкалою психологічного благополуччя (PWB) – Carol Ryff, якою ми здійснювали оцінку психологічного благополуччя ми отримали наступні результати (6 компонентів):

1. **Автономія** високий – 13 осіб (26%), середній – 25 осіб (50%), низький – 12 осіб (24%)

2. **Управління середовищем** – високий – 12 осіб (24%), середній – 26 осіб (52%), низький – 12 осіб (24%)

3. **Особистісне зростання** – високий – 20 осіб (40%), середній – 22 особи (44%), низький – 8 осіб (16%)

4. **Позитивні стосунки** – високий – 17 осіб (34%), середній – 24 особи (48%), низький – 9 осіб (18%)

5. **Життєві цілі** – високий – 15 осіб (30%), середній – 25 осіб (50%), низький – 10 осіб (20%)

6. **Самоприйняття** – високий – 14 осіб (28%), середній – 27 осіб (54%), низький – 9 осіб (18%) (рис.1)

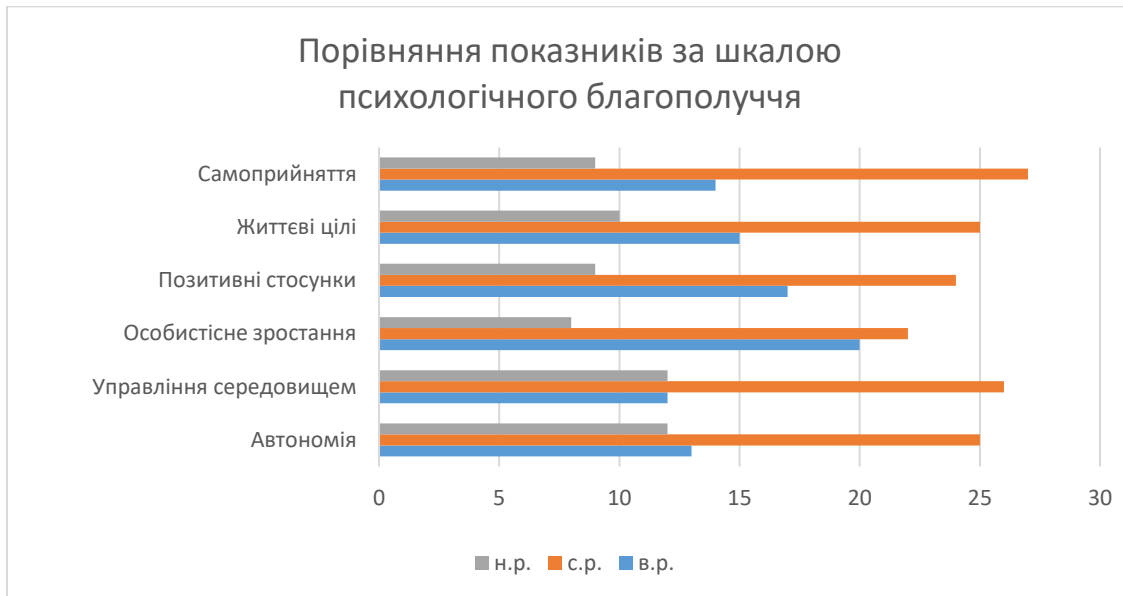


Рис.1. Рівні психологічного благополуччя

Аналіз отриманих результатів показав, що в досліджуваній вибірці (50 осіб) переважає середній рівень розвитку всіх компонентів психологічного благополуччя, що свідчить про відносну стабільність особистісного функціонування студентів, однак із наявністю певних зон розвитку. За шкалою автономія у 50% респондентів зафіксовано середній рівень автономії, 26% мають високий рівень і 24% – низький. Це означає, що більшість студентів здатні приймати самостійні рішення та зберігати власну позицію, проте значна частина все ще залежить від зовнішніх оцінок і соціального схвалення. Чверть вибірки з низьким рівнем автономії може відчувати труднощі в самостійному виборі, невпевненість у власних переконаннях та схильність орієнтуватися на думку оточення.

За шкалою управління середовищем 52% студентів мають середній рівень, по 24% – високий і низький. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом справляються з організацією свого життя, навчання та повсякденних обов'язків, однак не завжди відчують повний контроль над обставинами. Наявність 24% із низьким рівнем може вказувати на труднощі з тайм-менеджментом, адаптацією до вимог навчального процесу та управлінням ресурсами.

За шкалою особистісне зростання цей показник має найвищі результати: 40% – високий рівень, 44% – середній, лише 16% – низький. Отримані дані свідчать про виражену орієнтацію студентів на розвиток, самовдосконалення та набуття нового досвіду. Більшість респондентів сприймають себе як таких, що розвиваються, відкриті до змін і нових можливостей. Це є позитивним показником психологічної зрілості та професійного становлення.

За шкалою позитивні стосунки з іншими 48% мають середній рівень, 34% – високий, 18% – низький. Результати свідчать про достатній рівень соціальної інтеграції студентів. Більшість здатні встановлювати довірливі взаємини, співпереживати та підтримувати інших. Разом із тим майже п'ята частина вибірки може відчувати труднощі у міжособистісній взаємодії, що потенційно впливає на рівень емоційного комфорту.

За шкалою життєві цілі 50% – середній рівень, 30% – високий, 20% – низький. Це означає, що половина студентів має сформоване, але не повністю визначене бачення майбутнього. Третина респондентів демонструє чіткість життєвих орієнтирів і усвідомлення сенсу власної діяльності. Водночас 20% можуть перебувати у стані пошуку або невизначеності щодо професійного та життєвого самовизначення.

За шкалою самоприйняття – найбільший відсоток середніх показників – 54%, високий рівень – 28%, низький – 18%. Більшість студентів загалом позитивно оцінюють себе, приймають власні риси та життєвий досвід, однак не завжди демонструють повну впевненість у власній цінності. Наявність 18% із низьким рівнем може свідчити про внутрішню критику, невдоволення собою або занижену самооцінку.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується переважно середнім рівнем психологічного благополуччя з вираженим потенціалом до розвитку. Найбільш розвиненим компонентом є особистісне зростання, що свідчить про відкритість студентів до самореалізації та професійного становлення.

Водночас такі компоненти, як автономія, управління середовищем і частково життєві цілі, потребують подальшого розвитку. Значна частка студентів ще перебуває у процесі формування самостійності, внутрішньої впевненості та чіткого бачення майбутнього.

