

**Міністерство освіти і науки України  
Луцький національний технічний університет  
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій  
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи ПС-41  
Борисюк Аліна Михайлівна

---

(підпис)

Керівник:  
к. соц. н., доцент  
Піменова Ольга Олександрівна

---

(підпис)

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

к. психол. н., доцент

Гарант освітньо-професійної програми:  
Савчук Надія Антонівна

---

(підпис)

Луцьк – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Борисюк А. М. Психологічні чинники благополуччя студентської молоді в умовах війни. Рукопис.**

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі здійснено теоретико-психологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Розкрито сутність поняття психологічного благополуччя, його структуру та основні складові у контексті сучасних психологічних підходів. Проаналізовано вплив воєнних подій на емоційний стан, психологічну стійкість та адаптаційні можливості студентів. Особливу увагу приділено визначенню психологічних чинників, що сприяють збереженню та підтримці благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану, серед яких життєстійкість, самоконтроль, соціальна підтримка, адаптивні копінг-стратегії та особистісні ресурси.

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах війни. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Визначено особливості прояву психологічного благополуччя студентів та встановлено взаємозв'язок між його рівнем і психологічними чинниками особистості.

На основі узагальнення результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

*Ключові слова:* психологічне благополуччя, студентська молодь, війна, психологічна стійкість, життєстійкість, самоконтроль, соціальна підтримка, копінг-стратегії, адаптація, особистісні ресурси.

## ABSTRACT

### **Borysiuk A. M. Psychological Factors of Student Well-Being in Wartime Conditions. Manuscript.**

Bachelor's qualification thesis in specialty 053 "Psychology". Lutsk, 2026.

The qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and appendices.

The first chapter provides a theoretical and psychological analysis of the problem of psychological well-being among student youth in wartime conditions. The essence of the concept of psychological well-being, its structure and key components are examined within the framework of contemporary psychological approaches. The impact of wartime events on students' emotional state, psychological resilience, and adaptive capacities is analyzed. Particular attention is given to identifying the psychological factors that contribute to the preservation and maintenance of student well-being under martial law, including hardiness, self-control, social support, adaptive coping strategies, and personal resources.

The second chapter presents the organization and methodological framework of the empirical study of psychological factors of student well-being in wartime conditions. The selection of psychodiagnostic instruments is substantiated, and a quantitative and qualitative analysis of the obtained results is conducted. The characteristics of students' psychological well-being are identified, and the relationship between its level and individual psychological factors is established.

Based on the synthesis of the research findings, practical recommendations have been developed for supporting and strengthening the psychological well-being of student youth under martial law.

*Keywords:* psychological well-being, student youth, war, psychological resilience, hardiness, self-control, social support, coping strategies, adaptation, personal resources.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	10
1.1. Поняття психологічного благополуччя у психологічній науці .....	10
1.2. Психологічні чинники збереження та підтримки благополуччя студентів в умовах війни .....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентської молоді.....	27
2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах війни .....	32
ВИСНОВКИ .....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	44
ДОДАТКИ .....	49

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема психологічного благополуччя студентської молоді є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме цей період характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням життєвих цінностей та професійної ідентичності. Умови воєнного стану в Україні суттєво ускладнюють процеси адаптації студентів, підвищують рівень психоемоційного напруження, невизначеності майбутнього та соціальної нестабільності, що безпосередньо впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний багатовимірний феномен, що включає емоційний стан, когнітивну оцінку власного життя, соціальне функціонування та здатність до особистісного розвитку. Воно відображає ступінь внутрішньої рівноваги особистості, її здатність до адаптації, збереження позитивного самосприйняття та ефективного функціонування в умовах стресових впливів. У сучасній психологічній науці особлива увага приділяється дослідженню чинників, які забезпечують або порушують психологічне благополуччя, особливо в кризових умовах.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах війни, коли студентська молодь стикається з хронічним стресом, порушенням базового відчуття безпеки, змінами соціального оточення та освітнього процесу. У таких умовах психологічне благополуччя виступає не лише індикатором психічного стану, а й важливим ресурсом збереження життєстійкості, адаптації та особистісного розвитку. Це зумовлює необхідність його комплексного теоретичного осмислення та емпіричного дослідження.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається потребою вивчення психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану та пошуку ресурсів його підтримки.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити психологічні чинники психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети було сформульовано такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці;
- визначити основні психологічні чинники благополуччя студентської молоді в умовах війни;
- підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження;
- емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя студентів;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.

**Інформаційна основа дослідження.** У наукових працях українських і зарубіжних дослідників розкрито різні аспекти проблеми психологічного благополуччя. Теоретичні засади феномену розробляли Е. Дінер, Т. Можаровська, В. Омелянська, К. Ріфф, В. Шевчук; проблематику психологічного благополуччя студентської молоді в умовах стресу та війни досліджували О. Знанецька, Н. Савелюк, М. Салюк, С. Скворцов, Є. Хоменко; питання психологічних ресурсів особистості, резилієнтності та адаптації висвітлювали Л. Березовська, К. Пилипенко, Т. Пономаренко, Т. Ханецька, А. Федоренко; вплив соціальних та смисложиттєвих чинників розглядали О. Піменова, М. Кушнерик, Е. Помиткін, Л. Помиткіна та інші дослідники.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від

генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використано такі методи: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури; емпіричні – психодіагностичні методики: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB», «Індекс благополуччя BOO3-5 (WHO-5 Well-Being Index)»; статистичні методи обробки даних та інтерпретації результатів.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1. Поняття психологічного благополуччя у психологічній науці

Психологічне благополуччя є одним із центральних конструктів сучасної позитивної психології та психології особистості, що, попри широке використання у наукових і прикладних контекстах, досі не має єдиного загально визнаного визначення. Складність концептуалізації цього феномену зумовлена його багатовимірністю, міждисциплінарним характером та суттєвою залежністю від теоретичної традиції, у межах якої здійснюється дослідження. Розуміння психологічного благополуччя суттєво варіює залежно від того, чи розглядається воно як суб'єктивний стан задоволеності, як об'єктивна якість позитивного функціонування, чи як інтегральний показник повноти психологічного здоров'я.

Гене́за поняття та основні теоретичні підходи. Досліджуючи еволюцію наукових поглядів на психологічне благополуччя В. Шевчук, виокремлює дві фундаментальні традиції його вивчення, що сягають витокami ще античної філософії: гедоністичну та евдемоністичну [30]. Гедоністична традиція, яка бере початок від філософії Епікура, трактує благополуччя насамперед як переважання позитивних емоцій над негативними та суб'єктивне відчуття задоволеності власним життям. У психологічній науці цей підхід знайшов відображення у концепції суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який запропонував операціональну модель, що включає когнітивний компонент (задоволеність життям) та афективний компонент (баланс позитивних і негативних емоцій). Евдемоністична традиція, натомість, пов'язується з ідеями Аристотеля про *eudaimonia* – реалізацію людиною свого потенціалу та прагнення до чесноти. У психологічному контексті вона знайшла розвиток у концепції К. Ріфф, яка

сформулювала найбільш впливову багатовимірну модель психологічного благополуччя.

Дослідниця Т. Можаровська, аналізуючи теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя, підкреслює, що у сучасній науці існує щонайменше три рівні концептуалізації цього феномену: філософсько-антропологічний (благополуччя як реалізація сутнісних можливостей людини), соціально-психологічний (благополуччя як задоволеність соціальними відносинами та суспільними умовами) та індивідуально-психологічний (благополуччя як суб'єктивна оцінка власного стану та якості внутрішнього функціонування) [16]. Можна стверджувати, що така багаторівнева природа феномену зумовлює необхідність його вивчення у міждисциплінарному контексті.

Принципово важливим кроком у розвитку наукових уявлень про психологічне благополуччя стала шестикомпонентна модель К. Ріфф, запропонована у 1989 році та уточнена у 1995 році. Ця модель включає: самоприйняття (позитивна оцінка себе і власного минулого); позитивні відносини з оточуючими (здатність до теплих, довірливих міжособистісних стосунків); автономію (почуття самостійності та незалежності від зовнішнього тиску); управління середовищем (здатність ефективно впливати на власне оточення); цілі в житті (наявність сенсу і цілеспрямованості); особистісне зростання (відчуття безперервного розвитку і розкриття потенціалу). В. Шевчук акцентує, що психологічне благополуччя, за К. Ріфф, є не статичним станом, а динамічним процесом, пов'язаним із постійним самопізнанням та особистісним зростанням [30]. Ця модель стала методологічною основою для значного масиву емпіричних досліджень і не втратила своєї актуальності досі.

Одним із найбільш дискусійних питань у сфері вивчення психологічного благополуччя є його співвідношення із суміжними конструктами – психологічним здоров'ям, якістю життя, суб'єктивним благополуччям та щастям. В. Омелянська у концептуальному аналізі психологічного благополуччя зазначає, що у науковій літературі ці поняття нерідко вживаються як синоніми,

що призводить до термінологічної плутанини та ускладнює порівняльний аналіз досліджень [18]. Авторка пропонує розглядати психологічне благополуччя як ширше інтегральне поняття, яке включає як суб'єктивно-емоційні (задоволеність, щастя), так і функціонально-особистісні (автономія, зростання, сенс) складові.