У цілому результати вказують на відносну психологічну стабільність вибірки, однак підтверджують доцільність впровадження програм розвитку саморегуляції, формування життєвих орієнтирів і підвищення автономності студентів.

За методикою життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) – це методика самооцінки стресостійкості ми отримали наступні результати.

За шкалою стійкість до стресу – високий рівень 16 осіб, середній – 23, низький 11. За шкалою гнучкість – високий – 24 особи, середній – 16 осіб та низький – 10 осіб. За шкалою оптимізм – високий рівень 21 особа, середній – 18, низький – 11. За шкалою самооцінка та самоконтроль – викові показники у 15 осіб, середні результати – 25 осіб та низькі – 10 осіб. За шкалою соціальна підтримка – високі показники – 10 осіб, середні – 15, низькі – 25 осіб. (рис.2)

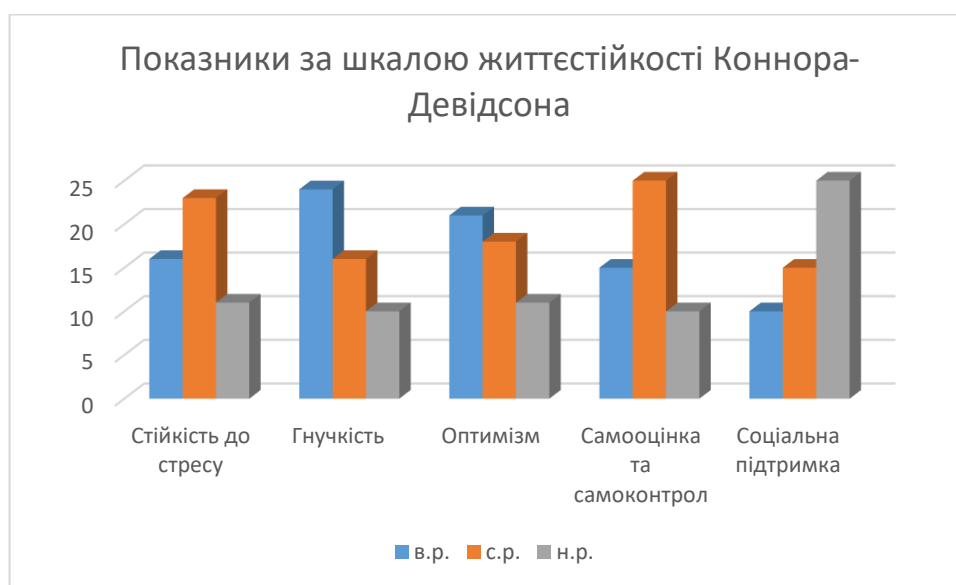


Рис.2. Порівняння рівнів життєстійкості

Отримані результати свідчать, що досліджувана група характеризується достатнім рівнем внутрішніх ресурсів емоційної стійкості – зокрема гнучкістю,

оптимізмом та відносною здатністю до подолання стресу. Більшість студентів демонструють потенціал до адаптації та позитивне сприйняття майбутнього.

Водночас виявлено дисбаланс між внутрішніми та зовнішніми ресурсами: за умов відносно сформованої гнучкості та оптимізму спостерігається низький рівень переживання соціальної підтримки у значної частини респондентів. Це може означати, що студенти переважно покладаються на власні сили, але не завжди мають достатню підтримку з боку соціального оточення.

Таким чином, емоційна стійкість вибірки має ресурсний потенціал, однак потребує зміцнення соціального компонента – розвитку довірливих взаємин, підтримуючого середовища та навичок звернення по допомогу. Доцільним є впровадження психологічних програм, спрямованих на формування соціальної взаємопідтримки та розвиток емоційної саморегуляції.

За опитувальником емоційної регуляції Джеймса Гросса та Олівера Джона, яка вимірює дві основні стратегії управління емоціями ми отримали наступні результати.

За шкалою когнітивна переоцінка високі показники отримали 18 осіб (30%), середні – 23 особи (46%), низькі – 9 осіб (18%). А за шкалою емоційне пригнічення високий показник – 15 осіб (30%), середній - 21 особа (42%), низький – 14 осіб (28%). (рис.3)

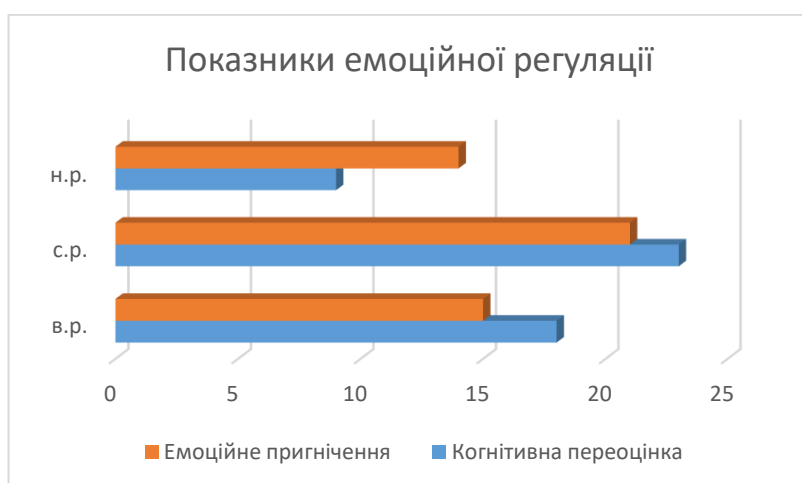


Рис.3. Порівняння стратегій управління емоціями

Отримані результати свідчать про те, що у вибірці студентів переважає середній рівень розвитку стратегій емоційної регуляції, з певним балансом між адаптивними та менш ефективними способами управління емоціями. Шкала когнітивна переоцінка – 30% респондентів мають високий рівень, 46% – середній, 18% – низький. Когнітивна переоцінка передбачає здатність змінювати інтерпретацію ситуації з метою зменшення її емоційного впливу. Переважання середніх і високих показників (разом 76%) свідчить про те, що більшість студентів володіють відносно конструктивною стратегією регуляції емоцій. Вони здатні переосмислювати труднощі, знаходити альтернативні пояснення подій та знижувати рівень внутрішнього напруження через зміну когнітивної оцінки ситуації. Наявність 18% із низьким рівнем може означати труднощі з раціоналізацією емоційного досвіду та схильність до фіксації на негативних переживаннях. Шкала емоційне пригнічення – 30% мають високий рівень, 42% – середній, 28% – низький. Емоційне пригнічення передбачає стримування зовнішніх проявів емоцій без їх внутрішнього опрацювання. Той факт, що 72% респондентів демонструють середній або високий рівень цієї стратегії, може свідчити про схильність до контролю зовнішніх емоційних реакцій. Водночас 30% із високим рівнем пригнічення можуть частіше стримувати свої почуття, що в довгостроковій перспективі може призводити до внутрішнього напруження або емоційного виснаження. Наявність 28% із низьким рівнем пригнічення вказує на більшу відкритість у вираженні емоцій.

За шкалою суб'єктивного сприйняття стресу (PSS), яка розроблена Шелдоном Коеном ми отримали наступні результати. За шкалою залученість – високий рівень – 17 осіб (34%), середній – 23 особи (46%), низький – 10 осіб (20%). За шкалою – контроль – високий рівень – 13 осіб (26%), середній – 25 осіб (50%), низький – 12 осіб (24%). Шкала - прийняття виклику - високий – 16 осіб (32%), середній – 22 особи (44%), низький – 12 осіб (24%). (рис.4)

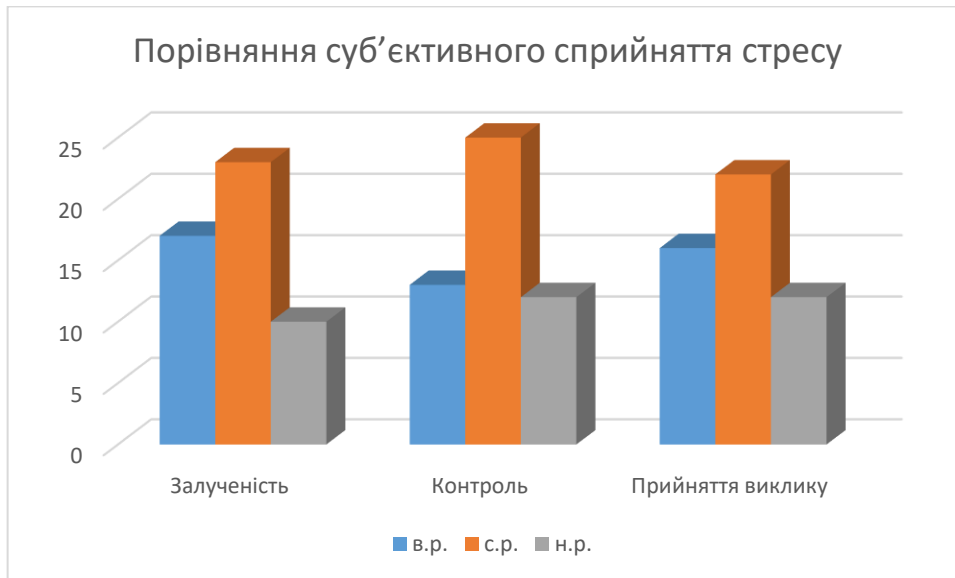


Рис.4. Рівні суб'єктивного сприйняття стресу

За результатами методики Шелдон Коен (шкала суб'єктивного сприйняття стресу – PSS) можна зробити таке узагальнення: у більшості досліджуваних переважає середній рівень за всіма трьома компонентами – залученість (46%), контроль (50%) та прийняття виклику (44%). Це свідчить про помірний рівень психологічної стійкості: учасники здебільшого відчують свою включеність у події життя, частково контролюють ситуації та сприймають труднощі як певний виклик, але без вираженої впевненості чи стабільності.

Водночас близько чверті вибірки має низькі показники за шкалами контролю (24%) і прийняття виклику (24%), що може вказувати на схильність до переживання безсилля, невпевненості у власному впливі на події та підвищеного стресового навантаження.

Наявність приблизно третини учасників із високими показниками залученості (34%) і прийняття виклику (32%) свідчить про сформовані адаптаційні ресурси в частини вибірки.

Загалом результати відображають середній рівень суб'єктивної стресостійкості з тенденцією до потреби розвитку відчуття контролю та впевненості у подоланні труднощів.

За багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки Г.Зімета ми отримали такі результати: загальний рівень самооцінки – висока – 18 осіб (36%), середня – 21 особа (42%), низька – 11 осіб (22%). (рис.5)

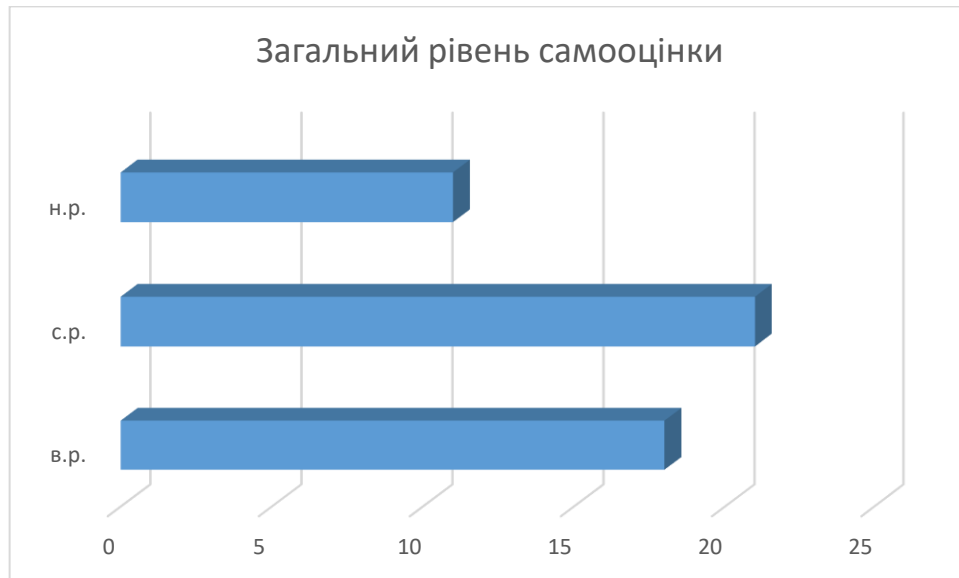


Рис.5. Порівняння рівнів самооцінки

За особистісною методикою, а саме опитувальник особистості EPQ С.Айзенка, ми отримали наступні результати. За шкалою екстраверсії-інтроверсії високі показники виявлено у 18 осіб (36%), середні – у 22 осіб (44%), низькі – у 10 осіб (20%). Отримані результати свідчать про переважання у вибірці амбіверсійного типу особистості з тенденцією до соціальної активності. Частина респондентів характеризується відкритістю, комунікабельністю та орієнтацією на взаємодію. За шкалою нейротизму високий рівень зафіксовано у 17 осіб (34%), середній – у 21 особи (42%), низький – у 12 осіб (24%). Це вказує на наявність у частини вибірки підвищеної емоційної чутливості та тривожності, тоді як більшість має помірний рівень емоційної стабільності.