Дослідниця А. Курова, аналізуючи психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, пропонує розглядати ці два конструкти як ієрархічно пов'язані: психологічне здоров'я є більш широкою категорією, що охоплює відсутність психічних розладів та нормативне функціонування, тоді як психологічне благополуччя є якісним маркером, що характеризує ступінь позитивного, сповненого сенсу існування [12]. Таке розмежування є важливим з методологічної точки зору, оскільки дозволяє уникнути редукції дослідження благополуччя до простого констатування відсутності психопатології.

Науковці звертають увагу на неоднорідність підходів до визначення психоемоційного благополуччя. Зокрема У. Нікітчук та В. Федун у дослідженні поняття «психоемоційне благополуччя» звертають увагу на те, що різні дослідники по-різному розставляють акценти у визначенні благополуччя: одні наголошують на когнітивних компонентах (задоволеність, сенс), інші – на емоційних (переживання щастя, відсутність страждань), треті – на поведінкових (активна участь у житті, продуктивна діяльність) [17].

У сучасній психологічній науці домінує уявлення про психологічне благополуччя як інтегральне, системне утворення, що включає декілька взаємопов'язаних компонентів. О. Даценко, аналізуючи психологічне благополуччя як критерій успішності особистості, виокремлює три ключові групи показників: когнітивний компонент (оцінка власного життя і себе), афективний компонент (переважаючий емоційний тон, рівень тривоги та стресу) та мотиваційно-поведінковий компонент (наявність цілей, активність, прагнення до зростання) [4].

У сучасній психологічній науці благополуччя дедалі частіше трактується як процес постійної взаємодії особистості із середовищем. Зокрема, Т. Розова, досліджуючи психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя в інтегративному підході, наголошує на важливості динамічного розуміння цього феномену: благополуччя не є незмінною рисою особистості, а є результатом постійного балансування між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами середовища [24]. Можна стверджувати, що таке розуміння має важливе значення для вивчення благополуччя в умовах кризи, коли зовнішні вимоги різко зростають, а ресурси можуть бути виснаженими.

У контексті аналізу внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особлива увага приділяється особистісним характеристикам, що забезпечують стійкість людини. Зокрема, Л. Сердюк у дослідженні внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя виявила, що ключовими внутрішніми чинниками, що підтримують благополуччя, є самоефективність, рефлексивність, смисложиттєві орієнтації та здатність до саморегуляції [27]. Особливо важливою є роль осмисленості життя як системоутворювального компоненту: дослідниця підкреслює, що особистість здатна підтримувати задовільний рівень психологічного благополуччя навіть в несприятливих об'єктивних умовах за наявності чіткого сенсу власного існування. Важливо зауважити, що цей висновок перегукується з концепцією В. Франкла про пріоритет смислу над зовнішніми обставинами.

Важливим чинником психологічного благополуччя також виступає готовність особистості до змін та адаптації. Дослідники Г. Венгер та Н. Каргіна встановили, що активна настанова на особистісні зміни та готовність переглядати власні установки є значущим предиктором рівня благополуччя [2]. Особи з вищою флексибільністю і відкритістю до змін демонструють вищі показники всіх компонентів благополуччя за К. Ріфф. Ці ідеї знаходять підтримку і в дослідженні О. Савченко, Д. Лавриненко та Т. Кононенко, в якому показано, що психологічна гнучкість є значущим чинником психологічного благополуччя: здатність адаптувати власну поведінку відповідно до контексту та

цінностей, не піддаючись надмірному впливу некорисних думок і емоцій, суттєво підвищує загальне благополуччя [26].

Особливий теоретичний і прикладний інтерес становить взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними аспектами успішності особистості. У праці Т. Чернявської показано значущі позитивні кореляції між рівнем благополуччя та такими показниками, як задоволеність обраною професією, рівень мотивації досягнень, здатність до продуктивної співпраці та стресостійкість у складних робочих ситуаціях [29]. Відповідно, можна стверджувати, що ці результати підкреслюють, що психологічне благополуччя є не лише самоцінним психологічним станом, а й важливим ресурсом ефективної діяльності.

Значний інтерес у психологічній науці викликає взаємозв'язок між психологічним благополуччям і показниками професійної адаптації та успішності. Зокрема, В. Коширець та К. Шкарлатюк, аналізуючи вплив ірраціональних установок на психологічне благополуччя особистості, показали, що когнітивні деформації – зокрема катастрофізація, надмірне узагальнення та дихотомічне мислення – є значущими предикторами зниженого рівня благополуччя [11]. Автори наголошують на практичному значенні цих результатів для психопрофілактичної роботи: корекція ірраціональних установок через когнітивно-поведінкові інтервенції може суттєво підвищити загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

У межах когнітивного підходу психологічне благополуччя розглядається у зв'язку з особливостями мислення та системою переконань особистості. Зокрема, Н. Каргіна та В. Рубський, досліджуючи світоглядну основу психологічного благополуччя, розглядають його у взаємозв'язку з системою цінностей, переконань і смисложиттєвих орієнтацій особистості [8]. Авторська концепція ґрунтується на положенні про те, що стабільна ціннісна система є «несучою конструкцією» психологічного благополуччя: вона забезпечує внутрішню узгодженість особистості та дає змогу зберігати ідентичність і цілісність навіть в умовах зовнішніх потрясінь. Важливо відзначити, що цей

підхід особливо актуальний у контексті воєнних умов, коли травматичні події загрожують цілісності смислової системи людини.

В умовах тривалого збройного конфлікту проблема психологічного благополуччя набуває особливого виміру. Так, С. Мащак та Х. Кучвара у дослідженні суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни зафіксували значуще зниження показників задоволеності життям, рівня позитивних емоцій та відчуття безпеки у порівнянні з довоєнними даними [14]. Разом із тим дослідниці виявили, що частина учасників демонструє «парадокс благополуччя» – здатність зберігати або навіть підвищувати рівень сенсу і значущості власного існування на тлі загального зниження суб'єктивного комфорту. Цей феномен корелює з поняттям «посттравматичного зростання» та свідчить про наявність у психіці захисних і адаптивних механізмів, що дають змогу перетворювати травматичний досвід на ресурс розвитку.

У кризових умовах психологічне благополуччя набуває складної структури, що включає як втрати, так і компенсаторні ресурси особистості. Так, І. Петухова, М. Заушнікова та І. Каськов у дослідженні психологічного благополуччя в умовах війни виокремлюють специфічні чинники його підтримки, релевантні саме для воєнного контексту: відчуття приналежності до спільноти, усвідомлення власного внеску у захист держави, збереження рутинних ритуалів повсякденного життя та підтримка значущих соціальних зв'язків [19]. Автори підкреслюють, що у ситуації екзистенційної загрози психологічне благополуччя значною мірою стає питанням не індивідуальних ресурсів, а якості соціального середовища та відчуття колективної згуртованості.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя у психологічній науці показав, що цей феномен є багатовимірним, динамічним і системним. Сучасна наукова думка поступово відходить від однопланових визначень благополуччя як простої відсутності страждань або як переваги позитивних емоцій – натомість утверджується інтегративне розуміння, що поєднує суб'єктивно-емоційний, когнітивно-смисловий та функціонально-особистісний виміри.

У контексті сучасних реалій України, позначених впливом збройного конфлікту на психологічний стан населення, теоретичне осмислення феномену психологічного благополуччя набуває не лише академічного, а й гострого соціального значення, що й визначає спрямованість подальшого аналізу в межах цього дослідження.

## **1.2. Психологічні чинники збереження та підтримки благополуччя студентів в умовах війни**

Проблема психологічного благополуччя особистості набула особливої гостроти з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну у лютому 2022 року. Для студентської молоді, яка перебуває на відповідальному етапі особистісного та професійного становлення, умови війни стали потужним фактором психологічного навантаження, що суттєво ускладнює повноцінне функціонування. У психологічній науці поняття благополуччя традиційно розглядається з двох позицій: гедоністичної, що акцентує суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, та евдемоністичної, зосередженої на реалізації людського потенціалу й особистісному зростанні. Найбільш впливовою в цьому контексті залишається шестивимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, сформульована ще у 1989 році [34]. Вона охоплює такі виміри: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, контроль над навколишнім середовищем, цілеспрямованість і особистісне зростання. Саме ці виміри виявляються критично вразливими в умовах збройного конфлікту, що зумовлює актуальність їх дослідження серед студентів.

Українські науковці активно долучилися до вивчення цього питання вже у перші місяці після початку повномасштабної агресії. Ґрунтовне дослідження психологічного стану студентів провела Н. Савелюк, яка здійснила порівняльний аналіз показників благополуччя студентської молоді у ковідному та воєнному контекстах. Авторка встановила, що воєнний стрес має якісно відмінний від

пандемічного характер впливу: якщо під час COVID-19 домінували страх зараження та соціальна ізоляція, то в умовах війни на перший план виходять екзистенційна тривога, невизначеність майбутнього та травматизація від утрат. Порівняльний аналіз засвідчив суттєве погіршення показників самоприйняття та цілеспрямованості, тоді як спроможність до позитивних стосунків із близькими залишилася відносно збереженою і навіть посилилася за рахунок консолідуючої функції соціальної підтримки [25]. Паралельно Є. Хоменко зосередилася на вивченні специфіки переживання психологічного благополуччя студентською молоддю безпосередньо у воєнний час, виокремивши ключові дестабілізуючі та протективні чинники й наголосивши на необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки цієї категорії молоді [28].

Емпіричний аналіз психологічного благополуччя студентів у воєнний час, проведений Н. Коструба та З. Поліщук, засвідчив, що більшість респондентів демонструють знижені показники за всіма шістьма вимірами моделі К. Ріфф, особливо критичним виявився вимір цілеспрямованості – здатності будувати плани та вбачати сенс у майбутньому. Водночас виявлено, що студенти, які зберігали чітку академічну та особистісну мотивацію, демонстрували достовірно вищі показники загального благополуччя порівняно з однолітками без такої орієнтації [9]. Схожі результати отримали О. Знанецька, С. Скворцов та М. Салюк, які встановили, що у студентів під час війни особливо страждають відчуття безпеки та контроль над власним життям, натомість відносно збережений рівень соціальної залученості слугує потужним ресурсом підтримки психологічного рівноваги [7]. Дослідники також вказали на гендерні відмінності у переживанні благополуччя: студентки виявилися більш схильними до тривожних і депресивних реакцій, проте водночас активніше використовували стратегії пошуку соціальної підтримки.

Окремий дослідницький напрям присвячений вивченню ролі психологічних ресурсів, що забезпечують опірність студентів в умовах воєнної загрози. Резилієнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді в стресових умовах досліджували Т. Пономаренко, Т. Ханецька та А.

Федоренко, які довели, що психологічна пружність виступає не лише захисним буфером між травматичними переживаннями і дезадаптацією, а й активним ресурсом, що сприяє посттравматичному зростанню. Авторки встановили позитивний зв'язок між рівнем резилієнтності та показниками самоефективності, оптимізму й здатності до гнучкого переосмислення складних ситуацій [23]. У площині емоційних ресурсів К. Пилипенко дослідила взаємозв'язок між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям у студентів-психологів: виявлено, що ця категорія студентів, незважаючи на підвищену чутливість через специфіку фаху, демонструє вищий рівень рефлексивного опрацювання стресу, що позитивно відбивається на загальному психологічному функціонуванні [20]. Паралельно Л. Березовська показала, що толерантність до невизначеності є ключовим предиктором збереженого благополуччя молоді: студенти з вищим рівнем цієї риси легше адаптуються до нестабільних умов і рідше вдаються до деструктивних копінг-стратегій [1].

Проблемі покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді безпосередньо в умовах військових дій присвячена праця Е. Помиткіна та Л. Помиткіної. Автори обґрунтували, що суб'єктивне благополуччя включає не лише когнітивну оцінку власного життя, а й афективний компонент – баланс позитивних і негативних емоцій. Вони довели ефективність психологічних інтервенцій, спрямованих на підсилення смислоутворення та духовного виміру особистості: студенти, залучені до програм психологічного супроводу, демонстрували суттєво вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з контрольною групою [22]. Важливим доповненням цього напрямку стало дослідження ресурсів психологічної адаптації студентів, здійснене М. Кушнерик та Т. Перепелюк: серед провідних чинників адаптації виокремлено розвинену систему цінностей, соціальну підтримку й здатність до переосмислення травматичного досвіду через особистісно значущі смисли [13]. Соціальну активність студентської молоді в умовах війни як ресурс благополуччя розглядає і О. Піменова, встановивши, що волонтерська та громадська діяльність не лише

посилює відчуття причетності, а й виступає потужним чинником збереження ідентичності та цілеспрямованості – двох із шести вимірів моделі К Ріфф [21].

Окремої уваги заслуговує аспект впливу вимушеного переміщення на психологічне благополуччя. О. Котух дослідила психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації та інтеграції до нової громади, встановивши, що психологічні наслідки вимушеної міграції суттєво відрізняються залежно від наявності соціальних зв'язків у новому оточенні, рівня матеріальної захищеності та суб'єктивного відчуття прийнятості. У числі студентів-переселенців зафіксовано найвищий рівень дезорієнтації і найнижчі показники відчуття контролю над власним середовищем [10]. Ширший теоретичний контекст цій проблематиці надає праця М. Дворник, яка ще до початку повномасштабної фази конфлікту дослідила психологічне благополуччя особистості в умовах переходу від війни до миру й зосередила увагу на процесах реінтеграції та відновлення ідентичності. Авторка наголошує, що стан «між війною і миром» породжує особливу форму хронічного стресу, який деструктивно впливає на здатність особистості формувати стабільні цілі й зберігати позитивне самосприйняття [5]. Це спостереження зберігає повну актуальність у 2022–2025 роках, коли значна частина українського суспільства, у тому числі студенти, існує в умовах такої ж невизначеності.

У дослідницькому дискурсі також розглядаються структурно-особистісні детермінанти благополуччя студентів. О. Волинчук довела, що сформованість психологічного простору та особистісних меж виступає значущою детермінантою психологічного благополуччя: студенти з чіткою особистісною автономією краще протистоять зовнішнім стресорам і зберігають вищий рівень внутрішнього контролю навіть в умовах суспільної дестабілізації [3]. Важливе значення має і структурний вимір благополуччя: Л. Джаббарова, аналізуючи структуру психологічного благополуччя студентської молоді, виокремила ключові взаємозв'язки між компонентами та встановила, що найбільш інтегровальним є компонент цілеспрямованості, який задає смислову вісь усієї системи благополуччя [6]. В умовах війни саме цей компонент зазнає

найвідчутнішого удару, оскільки довгострокове планування стає суб'єктивно неможливим або безглуздим. Водночас відновлення відчуття сенсу й перспективи, за свідченнями дослідників, є необхідною умовою виходу з психологічної кризи.

Водночас значна увага проблемі психологічного благополуччя студентів у кризових умовах приділяється і в сучасних зарубіжних дослідженнях. Зокрема, лонгітюдне дослідження [32; 33], на вибірці студентів і співробітників українських університетів одразу після початку повномасштабного вторгнення, показало надзвичайно високу поширеність депресії (84,3 %), тривоги та виснаження серед цієї групи. Повторне дослідження через вісім місяців показало часткову адаптацію, однак водночас виявило збереження хронічного стресу та суттєвих порушень академічного функціонування. Ця праця підтвердила, що студентська молодь є однією з найбільш психологічно вразливих соціальних груп в умовах збройного конфлікту. На матеріалі студентів-медиків встановлено, що через 18 місяців від початку повномасштабної агресії понад 60 % респондентів виявляли ознаки стресу, тривоги та депресії, а рівень академічної успішності достовірно знизився порівняно з довоєнним. Для порівняльного контексту важливе значення має дослідження Б. Бретт, М. Матіесон та А. Роулі, яке на вибірці британських студентів довело, що резилієнтність та відчуття когерентності є найсильнішими предикторами психологічного благополуччя в умовах стресу – включно з кризовими ситуаціями, спричиненими зовнішніми загрозами [31]. Автори наголошують, що інтервенції, спрямовані на підсилення саме цих ресурсів, є найбільш ефективними для підтримки студентського ментального здоров'я.

Узагальнення розглянутих досліджень дозволяє виокремити кілька груп психологічних чинників, що визначають збереження та підтримку благополуччя студентів в умовах війни. До захисних (протективних) чинників відносяться: розвинена резилієнтність та психологічна гнучкість, толерантність до невизначеності, наявність стабільних соціальних зв'язків і підтримки, сформована система особистісних меж та автономія, духовна й смислова

наповненість, а також соціальна активність і відчуття причетності до спільної справи. До чинників ризику, що знижують благополуччя, належать: вимушене переміщення і втрата звичного середовища, невизначеність щодо майбутнього, дефіцит соціальної підтримки, труднощі в збереженні академічної мотивації та низький рівень сформованості регуляторних процесів. Важливо, що більшість дослідників сходяться на тому, що ці чинники є динамічними: за умов відповідної психологічної підтримки навіть студенти з первинно низькими показниками благополуччя здатні до суттєвого покращення свого психологічного стану. Це підкреслює значення цілеспрямованих психологічних інтервенцій і обґрунтовує необхідність розробки системної психологічної підтримки студентської молоді в умовах воєнного часу.

Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних і закордонних дослідників засвідчує, що психологічне благополуччя студентів в умовах війни є багатовимірним і динамічним феноменом, де взаємодіють чинники ризику та захисні ресурси. Умови збройного конфлікту суттєво трансформують ієрархію детермінант благополуччя: базова безпека, відчуття смислу та збереженість соціальних зв'язків стають первинними умовами психологічного функціонування, відтісняючи на другий план чинники, пов'язані з академічним і кар'єрним розвитком. Разом із тим дослідження свідчать про значний особистісний ресурсний потенціал студентів, здатних до адаптації навіть в екстремальних умовах, – за умови цілеспрямованої психологічної підтримки та використання ефективних копінг-стратегій.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах війни було проведено на базі Луцького національного технічного університету. У дослідженні взяли участь 50 студентів різних факультетів і спеціальностей, які навчаються на освітніх рівнях бакалаврату та магістратури. Добір учасників здійснювався за принципом добровільності та поінформованої згоди: кожен студент перед початком дослідження отримував детальне роз'яснення щодо його мети, характеру завдань та конфіденційності отриманих даних. Участь у дослідженні була анонімною, що сприяло підвищенню відвертості відповідей і достовірності отриманих результатів.