За шкалою психотизму високі показники виявлено у 8 осіб (16%), середні – у 19 осіб (38%), низькі – у 23 осіб (46%). Переважання низьких та середніх значень свідчить про соціальну адаптованість, нормативність поведінки та здатність до емпатії.

За шкалою щирості (L) високі показники отримали 9 осіб (18%), середні – 28 осіб (56%), низькі – 13 осіб (26%). Переважання середніх значень свідчить про достатній рівень достовірності відповідей та відсутність вираженої тенденції до соціально бажаного реагування. (рис.6)

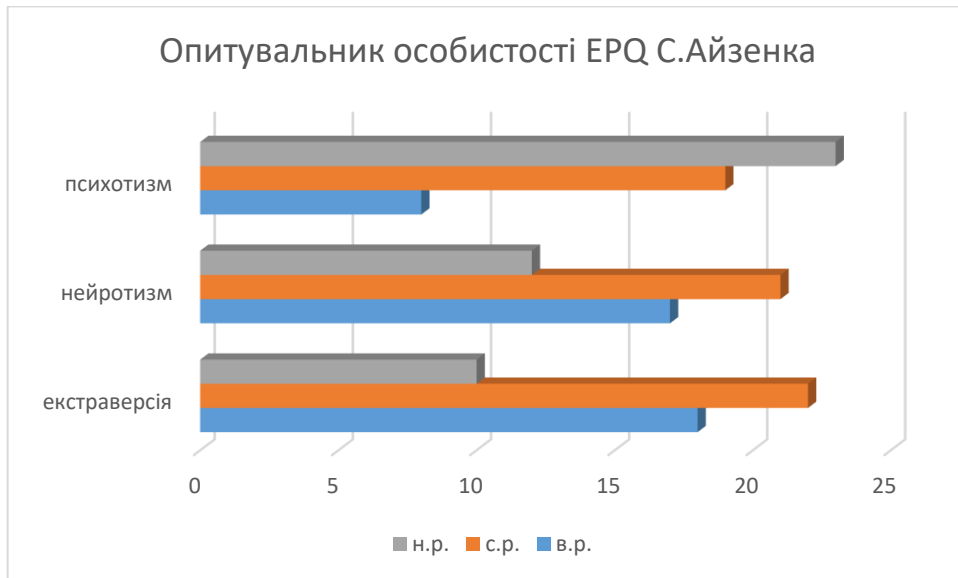


Рис.6. Порівняння рівнів екстраверсії, нейротизму і психотизму

Отримані результати демонструють, що більшість досліджуваних характеризуються помірною екстраверсією, середнім рівнем емоційної стабільності та соціально адаптованою поведінкою. Водночас наявність підвищеного нейротизму у частини респондентів може пояснювати їхню більшу чутливість до стресових факторів та потребу в розвитку навичок емоційної регуляції.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що серед студентів переважає середній рівень психологічного благополуччя. Найбільш вираженим компонентом є особистісне зростання, що свідчить про орієнтацію студентської молоді на розвиток та самореалізацію. Водночас приблизно п'ята частина вибірки демонструє низькі показники автономії та управління середовищем, що може вказувати на труднощі адаптації до умов навчання.

Рівень резильєнтності та життєстійкості у більшості студентів перебуває на середньому рівні, що свідчить про достатній, але не максимально сформований ресурс подолання стресових ситуацій.

Якщо порівняти хлопців та дівчат, то ми отримали наступні результати. Порівняльний аналіз показав, що хлопці демонструють дещо вищі показники автономії, контролю та життєстійкості. Водночас дівчата мають вищі показники за шкалами особистісного зростання та позитивних міжособистісних стосунків. За шкалою емоційного пригнічення виявлено більший відсоток високих

показників серед хлопців, що може свідчити про більшу схильність до стримування емоційних проявів.

Загалом істотних критичних гендерних відмінностей не виявлено – в обох групах домінує середній рівень більшості показників. (рис.7)

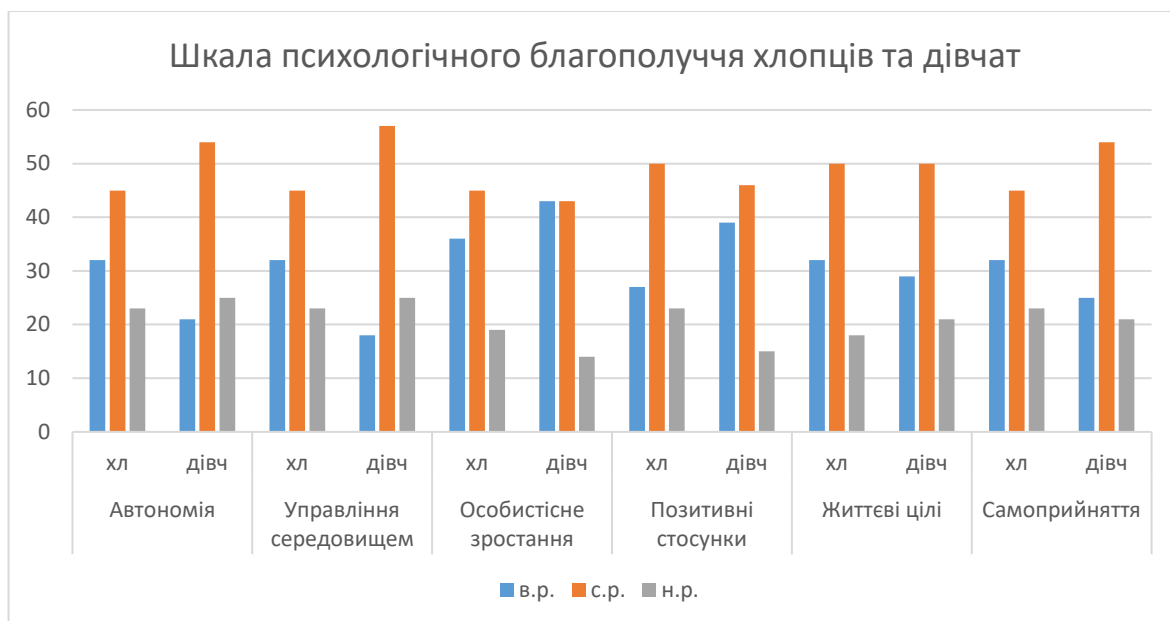


Рис.7. Порівняння рівнів психологічного благополуччя між дівчатами та хлопцями

Отримані результати свідчать, що в обох групах (дівчата та хлопці) переважає середній рівень психологічного благополуччя за більшістю шкал, що вказує на відносну психологічну стабільність студентської молоді.