Вікові межі вибірки охопили діапазон від 17 до 24 років – вік, що є типовим для студентської молоді і водночас є одним із найбільш сензитивних щодо переживання стресових подій, зокрема воєнних. Серед учасників дослідження були представлені як особи, що перебувають безпосередньо в Луцьку та не змінювали місця проживання з початку повномасштабного вторгнення, так і ті, що були вимушені переїхати з інших регіонів України внаслідок бойових дій. Така неоднорідність вибірки забезпечувала більш репрезентативний зріз психологічних станів студентської молоді, яка по-різному переживає умови воєнного часу. Дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році в очному форматі.

Емпіричне дослідження було організоване з урахуванням теоретичних положень першого розділу роботи, що визначило підхід до відбору психодіагностичного інструментарію. Його добір ґрунтувався на психометричних характеристиках методик, їх культурно-мовній адаптованості

та відповідності меті дослідження – вивченню психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Використаний діагностичний комплекс має уніфіковану методологічну основу, що забезпечує узгодженість отриманих результатів.

Першою методикою емпіричного блоку дослідження виступив опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» – адаптований варіант добре відомого у світовій психодіагностиці інструменту Г. Айзенка.

Теоретичне підґрунтя методики ґрунтується на положеннях Г. Айзенка щодо базових особистісних вимірів, а також на уявленнях про чотири психологічних стани, що є ключовими індикаторами психологічного дискомфорту та порушення адаптації особистості в складних умовах середовища. Відповідно до концепції автора оригінального інструменту, тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність розглядаються не ізольовано, а у їхньому комплексному взаємозв'язку: загострення одного зі станів, як правило, супроводжується змінами в інших, утворюючи специфічний психологічний профіль особистості, що реагує на стрес.

Тривожність у контексті цієї методики розуміється як схильність суб'єкта переживати ситуації невизначеності та потенційної загрози з вираженим афективним напруженням. В умовах воєнного часу, коли загроза є не уявною, а реальною та постійною, рівень тривожності набуває особливого діагностичного значення. Фрустрація – стан, що виникає внаслідок блокування цілеспрямованої активності або унеможливлення задоволення актуальних потреб – також є вкрай характерним переживанням воєнного часу, оскільки війна руйнує звичні плани, мрії, соціальні зв'язки та матеріальні ресурси. Агресивність як показник методики відображає схильність до реагування на перешкоди та стрес через активне, ворожо забарвлене ставлення до навколишнього світу. Ригідність, натомість, характеризує інертність психічних процесів, труднощі переключення, схильність «застрягати» на певних переживаннях або стереотипах поведінки –

що є суттєвим ризик-фактором у контексті психологічної адаптації до нових, нестабільних умов існування.

Методика включає 40 тверджень (по 10 на кожну з чотирьох шкал), на які досліджуваний має відповісти за чотирибальною шкалою, де 1 означає «ні, це зовсім не так», а 4 – «так, це абсолютно правильно». Після підрахунку сирих балів за кожною шкалою результати інтерпретуються відповідно до встановлених нормативних рівнів: низький рівень (1–7 балів), середній рівень (8–14 балів) та високий рівень (15–20 балів). Висока сумарна вираженість усіх чотирьох показників свідчить про загальне психологічне неблагополуччя і виражену дезадаптацію, тоді як низькі або середні значення – про задовільний стан психологічної рівноваги.

Використання цієї методики у межах даного дослідження дозволяє не лише зафіксувати актуальні негативні психічні стани студентів, але й виявити індивідуальні відмінності у структурі психологічного дискомфорту, пов'язаного з умовами воєнного часу. Зіставлення профілів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності з показниками благополуччя, отриманими за іншими методиками, дозволяє встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними.

Другою методикою дослідницького комплексу є «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» – адаптований на українській вибірці інструмент, розроблений групою британських дослідників: Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman. Методика призначена для всебічної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості з урахуванням його багатокомпонентної структури.

Оригінальна версія BBC-SWB ґрунтується на теоретичних засадах психологічного благополуччя як системного утворення, що охоплює три ключові виміри: психологічний (когнітивно-афективна оцінка власного психічного стану та задоволеності собою), соціальний (суб'єктивне сприйняття якості міжособистісних стосунків, відчуття підтримки та приналежності до спільноти) та функціональний (самооцінка здатності ефективно виконувати щоденні

функції, реалізовувати завдання та досягати поставлених цілей). Такий триаспектний погляд на благополуччя виходить за межі спрощених однофакторних моделей «позитивного самопочуття» та дозволяє отримати значно більш диференційоване уявлення про психологічну якість життя досліджуваного.

У процесі адаптації Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер було проведено процедури перекладу, лінгвістичної адаптації та психометричної перевірки шкали відповідно до методологічних вимог крос-культурної адаптації стандартизованих психологічних інструментів. Адаптований варіант зберігає трикомпонентну структуру оригіналу, однак враховує особливості змістового навантаження концепту «благополуччя» в українському соціокультурному просторі.

Методика складається з низки тверджень, що охоплюють усі три виміри благополуччя. Відповіді надаються за шкалою Лайкерта, що дозволяє врахувати ступінь згоди або незгоди досліджуваного з кожним твердженням. Після підрахунку загального балу та субшкальних показників результати інтерпретуються у відповідності до нормативної шкали, розробленої на основі стандартизаційної вибірки.

Значущість цієї методики в контексті даного дослідження визначається насамперед її здатністю виявити ті аспекти благополуччя, що є найбільш вразливими в умовах воєнного часу. Зокрема, передбачається, що соціальний вимір благополуччя може виявитися особливо чутливим до наслідків вимушеного переміщення, розлучення з близькими та руйнування звичних соціальних мереж. Функціональний вимір, своєю чергою, може відобразити ступінь збереженості академічної та повсякденної активності студентів, що є важливим індикатором їхньої адаптаційної спроможності в умовах воєнної реальності.

Третьою складовою психодіагностичного інструментарію є опитувальник «Індекс благополуччя WHO-5» (WHO-5 Well-Being Index) – один із найбільш широко застосовуваних у міжнародній практиці інструментів скринінгової

оцінки психологічного благополуччя, розроблений під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я. Для цілей даного дослідження використовувався адаптований варіант методики, підготовлений Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер.

WHO-5 є лаконічним, але психометрично добре обґрунтованим інструментом: він складається лише з п'яти тверджень, однак, незважаючи на свою стислість, демонструє високу надійність та валідність, підтверджену численними міжнародними дослідженнями. Методика охоплює такі аспекти поточного психологічного стану, як: наявність позитивного настрою та емоційного підйому, переживання спокою та внутрішньої рівноваги, відчуття активності та енергійності, стан якісного відпочинку та нічного сну, а також наявність повсякденних інтересів, що приносять задоволення.

Кожне з п'яти тверджень оцінюється за шестибальною шкалою – від «увесь час» (5 балів) до «жодного разу» (0 балів) – стосовно того, наскільки описаний стан був характерним для досліджуваного протягом останніх двох тижнів. Загальний бал підраховується шляхом підсумовування балів за всіма пунктами та множення суми на 4, що дозволяє отримати шкалу від 0 до 100 балів, де вищий бал відповідає більш високому рівню психологічного благополуччя. Відповідно до клінічних критеріїв ВООЗ, показник нижче 50 балів є індикатором зниженого благополуччя та можливої депресивної симптоматики, що потребує подальшої уваги.

Особливою перевагою WHO-5 як складової дослідницького комплексу є те, що він забезпечує узагальнений інтегральний показник актуального психологічного благополуччя, який можна зіставляти з результатами більш диференційованих методик – зокрема BBC-SWB – та з показниками психологічного неблагополуччя, отриманими за допомогою опитувальника Айзенка. Це робить можливим побудову цілісної картини психологічного стану студентів та перевірку гіпотетичних зв'язків між виявленими чинниками дискомфорту та загальним рівнем благополуччя.

Загалом, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечив комплексне дослідження психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах війни як на рівні емоційно-психічних станів, так і на рівні суб'єктивного оцінювання якості власного життя.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентської молоді**

Емпіричне дослідження проводилося на базі Луцького національного технічного університету. У ньому взяли участь 50 студентів різних факультетів і спеціальностей освітніх рівнів бакалаврату та магістратури. Вибірка була збалансована за статтю: 28 жінок (56%) та 22 чоловіки (44%). Дослідження проводилося в умовах воєнного стану, що безпосередньо позначилося на психоемоційному стані учасників.

Психодіагностичний комплекс включав три методики: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» та «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index). Нижче представлені результати за кожною методикою.