Водночас виявлено певні гендерні відмінності. Хлопці демонструють вищі показники автономії та управління середовищем, що може свідчити про більш виражене відчуття незалежності, впевненості у власних рішеннях та здатності впливати на обставини. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями щодо чоловічої ролі як самостійної та відповідальної.

Дівчата мають вищі показники за шкалами особистісного зростання та позитивних міжособистісних стосунків, що свідчить про більшу орієнтацію на розвиток, самовдосконалення та емоційну включеність у взаємини. Це може відображати більшу рефлексивність та соціальну чутливість.

За шкалами життєвих цілей та самоприйняття істотних відмінностей не виявлено, що свідчить про приблизно однаковий рівень усвідомленості життєвих орієнтирів та ставлення до себе в обох групах.

Загалом результати вказують на відносну збалансованість психологічного благополуччя у студентів обох статей при наявності помірних особливостей у структурі його компонентів.

У цілому в досліджуваній вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про достатній рівень адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Найбільш вираженим компонентом є особистісне зростання, що вказує на прагнення студентів до самореалізації та розвитку. Менш сформованими є автономія та управління середовищем, що може відображати певні труднощі у відчутті контролю над життєвими обставинами.

Загалом результати свідчать про позитивну тенденцію розвитку особистості в юнацькому віці при наявності окремих зон психологічної вразливості.

Хлопці демонструють дещо вищі показники високого рівня резильєнтності, що може свідчити про більшу впевненість у здатності долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність у стресових ситуаціях.

У дівчат частіше фіксується середній рівень, що вказує на достатній, але менш виражений ресурс подолання складних обставин. Водночас частка низьких показників у дівчат дещо вища, що може свідчити про більшу емоційну вразливість.

Таким чином, життєстійкість у студентів обох статей перебуває на функціональному рівні, однак хлопці демонструють трохи вищу вираженість цього ресурсу.

Переважання середнього рівня резильєнтності свідчить про те, що більшість студентів володіють базовими механізмами подолання стресу, однак ці ресурси ще перебувають у процесі формування. Частка низьких показників

вказує на необхідність розвитку навичок стресостійкості та психологічної підтримки окремих студентів.

Дівчата частіше демонструють високий рівень когнітивної переоцінки, що свідчить про більшу здатність переосмислювати складні ситуації та використовувати адаптивні стратегії регуляції емоцій.

Хлопці мають вищі показники емоційного пригнічення, що може свідчити про схильність до стримування емоційних проявів. Така стратегія може зменшувати зовнішню емоційність, але водночас створювати внутрішню напругу.

Таким чином, гендерні відмінності проявляються у виборі стратегій емоційної регуляції.

У більшості студентів переважає середній рівень когнітивної переоцінки, що свідчить про достатній рівень сформованості адаптивних стратегій регуляції емоцій. Водночас частина студентів використовує емоційне пригнічення, що може негативно впливати на психологічне благополуччя в довгостроковій перспективі.

Хлопці демонструють дещо вищі показники контролю та прийняття виклику, що може свідчити про більшу готовність брати відповідальність і сприймати труднощі як можливість розвитку.

Дівчата частіше мають середній рівень залученості, що вказує на достатню, але не максимально виражену активність у життєвих процесах.

Загалом гендерні відмінності не є різкими, що свідчить про подібний рівень сформованості життєстійкості у студентів.

Переважання середнього рівня за всіма шкалами життєстійкості вказує на наявність потенціалу до подолання труднощів, однак не максимальну вираженість внутрішніх ресурсів. Найбільш стабільним компонентом є залученість.

Хлопці частіше демонструють високий рівень самооцінки, що може свідчити про більшу впевненість у собі. У дівчат переважає середній рівень, що вказує на адекватну, але більш критичну оцінку себе.

Частка низької самооцінки приблизно однакова в обох групах, що свідчить про наявність певного відсотка студентів із зниженим рівнем впевненості незалежно від статі.

У більшості студентів самооцінка перебуває на середньому або високому рівні, що є позитивним показником особистісної зрілості. Водночас наявність низьких показників у частини вибірки може виступати фактором ризику зниження психологічного благополуччя.

Комплексний аналіз результатів показав, що в досліджуваній вибірці студентів переважає середній рівень психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та самооцінки. Це свідчить про відносну психологічну адаптованість молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Найбільш вираженими ресурсними компонентами є особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки та когнітивна переоцінка. Менш сформованими виступають автономія та контроль над середовищем, що може відображати вікові особливості юнацького періоду та вплив соціальних факторів.

Отримані результати свідчать про достатній рівень психологічного функціонування студентської молоді, однак водночас вказують на необхідність розвитку програм підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

3.3. Кореляційний аналіз та його інтерпретація

З метою виявлення взаємозв'язків між психологічним благополуччям та іншими факторами було проведено кореляційний аналіз. Для статистичної обробки даних застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між змінними.

Кореляційний аналіз дає змогу встановити, наскільки зміни одного показника пов'язані зі змінами іншого. Розрізняють два основні типи кореляційного зв'язку – пряму та обернену.

Пряма (позитивна) кореляція свідчить про те, що зі зростанням значень однієї змінної зростають і значення іншої; відповідно, зниження одного показника супроводжується зниженням іншого.

Обернена (негативна) кореляція вказує на протилежний характер взаємозв'язку: підвищення значень однієї змінної пов'язане зі зниженням іншої. У такому випадку коефіцієнт кореляції має від'ємне значення.

Таким чином, застосування коефіцієнта Пірсона дозволило визначити не лише наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками, а й характер їх взаємодії.

Наведені коефіцієнти свідчать переважно про слабкі та помірні кореляційні зв'язки ($r \approx 0,20-0,33$), що вказує на наявність тенденцій, а не жорстких детермінацій. Нижче подано інтерпретацію кожного зв'язку.

Стійкість до стресу та показники благополуччя

- Стійкість до стресу – Самоприйняття ($r = -0,26$). Обернений зв'язок означає, що зі зростанням стійкості до стресу показники самоприйняття дещо знижуються. Це може свідчити про те, що частина респондентів демонструє «зовнішню» стресостійкість за рахунок підвищеної вимогливості до себе або самокритичності.