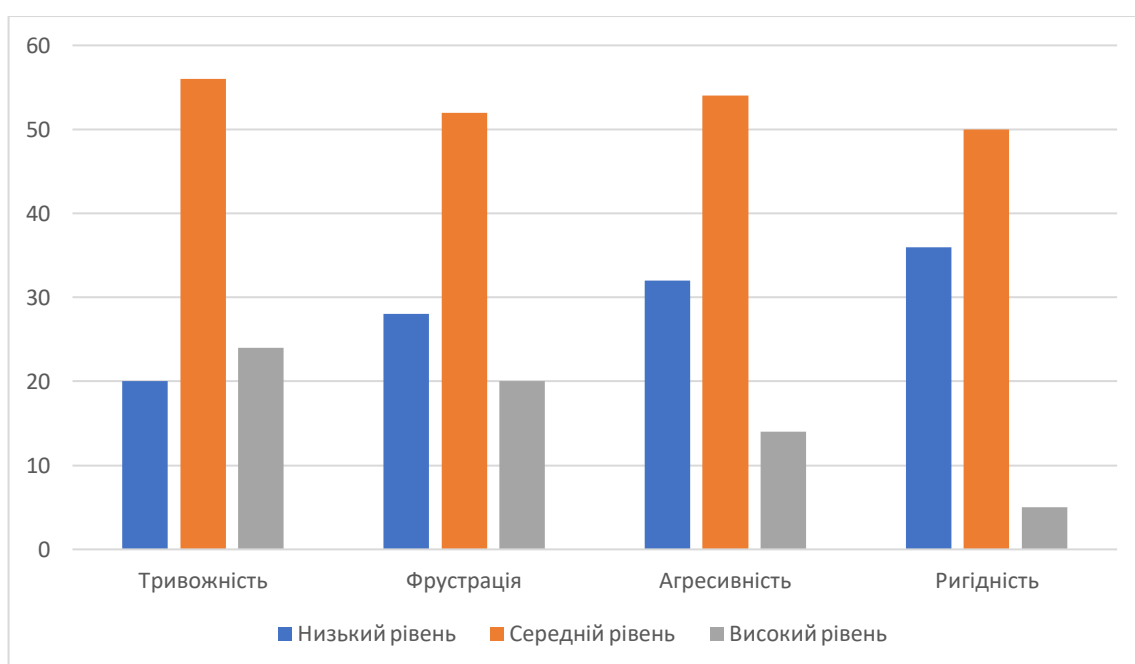
Результати за методикою Г. Айзенка. Аналіз рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності показав, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень психоемоційної напруженості, що свідчить про збережені адаптаційні ресурси особистості в умовах воєнного часу (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

### **Розподіл студентів за рівнями психоемоційних станів**

<b>Показник</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
Тривожність	20%	56%	24%
Фрустрація	28%	52%	20%
Агресивність	32%	54%	14%
Ригідність	36%	50%	14%

За результатами методики Г. Айзенка, у більшості студентів зафіксовано середній рівень тривожності (56%), фрустрації (52%), агресивності (54%) та ригідності (50%). Це свідчить про помірне психоемоційне напруження, яке перебуває в межах норми і не переростає у стійкі дезадаптивні прояви. Показово, що найвищий рівень тривожності (24%) виявився вищим за показники агресивності та ригідності (по 14%), що пояснюється специфікою воєнного стресу, який первинно активізує тривогу як сигнальну реакцію. Наочне відображення розподілу рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед студентів представлено на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Розподіл рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за методикою Г. Айзенка**

Результати за методикою BBC-SWB. За результатами дослідження з використанням «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» було встановлено рівень суб'єктивного благополуччя студентів за трьома субшкалами: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки» – та загальний показник. Розподіл студентів за рівнями представлено у табл. 2.2.

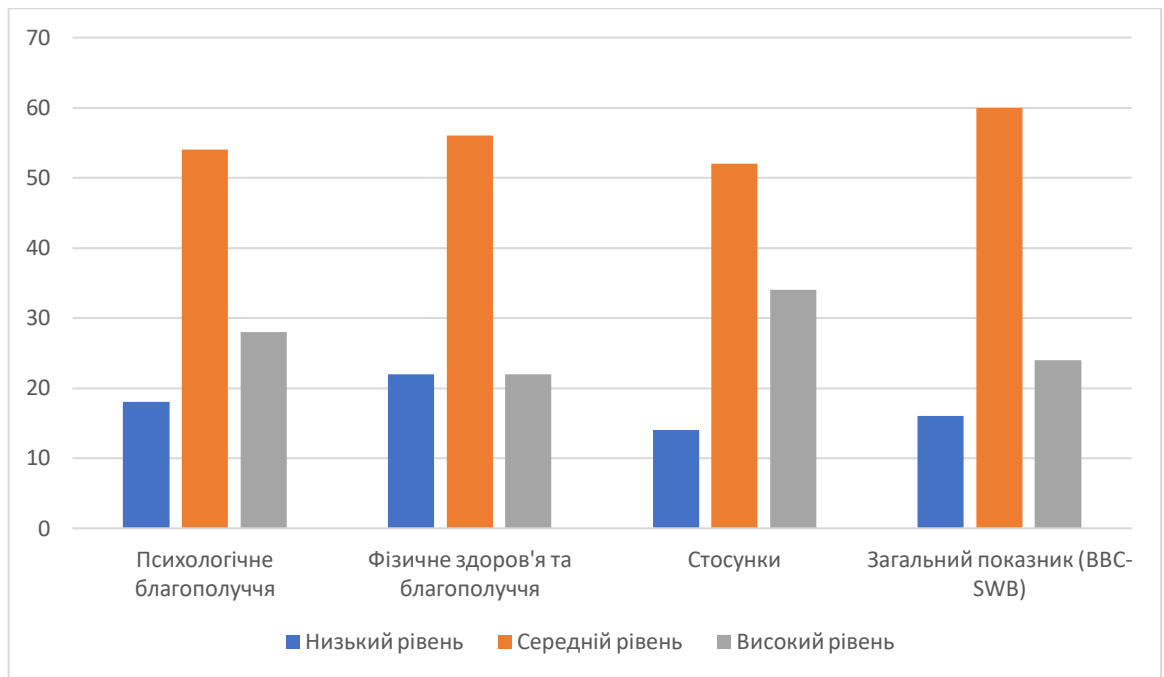
## Розподіл студентів за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкала / показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя (норма: 12–39 / 40–47 / 48–60)	18%	54%	28%
Фізичне здоров'я та благополуччя (норма: 7–20 / 21–25 / 26–35)	22%	56%	22%
Стосунки (норма: 5–16 / 17–20 / 21–25)	14%	52%	34%
Загальний показник (BBC-SWB) (норма: 24–76 / 77–91 / 92–120)	16%	60%	24%

Як видно з таблиці, за загальним показником BBC-SWB переважаючим є середній рівень суб'єктивного благополуччя – його виявлено у 60% студентів (30 осіб). Високий рівень зафіксовано у 24% (12 осіб), низький – лише у 16% (8 осіб). Отже, 84% студентів демонструють задовільний або хороший рівень суб'єктивного благополуччя в цілому.

Аналіз субшкал виявив такі тенденції. За субшкалою «Психологічне благополуччя» середній рівень притаманний 54% студентів, високий – 28%, що свідчить про збережену здатність студентської молоді контролювати власне життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього та розвиватися як особистість навіть в умовах воєнного часу. За субшкалою «Стосунки» зафіксовано найбільш позитивний розподіл: 34% студентів мають високий рівень, 52% – середній, і лише 14% – низький. Це вказує на те, що міжособистісні зв'язки та підтримка близьких є важливим ресурсом психологічної стійкості студентської молоді. Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» демонструє дещо більш рівномірний розподіл між низьким і високим рівнями (по 22%), що пояснюється впливом воєнного стресу на якість сну, рухову активність і доступність медичної допомоги.

Для наочного порівняння результатів за субшкалами побудовано діаграму (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Розподіл студентів за рівнями субшкал BBC-SWB**

Аналіз даних, представлених на рис. 2.2, підтверджує: за всіма субшкалами та загальним показником домінує середній рівень суб'єктивного благополуччя. Найвищий відсоток студентів з середнім рівнем зафіксовано за загальним показником (60%) та субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» (56%). Показово, що субшкала «Стосунки» демонструє найбільшу питому вагу високого рівня (34%) порівняно з іншими субшкалами, що свідчить про важливість соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків як захисного чинника в умовах воєнного стресу.

Загалом результати за методикою BBC-SWB дозволяють стверджувати, що студенти демонструють достатній рівень психологічних ресурсів для адаптації в умовах воєнного часу. Разом із тим 16–22% студентів (залежно від субшкали) мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, що є підставою для організації цільової психологічної допомоги.

Для діагностики рівня психологічного благополуччя студентів було застосовано опитувальник «Індекс благополуччя WHO-5» (WHO-5 Well-Being Index). Методика містить 5 тверджень, що описують емоційний стан та суб'єктивне самопочуття особи протягом останніх двох тижнів; шкала

оцінювання – від 0 («ніколи») до 5 («весь час»). Загальний бал (0–25) множиться на 4, отримуючи відсотковий показник (0–100 %): 0–40 % – низький рівень; 41–62 % – середній; 63–100 % – високий рівень психологічного благополуччя.

У таблиці 2.3 та на рисунку 2.3 представлено розподіл досліджуваних за рівнями психологічного благополуччя.