- Стійкість до стресу – Автономія ($r = -0,29$). Негативна кореляція може означати, що більш стресостійкі особи менш схильні до незалежності у прийнятті рішень, можливо, спираючись на зовнішні ресурси чи підтримку.

- Сприйнята напруга – Стійкість до стресу ($r = 0,24$). Позитивний зв'язок виглядає парадоксальним і може свідчити про те, що особи з вищою стійкістю краще усвідомлюють власну напругу, але здатні її витримувати.

Емоційна регуляція

- Супресія емоцій – Життєві цілі ($r = 0,24$). Позитивний зв'язок може вказувати, що орієнтація на цілі супроводжується стримуванням емоцій заради досягнення результату.

- Невизначеність та перевантаження – Когнітивне переосмислення ($r = 0,23$). Чим вищий рівень відчуття перевантаження, тим активніше респонденти використовують когнітивну переоцінку як механізм подолання.

Контроль і гнучкість

- Відчуття неконтрольованості – Гнучкість ($r = -0,21$). Зростання гнучкості пов'язане зі зниженням переживання неконтрольованості, що свідчить про адаптивну роль психологічної гнучкості.

Соціальна підтримка

- Підтримка від родини – Самоприйняття ($r = 0,26$). Чим більше підтримки від родини, тим вищий рівень позитивного ставлення до себе.

- Підтримка від друзів – Автономія ($r = 0,29$). Соціальна підтримка може підсилювати впевненість у власних рішеннях.

- Підтримка від друзів – Гнучкість ($r = -0,34$). Помірний обернений зв'язок може означати, що надмірна опора на друзів знижує потребу у внутрішній гнучкості.

- Підтримка від значущих інших – Оптимізм ($r = 0,27$). Наявність підтримки пов'язана з більш позитивним баченням майбутнього.

- Підтримка від друзів / значущих інших – Супресія емоцій ($r \approx 0,22-0,23$). Можливо, у близьких стосунках респонденти частіше стримують емоції для збереження гармонії.

Особистісні риси (EPQ, за теорією Ганс Айзенк)

- Нейротизм – Самоприйняття ($r = -0,21$). Вищий рівень емоційної нестабільності пов'язаний із нижчим рівнем прийняття себе.

- Нейротизм – Управління середовищем ($r = -0,20$). Тривожність знижує відчуття контролю над життєвими обставинами.

- Нейротизм – Підтримка від друзів ($r = 0,25$). Особи з вищою тривожністю можуть частіше шукати підтримку.

- Психотизм – Самоприйняття ($r = -0,24$). Імпульсивність та неконформність пов'язані з нижчим рівнем позитивного ставлення до себе.

- Психотизм – Особистісне зростання ($r = 0,20$), Гнучкість ($r = 0,32$), Оптимізм ($r = 0,23$). Помірні позитивні зв'язки можуть свідчити, що незалежність та нестандартність мислення сприяють розвитку і гнучкості.

- Психотизм – Когнітивне переосмислення ($r = -0,30$). Вищий рівень імпульсивності пов'язаний із меншою схильністю до глибокої когнітивної обробки ситуації.

Кореляційна структура результатів демонструє складну систему взаємозв'язків між особистісними рисами, ресурсами стресостійкості, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями.

Ключовими ресурсами виступають соціальна підтримка, гнучкість та оптимізм, які пов'язані з вищим рівнем самоприйняття й адаптації. Водночас підвищений нейротизм знижує відчуття контролю та позитивне ставлення до себе.

Отримані результати підтверджують, що адаптація в умовах стресу визначається не окремим фактором, а комплексною взаємодією особистісних рис і соціальних ресурсів.

Отже, проведений кореляційний аналіз дозволив виявити систему взаємозв'язків між особистісними рисами (за теорією Ганс Айзенк), показниками психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Більшість коефіцієнтів перебувають у межах слабких і помірних зв'язків, що свідчить про наявність тенденційних, але психологічно змістовних взаємозалежностей.

Виявлені обернені зв'язки між стійкістю до стресу та самоприйняттям, а також між стійкістю та автономією можуть свідчити про компенсаторний характер стресостійкості. Імовірно, частина респондентів підтримує здатність витримувати стрес за рахунок внутрішньої мобілізації, самодисципліни або зниження чутливості до власних емоційних переживань, що водночас може супроводжуватися меншою м'якістю до себе.

Позитивний зв'язок між сприйнятою напругою та стійкістю вказує на те, що стресостійкість не означає відсутність напруги, а радше здатність її усвідомлювати й витримувати.

Зв'язок між невизначеністю та когнітивним переосмисленням демонструє адаптивну тенденцію: у ситуації перевантаження респонденти частіше використовують переоцінку як спосіб психологічної стабілізації.

Водночас позитивні кореляції між супресією емоцій та життєвими цілями, а також між супресією і соціальною підтримкою можуть вказувати на інструментальний характер емоційного стримування – тобто емоції пригнічуються задля збереження ефективності або гармонії у стосунках.

Соціальна підтримка демонструє системоутворюючу функцію. Позитивні зв'язки підтримки з самоприйняттям, автономією та оптимізмом свідчать, що наявність значущих стосунків зміцнює внутрішні ресурси особистості.

Водночас обернений зв'язок між підтримкою від друзів та гнучкістю може означати, що активна опора на соціальне оточення частково знижує потребу у внутрішній адаптивній перебудові.

Підвищений нейротизм пов'язаний зі зниженням самоприйняття та відчуття контролю над середовищем, що логічно узгоджується з теоретичними положеннями про емоційну нестабільність.

Цікавою є структура зв'язків психотизму: з одного боку, він негативно корелює із самоприйняттям і когнітивним переосмисленням, а з іншого – позитивно пов'язаний із гнучкістю, оптимізмом та особистісним зростанням. Це може свідчити, що незалежність мислення та неконформність здатні виступати як ресурс розвитку, хоча водночас можуть ускладнювати глибоку рефлексивну переробку досвіду.

Кореляційний аналіз показує, що адаптація до стресу є багатовимірним процесом, який визначається:

- індивідуально-типологічними рисами,
- рівнем самоприйняття,
- здатністю до когнітивної переоцінки,

- наявністю соціальної підтримки.

Результати свідчать про те, що соціальні ресурси та психологічна гнучкість виступають ключовими факторами позитивної адаптації, тоді як підвищений нейротизм може знижувати суб'єктивне благополуччя.