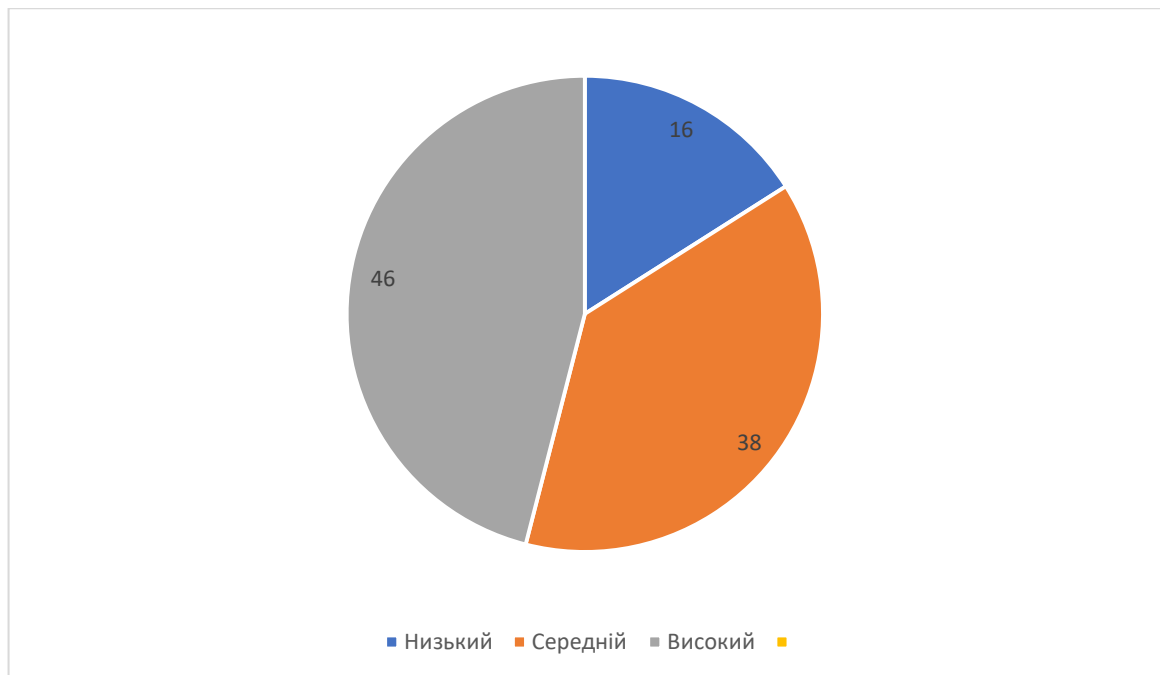
*Таблиця 2.3*

### **Розподіл студентів за рівнями психологічного благополуччя**

<b>Рівень психологічного благополуччя</b>	<b>Відсотковий показник</b>	<b>Частка (%)</b>
Низький	0–40 %	16,0
Середній	41–62 %	38,0
Високий	63–100 %	46,0

Як свідчать дані таблиці 2.1, майже половина опитаних студентів (46,0 %,  $n = 23$ ) демонструє високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про переважно позитивний емоційний стан, відчуття активності, спокою та наповненості повсякденного життя. Значна частка респондентів (38,0 %,  $n = 19$ ) належить до групи із середнім рівнем благополуччя: такі студенти загалом задоволені своїм станом, однак часом переживають зниження настрою або відчуття втоми. Лише 16,0 % опитаних ( $n = 8$ ) мають низький рівень психологічного благополуччя, що може вказувати на наявність ознак емоційного виснаження або тривалого стресу і потребує подальшого психологічного супроводу.

Середній відсотковий показник за вибіркою становить 63,4 %, що відповідає нижній межі високого рівня психологічного благополуччя та загалом характеризує групу як психологічно стійку.



**Рис. 2.3. Розподіл студентів за рівнями психологічного благополуччя**

Отримані результати вказують на загалом сприятливий психологічний стан досліджуваної студентської вибірки. Переважання осіб із високим рівнем психологічного благополуччя може бути пов'язане зі сприятливим соціальним середовищем, розвиненими копінг-стратегіями або особистісними ресурсами студентів. Водночас наявність групи з низьким рівнем (16,0 %) свідчить про необхідність організації цілеспрямованої психологічної підтримки в умовах закладу вищої освіти.

Таким чином, результати за методикою WHO-5 дозволяють стверджувати, що більшість опитаних студентів характеризується достатнім або високим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, що є позитивним показником їхнього емоційного здоров'я.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах війни**

Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану є однією з актуальних проблем сучасної освіти. Тривалий стрес, невизначеність,

втрата відчуття безпеки, переривання звичного ритму навчання – усе це суттєво впливає на емоційний стан, когнітивні функції та соціальну активність студентів. Відтак, розроблення та впровадження системних практичних заходів психологічної підтримки набуває особливої актуальності.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження, викладених у попередніх розділах, у цьому підрозділі сформульовано комплекс практичних рекомендацій для психологічної служби закладу вищої освіти, викладачів та самих студентів.

Загальні рекомендації для психологічної служби ЗВО. Психологічна служба закладу вищої освіти є важливою складовою системи підтримки студентського благополуччя. В умовах воєнного стану її роль істотно зростає, а діяльність потребує адаптації до нових соціально-психологічних викликів.

Одним із пріоритетних напрямів є впровадження системи регулярного психологічного моніторингу стану студентів. Такий моніторинг може здійснюватися через періодичні онлайн-опитування (наприклад, щомісяця) із використанням стандартизованих скринінгових методик для оцінки рівня тривожності, депресивних проявів і суб'єктивного благополуччя (PHQ-9, GAD-7 та інші). Отримані результати доцільно використовувати як основу для планування подальших заходів психологічної підтримки.

Важливим компонентом діяльності психологічної служби є забезпечення доступності індивідуального консультування як в очному, так і в онлайн-форматі. Особливого значення набуває можливість анонімного звернення студентів та мінімізація часу очікування консультації. У випадках гострих станів має бути передбачене оперативне кризове втручання.

Окрему увагу слід приділяти організації групових форм психологічної підтримки, спрямованих на створення безпечного комунікативного середовища. Йдеться про тематичні групи взаємопідтримки для студентів, які переживають втрату, є внутрішньо переміщеними особами або мають близьких у зоні бойових дій. Такі групи можуть функціонувати за участі психологів або підготовлених фасилітаторів зі студентського середовища.

Рекомендації для викладацького складу. Викладачі щоденно перебувають у безпосередній взаємодії зі студентами, що зумовлює їхній значний вплив на психологічний стан здобувачів освіти – як позитивний, так і потенційно негативний. У зв'язку з цим готовність педагогічного персоналу до роботи в умовах воєнного стресу набуває особливої актуальності.

В освітньому процесі доцільним є дотримання принципів психологічної безпеки. Це передбачає коректну комунікацію зі студентами, уникнення надмірно критичних або травматизуючих висловлювань, а також врахування можливих реакцій на стрес, таких як зниження концентрації уваги, емоційна лабільність або підвищена дратівливість. У складних життєвих обставинах студентів варто передбачати гнучкий підхід до академічних вимог, зокрема надання обґрунтованих освітніх послаблень. Форс-мажорні ситуації, пов'язані з воєнними діями (евакуація, втрати в родині, перебої зі зв'язком), мають враховуватися з належним рівнем академічної і психологічної чутливості.

Ефективним інструментом емоційної підтримки студентів може бути використання коротких елементів практик усвідомленості (mindfulness) або дихальних вправ на початку заняття тривалістю 3–5 хвилин. Дослідження свідчать, що такі техніки сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності до концентрації. Водночас їх застосування має залишатися добровільним і не нав'язуватися студентам.

Окремого значення набуває посилення смислового компоненту навчання. Зокрема, доцільним є пов'язування навчального матеріалу з реальними суспільними потребами та процесами відновлення країни, а також акцентування ролі професійної підготовки у майбутньому розвитку держави. Такий підхід сприяє підвищенню навчальної мотивації та формуванню відчуття значущості освітньої діяльності.

Практичним підсумком цього дослідження є програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підтримку психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Програма розроблялася на основі концепцій резиліентності (М. Раттер, Б. Краймер), позитивної психології

(М. Чиксентмігаї, М. Селігман), а також підходів когнітивно-поведінкової терапії.

Мета тренінгу: розвиток психологічної стійкості та ресурсів благополуччя у студентів в умовах тривалого воєнного стресу.

Завдання тренінгу:

- підвищення рівня усвідомленості щодо власних психоемоційних станів;
- розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;
- формування ефективних стратегій копіngu (подолання стресу);
- відновлення або зміцнення відчуття сенсу та смислу діяльності;
- зміцнення соціальних зв'язків і відчуття підтримки в групі;
- опанування практик психологічного самовідновлення.

Форма проведення: очна або змішана (можливе проведення окремих сесій онлайн). Цільова аудиторія: студенти будь-яких курсів і спеціальностей, які відчувають підвищену тривогу, труднощі з концентрацією, зниження мотивації або потребують емоційної підтримки в умовах воєнного стану. Склад групи: 10–15 осіб. Тривалість програми: 5 тематичних блоків (сесій) по 90–120 хвилин кожна. Рекомендована частота – 1 раз на тиждень. Тренер: практичний психолог або психолог-консультант, обізнаний з методами роботи з травматичним стресом. Матеріали: роздаткові матеріали, аркуші для вправ, маркери, фліп-чарт, мультимедійне обладнання.