Загалом отримана система зв'язків підтверджує, що психологічна стійкість формується через взаємодію особистісних характеристик і соціального середовища, а не є ізольованою рисою.

3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя студентів

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження можна сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. З огляду на отримані дані, важливими чинниками благополуччя виступають рівень емоційної регуляції, стресостійкість, соціальна підтримка, а також особистісні ресурси студентів. Запропоновані рекомендації можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, викладачами, кураторами академічних груп та самими студентами.

1. Розвиток навичок емоційної регуляції. Одним із важливих напрямів підвищення психологічного благополуччя є формування у студентів здатності усвідомлювати власні емоційні стани та конструктивно ними керувати. З цією метою доцільно використовувати техніки когнітивного переосмислення, що допомагають змінювати спосіб інтерпретації стресових ситуацій. Корисними можуть бути ведення щоденника емоцій, вправи на усвідомлення власних переживань, а також практики уважності (mindfulness). Регулярне використання таких технік сприяє зниженню емоційного напруження, підвищує рівень саморегуляції та допомагає студентам більш ефективно реагувати на життєві труднощі.

2. Формування навичок стресостійкості. Навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується значним навчальним навантаженням, що може

викликати підвищений рівень стресу. У зв'язку з цим важливо розвивати у студентів навички подолання стресових ситуацій. До ефективних засобів належать планування часу, раціональна організація навчальної діяльності, формування навичок пріоритизації завдань, а також застосування технік релаксації та дихальних вправ. Важливим ресурсом також є фізична активність, яка позитивно впливає на психоемоційний стан і сприяє зниженню рівня тривожності.

3. Підтримка та розвиток соціальних зв'язків. Важливим фактором психологічного благополуччя є наявність соціальної підтримки. Результати дослідження свідчать, що підтримка з боку друзів, родини та значущих інших позитивно впливає на самоприйняття, оптимізм та емоційний стан студентів. Тому важливо створювати у закладах вищої освіти сприятливе соціальне середовище, яке сприятиме розвитку позитивних міжособистісних взаємин. Це можуть бути студентські клуби, волонтерські проєкти, групові тренінги, спільні освітні та культурні заходи, які допомагають формувати почуття приналежності до спільноти.

4. Розвиток самоприйняття та позитивної самооцінки. Важливим напрямом психологічної роботи зі студентами є формування позитивного ставлення до себе, розвиток адекватної самооцінки та усвідомлення власних ресурсів. Для цього можуть використовуватися вправи на самопізнання, рефлексивні практики, тренінги особистісного розвитку та індивідуальні консультації з психологом. Такі заходи сприяють підвищенню впевненості у власних можливостях, розвитку внутрішньої автономії та формуванню позитивної «Я-концепції».

5. Підвищення рівня психологічної культури та психологічної грамотності студентів. Доцільним є проведення психоосвітніх програм, лекцій, семінарів та тренінгів, спрямованих на підвищення обізнаності студентів щодо психічного здоров'я, емоційної регуляції, управління стресом та розвитку особистісних ресурсів. Психологічна просвіта сприяє формуванню відповідального ставлення

до власного психічного стану, а також розвитку навичок самодопомоги у складних життєвих ситуаціях.

6. Організація системи психологічної підтримки у закладах вищої освіти. Важливим аспектом є створення доступної системи психологічної допомоги у навчальних закладах. Така система може включати індивідуальні психологічні консультації, групові заняття, тренінгові програми, а також профілактичні заходи, спрямовані на зниження рівня емоційного виснаження та тривожності серед студентів. Регулярна психологічна підтримка дозволяє своєчасно виявляти труднощі адаптації до навчального середовища та сприяти розвитку психологічної стійкості.

Отже, впровадження зазначених рекомендацій сприятиме розвитку особистісних ресурсів студентів, підвищенню їхньої емоційної стійкості, покращенню міжособистісних взаємин та формуванню більш високого рівня психологічного благополуччя. Комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я студентської молоді є важливою умовою їхнього успішного навчання, професійного становлення та гармонійного особистісного розвитку.

Висновок до 3 розділу

У третьому розділі роботи було представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів, їх емоційної регуляції, життєстійкості та психологічної резильєнтності. Дослідження проводилось на вибірці студентів 1 та 4 курсів із використанням психодіагностичних методик: шкали психологічного благополуччя К. Рифф, опитувальника резильєнтності CD-RISC, опитувальника емоційної регуляції ERQ та методики Hardiness.

Результати описового аналізу дозволили охарактеризувати загальні показники досліджуваних змінних. Було встановлено, що рівень психологічного благополуччя у більшості студентів перебуває на середньому рівні, що свідчить про відносно задовільну адаптацію до навчального середовища та життєвих умов. Водночас спостерігається варіативність показників за окремими шкалами

благополуччя, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями особистості, досвідом подолання труднощів та етапом навчання.

Аналіз показників емоційної регуляції показав, що студенти використовують різні стратегії управління емоціями, зокрема когнітивну переоцінку та емоційне пригнічення. При цьому більш адаптивною стратегією виявилась когнітивна переоцінка, яка пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Результати дослідження життєстійкості та резильєнтності засвідчили, що більшість студентів мають середній рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям і адаптуватися до труднощів. Це може пояснюватися віковими особливостями, навчальним навантаженням та процесом формування особистісної ідентичності.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Зокрема встановлено позитивні кореляції між показниками психологічного благополуччя, життєстійкості та резильєнтності, що свідчить про взаємозв'язок здатності особистості долати труднощі із загальним відчуттям задоволеності життям та особистісним розвитком. Також виявлено зв'язок між використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції та вищими показниками благополуччя.

Отримані результати підтверджують припущення про те, що психологічне благополуччя студентів пов'язане з рівнем їх життєстійкості, резильєнтності та особливостями емоційної регуляції. Таким чином, формування навичок конструктивного управління емоціями та розвитку життєстійкості може виступати важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

Висновки

У магістерській роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до психологічної адаптації студентської молоді в умовах сучасного соціального середовища, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеності та навчального навантаження.

У першому розділі було проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя як складного, багатовимірного утворення. Встановлено, що психологічне благополуччя включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а його структура охоплює такі складові, як самоприйняття, автономія, позитивні міжособистісні стосунки, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. Також визначено, що формування благополуччя в юнацькому віці залежить від розвитку особистісної ідентичності, емоційної регуляції, соціальної підтримки та життєстійкості.