Структура тренінгу.

*Блок 1. "Я розумію себе"* (Самоусвідомлення та ідентифікація стану). Тема: Діагностика власного психоемоційного стану. Ресурси і дефіцити.

Теоретична частина заняття. На початку сесії тренер коротко (10–12 хв) пояснює механізм стресової реакції організму, роль нервової системи та те, чому тривале перебування в зоні воєнного конфлікту призводить до виснаження. Важливо нормалізувати реакції студентів: втома, тривога, дратівливість, плаксивість – це нормальна відповідь на ненормальні обставини.

Вправа 1. "Термометр стану" (15 хв). Учасники малюють або заповнюють шкалу від 0 до 10 за різними параметрами (тривога, втома, радість, надія,

відчуття сенсу). Результати обговорюються в парах, потім – у групі. Мета: навчитися називати і усвідомлювати власні стани.

Вправа 2. "Карта ресурсів" (20 хв). Кожен учасник на аркуші паперу записує або малює: що відновлює його сили? Що дає радість? Хто є поруч? Які власні якості допомагали справлятися з труднощами раніше? Ця вправа виявляє наявні ресурси та формує базу для подальшої роботи.

Вправа 3. "Що мене тримає" (15 хв). Групова рефлексія: учасники по колу діляться одним ресурсом або цінністю, яка допомагає їм зараз. Тренер фіксує відповіді на фліп-чарті, формуючи спільний "банк ресурсів" групи.

Завершення блоку: коротка практика заземлення "5–4–3–2–1" (назвати 5 предметів, які бачиш; 4 звуки; 3 речі, яких торкаєшся; 2 запахи; 1 смак). Домашнє завдання: вести щоденник стану протягом тижня (3–5 хвилин щодня).

*Блок 2. "Я керую своїм станом" (Саморегуляція та стресостійкість). Тема: Практичні техніки регуляції емоційного та фізичного стану.*

Теоретична частина заняття. Тренер пояснює різницю між реактивною та проактивною відповіддю на стрес, ознайомлює з нейробіологічними основами саморегуляції (роль парасимпатичної нервової системи). Обговорюється значення тілесного усвідомлення у роботі зі стресом.

Вправа 1. "Дихання 4–7–8" (10 хв). Тренер навчає техніку регуляційного дихання: вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8. Практикується в групі, обговорюються відчуття. Учасники отримують картку-пам'ятку з описом техніки.

Вправа 2. "Сканування тіла" (15 хв). Коротка практика mindfulness-тілесного сканування: закрити очі, повільно "пройтися" увагою від ніг до голови, помічаючи напруження і відпускаючи його. Ця вправа розвиває тілесну усвідомленість і є ефективним засобом зниження тривоги.

Вправа 3. "Думки – не факти" (25 хв). Когнітивно-поведінкова вправа на роботу з катастрофізуючим мисленням. Учасники записують тривожну думку, оцінюють рівень тривоги (0–10), потім ставлять запитання: "Чи є докази на користь цієї думки?" "Чи є альтернативне пояснення?" "Що найгірше може

статися і як я можу з цим впоратися?" Потім формулюється реалістичніша думка і повторно оцінюється рівень тривоги.

Домашнє завдання: практикувати одну з технік регуляції щодня, записувати у щоденник – коли застосовували і що відчули.

*Блок 3. "Я долаю"* (Ефективні стратегії копінгу). Тема: Здорові та нездорові стратегії подолання стресу. Розвиток проблемно-орієнтованого копінгу.

Теоретична частина заняття. Тренер представляє класифікацію копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман): проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний. Пояснюється, що в умовах невизначеності воєнного часу часто активізуються унікальні стратегії (надмірне вживання алкоголю, надмірне споживання новин, відхід у соціальну ізоляцію), які надають короткочасне полегшення, але погіршують стан у довгостроковій перспективі.

Вправа 1. "Мої стратегії" (20 хв). Учасники заповнюють опитувальник копінгу (скорочена версія COPE або авторська анкета). Аналізують власні переважні стратегії. Обговорення в малих групах: які стратегії допомагають, а які – ні.

Вправа 2. "Що в моїх силах" (25 хв). Вправа на розмежування кола впливу і кола занепокоєння (за С. Кові). Учасники на двох концентричних колах записують: у внутрішньому – те, на що вони можуть вплинути; у зовнішньому – те, що їх турбує, але є поза їхнім контролем. Обговорення: як зосередитися на тому, що залежить від тебе, не заперечуючи при цьому реальності зовнішніх труднощів.

Вправа 3. "Маленькі перемоги" (15 хв). Кожен учасник записує 5 маленьких досягнень або добрих речей за минулий тиждень. Ця практика, заснована на позитивній психології, тренує мозок помічати позитивне навіть у складні часи і є ефективним засобом профілактики депресії.

*Блок 4. "Я не сам/сама"* (Соціальна підтримка і зв'язки). Тема: Роль соціальних зв'язків у збереженні психологічного благополуччя. Навички прохання про допомогу та її надання.

Теоретична частина заняття. Тренер розкриває значення соціальної підтримки як буфера стресу (С. Коен, Б. Вілліс і Т. Хауз). Особлива увага приділяється парадоксу ізоляції: в умовах стресу люди нерідко ізолюються саме тоді, коли найбільше потребують підтримки. Обговорюються типи підтримки (емоційна, інформаційна, інструментальна, оціночна).

Вправа 1. "Моя мережа підтримки" (20 хв). Учасники малюють "павутину підтримки": у центрі – себе, у різних колах – людей і ресурси, до яких можна звернутися (друзі, родина, психолог, спільноти, телефони довіри). Аналіз: чи є прогалини? Як можна їх заповнити?

Вправа 2. "Активне слухання" (20 хв). Рольова гра в парах: один учасник розповідає про свою труднощі (можна вигадану ситуацію), інший практикує активне слухання (без порад, з відображенням емоцій, перефразуванням). Потім ролі змінюються. Обговорення: як відчувалося бути почутим? Що заважало слухати?

Вправа 3. "Листи підтримки" (20 хв). Кожен учасник пише анонімний лист підтримки іншому члену групи (листи перемішуються і роздаються). Вправа посилює відчуття групової згуртованості та нагадує учасникам, що вони не самотні. Рекомендується зберегти лист як ресурс на складні моменти.

Домашнє завдання: протягом тижня звернутися до однієї людини з мережі підтримки – просто поспілкуватися або попросити про допомогу у чомусь конкретному.

*Блок 5. "Я буду майбутнє"* (Сенс, надія та перспектива). Тема: Відновлення відчуття сенсу та перспективи. Посттравматичне зростання.

Теоретична частина заняття. Тренер знайомить учасників з концепцією посттравматичного зростання (Р. Тедескі і Л. Кальхун): чимало людей після пережитих важких подій відзначають позитивні зміни в собі – зміцнення стосунків, глибше відчуття сенсу, особистісну силу. Важливо підкреслити: це не заперечення болю, а паралельний процес. Обговорюється також теорія логотерапії В. Франкла: навіть у найважчих обставинах людина здатна знаходити смисл.

Вправа 1. "Мої цінності" (20 хв). Учасники з переліку цінностей (60–70 карток або слів) обирають 10 найважливіших, потім звужують до 5 і до 3 ключових. Обговорення: як ці цінності відображаються у щоденному житті? Що можна зробити, щоб жити більш у злагоді зі своїми цінностями?

Вправа 2. "Лист собі у майбутньому" (20 хв). Кожен учасник пише листа собі через 5 років: де я хочу бути? Якою людиною я хочу стати? Що я скажу собі теперішньому/теперішній? Ця вправа активізує уявлення про майбутнє і відновлює часову перспективу, яка звужується в умовах хронічного стресу.

Вправа 3. "Мій внесок" (15 хв). Учасники відповідають на запитання: "Як я можу зробити свій вклад у відновлення та майбутнє України – через своїх фах, своє навчання, свою присутність поруч з іншими?" Відповіді діляться у групі. Це формує відчуття агентності та смислу навіть в умовах глобальної невизначеності.

Завершення тренінгу. Зворотний зв'язок від учасників ("Що я беру з цього тренінгу?"). Тренер підсумовує ключові ідеї програми. Учасники отримують персональні буклети з техніками саморегуляції та контактами психологічної допомоги. Проводиться коротка ритуальна вправа "Ланцюжок сили": кожен учасник по колу називає одну сильну якість людини, яка сидить поруч.

Також, окрім участі у тренінгових програмах, студентам доцільно дотримуватися принципів психологічного самогляду (self-care) у повсякденному житті, що сприяють підтримці психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу.

У сфері режиму дня та фізичного здоров'я важливим є збереження відносно стабільної щоденної структури навіть за умов невизначеності (час пробудження, харчування, навчальна діяльність і відпочинок). Регулярна фізична активність, зокрема щоденна ходьба тривалістю 20–30 хвилин, розглядається як ефективний засіб зниження рівня тривожності та депресивних проявів. Також суттєве значення має достатня тривалість сну (7–8 годин), що забезпечує відновлення нервової системи.