У другому розділі було розглянуто психологічні особливості студентського віку, зокрема процеси адаптації до навчання у закладі вищої освіти, формування автономії, розвиток когнітивних здібностей та розширення соціальних зв'язків. Визначено, що студентський вік є сенситивним періодом для формування психологічного благополуччя, оскільки саме в цей час відбувається становлення особистості, професійне самовизначення та розвиток внутрішніх ресурсів.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня психологічного благополуччя студентів, їх стресостійкості, емоційної регуляції, особистісних характеристик та соціальної підтримки. Описовий аналіз показав, що більшість респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про відносно задовільну адаптацію до умов навчання. Водночас виявлено варіативність показників за окремими шкалами, що відображає індивідуальні відмінності у розвитку особистісних ресурсів.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя, особистісними рисами, емоційною регуляцією та соціальною підтримкою. Зокрема встановлено, що соціальна підтримка позитивно пов'язана з самоприйняттям, автономією та оптимізмом, тоді як підвищений рівень нейротизму негативно впливає на самоприйняття та відчуття контролю над життям. Виявлено також, що використання адаптивних стратегій емоційної регуляції сприяє підвищенню психологічного благополуччя, тоді як емоційне пригнічення може мати суперечливий вплив.

Отримані результати підтверджують, що психологічне благополуччя студентів формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні ресурси, рівень соціальної підтримки та здатність до ефективної регуляції емоцій. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, які включають розвиток емоційної регуляції, формування стресостійкості, підтримку соціальних зв'язків, розвиток самоприйняття та організацію системи психологічної допомоги у закладах вищої освіти.

Таким чином, поставлена мета дослідження досягнута, а завдання виконані. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми психологічного благополуччя студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Андрусак В. І. Психологія особистості: теорії та дослідження. – Львів: Світ, 2020.
2. Балл Г. О. Психологія особистості. – К.: Либідь, 2019.
3. Бех І. Д. Психологія особистості. – К.: Академвидав, 2017.
4. Боднарчук Н. І. Психологія розвитку. – К.: Наук. думка, 2021.
5. Бохан О. Й. Психологія професійного становлення. – Л.: Видавництво ЛНУ, 2019.
6. Веснянка Ю. І. Психологія особистісного зростання. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
7. Гарріс М. Дитина в сім'ї та школі. – Пер. з англ. К.: Вид-во Юніверс, 2020.
8. Гриньова М. В. Психологічне благополуччя особистості. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020.
9. Грос Дж. Емоційна регуляція: теорія і практика. – Київ: Либідь, 2018.
10. Данилюк І. Г. Психологічні чинники адаптації студентів. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2019.
11. Дінер Е. Суб'єктивне благополуччя // Психологічний вісник. – 2016.
12. Дісі Е., Раян Р. Теорія самодетермінації: мотивація і благополуччя. – Київ: Основи, 2017.
13. Дуткевич Т. В. Психологія вищої школи. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. – К.: Основи, 2016.
15. Зінченко В. П. Психологія особистості в сучасному суспільстві. – Л.: Світ, 2019.
16. Коваленко О. П. Психолого-педагогічні умови адаптації студентів. – Х.: Основа, 2018.
17. Копець Л. В. Психологія особистості: К., Нац. унт „Києво-Могилян. акад.” 2007. 460 с.
18. Кузьменко І. М. Соціальна психологія особистості. – К.: Либідь, 2020.

19. Максименко С. Д. Психологія здоров'я молоді. – К.: Каравела, 2019.
20. Мельник А. І. Психологія міжособистісних стосунків. – Л.: Світ, 2018.
21. Павленко Л. І. Психологія саморегуляції. – К.: Центр учбової літератури, 2021.
22. Письменна Ю. В. Психологічні аспекти академічної мотивації. – Т.: Підручники і посібники, 2019.
23. Петрова О. І. Психологічне благополуччя і життєстійкість. – К.: Академвидав, 2021.
24. Ріфф К. Психологічне благополуччя: структура та вимірювання // Переклад укр. – Київ, 2014.
25. Ріфф К., Кіз К. Перегляд структури психологічного благополуччя // Психологія особистості. – 2015.
26. Савчук М. В. Психологія відповідальної поведінки. – К.: Академвидав, 2017.
27. Селігман М. Нова позитивна психологія: щастя і благополуччя. – Київ: Наш формат, 2018.
28. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя: концепції та моделі. – К.: Інститут психології НАПН України, 2019.
29. Сидоренко Є. В. Методи математичної обробки в психології. – К.: Наук. думка, 2016.
30. Слободчикова Н. О. Психологія адаптації особистості. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
31. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. – К.: Либідь, 2016.
32. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. – К.: Основи, 2015.
33. Федан О. Особливості автентичності практичного психолога : теоретичний аналіз. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2015. №3. С. 493–500.
34. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. – Пер. з англ. К.: Вид-во Юніверс, 2019.
35. Хорган К. Психологія перемін. – Пер. з англ. К.: Альтерпрес, 2021.

36. Шапар В. Б. Практична психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
37. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997.
38. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Psychological Well-Being. – Journal of Personality and Social Psychology, 2003.
39. Carr A. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. – New York: Routledge, 2004.
40. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. – New York: Harper & Row, 1990.
41. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017.
42. Diener E. Subjective Well-Being. – Psychological Bulletin, 1984.
43. Fredrickson B. L. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. – American Psychologist, 2001.
44. Huppert F. A. Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. – Applied Psychology, 2009.
45. Keyes C. L. M. Mental Health as a Complete State: The Dual Continuum Model of Mental Health and Mental Illness. – Journal of Health and Social Behavior, 2002.
46. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer, 1984.
47. Lyubomirsky S. The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. – New York: Penguin Press, 2007.
48. Park N. The Role of Meaning in Life. – Journal of Positive Psychology, 2010.
49. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues. – Oxford University Press, 2004.
50. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. – Contemporary Educational Psychology, 2000.

51. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? – *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989.
52. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995.
53. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. – New York: Free Press, 2011.
54. Sheldon K. M. Personal Goals and Well-Being: Comparing Two Goal Frameworks. – *Journal of Personality*, 2002.
55. Snyder C. R. *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. – Academic Press, 2000.
56. Stolarski M., Bitner J., Zimbardo P. Time Perspective and Well-Being. – *American Journal of Psychology*, 2011.
57. Watson D., Clark L. A. Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Stress and Well-Being. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988.
58. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. – Geneva: WHO Press, 2018.