У сфері інформаційної гігієни рекомендується обмеження часу споживання новинного контенту, зокрема уникнення надмірного перегляду інформаційних

джерел (не частіше двох разів на добу та безпосередньо перед сном). Доцільним є використання перевірених інформаційних ресурсів і мінімізація контакту з контентом, що підвищує рівень тривожності.

У сфері соціальної взаємодії важливим є підтримання соціальних зв'язків і запобігання соціальній ізоляції. Навіть короткі форми комунікації з близькими особами можуть мати підтримувальний ефект. Додатково позитивний вплив має участь у спільнотах за інтересами або волонтерській діяльності, що сприяє формуванню відчуття залученості та сенсу.

У сфері звернення по психологічну допомогу підкреслюється важливість своєчасного звернення до фахівців у разі появи ознак тривалого емоційного неблагополуччя. Використання послуг психологічної служби закладу вищої освіти розглядається як нормативний і ресурсний спосіб підтримки психічного здоров'я, а не як прояв слабкості.

Таким чином, підтримка психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану потребує системного, багаторівневого підходу, що охоплює діяльність психологічної служби, педагогічного персоналу та активну участь самих студентів. Запропонована програма тренінгу "Психологічна стійкість у часі випробувань" поєднує науково обґрунтовані методи (когнітивно-поведінкові техніки, практики mindfulness, методи позитивної психології та логотерапії) з урахуванням специфіки воєнного контексту. П'ять тематичних блоків програми послідовно формують навички самоусвідомлення, саморегуляції, ефективного копінгу, соціальної взаємодії та смислотворення.

Впровадження запропонованих рекомендацій на рівні конкретного закладу вищої освіти дозволить не лише знизити рівень психологічного дистресу студентів, а й сприятиме формуванню стійких психологічних ресурсів, необхідних для ефективного навчання, особистісного зростання та майбутнього внеску у відбудову країни.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників благополуччя студентської молоді в умовах війни дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання. На підставі здійсненого аналізу сформульовано такі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічне благополуччя є багатовимірним, динамічним і системним конструктом, який у сучасній психологічній науці розглядається у двох основних традиціях – гедоністичній та евдемоністичній. Гедоністичний підхід, представлений передусім концепцією суб'єктивного благополуччя Е. Дінера. Евдемоністична традиція знайшла розвиток у шестикомпонентній моделі К. Ріфф. Встановлено, що у сучасних дослідженнях домінує інтегративний підхід, який поєднує суб'єктивно-емоційний, когнітивно-смысловий та функціонально-особистісний виміри благополуччя, розглядаючи його як результат постійної взаємодії особистості із середовищем, а не як статичну рису.

2. Визначено основні психологічні чинники, що детермінують збереження та підтримку благополуччя студентської молоді в умовах збройного конфлікту. До захисних (протективних) чинників віднесено: розвинену резилієнтність і психологічну гнучкість, толерантність до невизначеності, стабільні соціальні зв'язки та відчуття підтримки, сформовану систему особистісних меж та автономію, духовну і смыслову наповненість, а також соціальну активність і відчуття причетності до спільної справи. Чинниками ризику, що знижують рівень благополуччя, виступають: вимушене переміщення і втрата звичного середовища, хронічна невизначеність щодо майбутнього, дефіцит соціальної підтримки, труднощі у збереженні академічної мотивації та низький рівень саморегуляції. Встановлено, що в умовах воєнного стану базова безпека, відчуття сенсу та збереженість соціальних зв'язків стають первинними умовами психологічного функціонування студентів, тоді як чинники академічного та кар'єрного розвитку відходять на другий план.

3. Для реалізації завдань емпіричного дослідження було сформовано та обґрунтовано психодіагностичний комплекс, що включає три методики: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) та «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index). Відбір інструментарію здійснювався за критеріями психометричної валідності й надійності, культурномовної адаптованості та відповідності меті дослідження. Методики утворюють узгоджений діагностичний комплекс, що дозволяє охопити як рівень психоемоційних станів, так і суб'єктивне оцінювання якості власного життя.

4. Емпіричне дослідження проводилося на базі Луцького національного технічного університету за участю 50 студентів різних факультетів і спеціальностей (28 жінок, 22 чоловіки) у 2025–2026 навчальному році. За результатами опитувальника Г. Айзенка встановлено, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень тривожності (56%), фрустрації (52%), агресивності (54%) та ригідності (50%), що свідчить про помірне психоемоційне напруження в межах адаптивної норми. Показово, що найвищий відсоток студентів із високим рівнем зафіксовано саме за шкалою тривожності (24%), що відображає специфіку воєнного стресу, який первинно активізує тривогу як сигнальну реакцію на постійну загрозу.

5. За результатами «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» встановлено, що за загальним показником у 60% студентів виявлено середній рівень, у 24% – високий, і лише у 16% – низький рівень суб'єктивного благополуччя. Аналіз субшкал засвідчив, що найбільш збереженою сферою є субшкала «Стосунки» (34% студентів із високим рівнем), що підтверджує роль соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків як ключового захисного ресурсу в умовах воєнного стресу. Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» демонструє найбільш рівномірний розподіл між рівнями (по 22% низького і високого рівня), відображаючи вплив воєнного стресу на якість сну, рухову активність та доступність медичної допомоги.

6. Результати діагностики за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» виявили загалом сприятливу картину: 46% студентів мають високий рівень психологічного благополуччя, 38% – середній і 16% – низький. Середній відсотковий показник по вибірці становить 63,4%, що відповідає нижній межі високого рівня за критеріями ВООЗ та характеризує групу загалом як психологічно стійку. Водночас наявність групи студентів із низьким рівнем благополуччя (16%) свідчить про необхідність організації цілеспрямованої психологічної підтримки у закладі вищої освіти, зокрема для осіб, які є внутрішньо переміщеними або мають близьких у зоні бойових дій.

7. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологічної служби закладу вищої освіти, викладацького складу та студентів щодо підтримки психологічного благополуччя в умовах воєнного стану. Запропоновано програму соціально-психологічного тренінгу «Психологічна стійкість у часі випробувань», що включає п'ять тематичних блоків: самоусвідомлення та ідентифікація стану; саморегуляція та стресостійкість; ефективні стратегії копіngu; соціальна підтримка і зв'язки; сенс, надія та перспектива. Програма спирається на науково обґрунтовані підходи – когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості (mindfulness), методи позитивної психології та логотерапії – і враховує специфіку воєнного контексту.

Загальний висновок дослідження полягає в тому, що психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є динамічним феноменом, у якому взаємодіють чинники ризику та захисні ресурси. Переважна більшість студентів демонструє достатній рівень психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу, що підтверджує здатність людської психіки до опірності в екстремальних умовах. Разом із тим результати дослідження актуалізують потребу в системній, багаторівневій психологічній підтримці студентів з боку закладів вищої освіти, яка включала б заходи психологічного моніторингу, індивідуального консультування, групової роботи та просвіти щодо навичок психологічного самоогляду.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2 (10). С. 117–130.
2. Венгер Г., Каргіна Н. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самозмінювання. *Наукові перспективи*. 2025. № 4(58). С. 1553–1561.
3. Волинчук О. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. *Психологія та особистість*. 2022. № 2. С. 128–138. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265491>
4. Даценко О. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). № 2. С. 1–6.
5. Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 79–87.
6. Джаббарова Л. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. Вип. 26–27. С. 72–73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj\\_2019\\_26-27\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2019_26-27_31)
7. Знанецька О., Скворцов С., Салюк М. Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research*. 2024. № 30 (13). С. 60–68. DOI: <https://doi.org/10.15421/103005>
8. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 90–96.
9. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 51–61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>

10. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
11. Коширець В., Шкарлатюк К. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2022. № 8(13). С. 398–408. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-398-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-398-408)
12. Курова А. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/06>
13. Кушнерик М., Перепелюк Т. Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 85 (3). С. 125–131. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-85-3-125-131>
14. Мащак С., Кучвара Х. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 6. С. 5–9.
15. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 76 с.
16. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 155–167. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
17. Нікітчук У., Федун В. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 20–25.

18. Омелянська В. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 1. С. 22–26.

19. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. № 73(3). С. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>

20. Пилипенко К. Емоційна стійкість та психологічне благополуччя студентів-психологів в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2026. Т. 37 (76), № 3. С. 126–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/20>

21. Піменова О. Соціальна активність студентської молоді: особливості розвитку в умовах війни. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія.* 2025. № 2 (65). DOI: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.65.331804>

22. Помиткін Е., Помиткіна Л. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 116–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>

23. Пономаренко Т., Ханецька Т., Федоренко А. Резилієнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді в стресових умовах. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2026. Вип. 1. С. 126–132. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.19>

24. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2025. Вип. 26(71). С. 80–89. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).07)

25. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні*

*перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

26. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 118–129. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12>

27. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3(23). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>

28. Хоменко Є. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>

29. Чернявська Т. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 301–308. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.28>

30. Шевчук В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 71–76. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

31. Brett C., Mathieson M., Rowley A. Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 19699–19708. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03125-8>

32. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T. et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1190465. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>

33. Reznik A., Pavlova I., Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Korchakova N. et al. Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The

impact of war over 3 years. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2025. Vol. 12.  
DOI: <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112>

34. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. URL: <https://surl.li/ngibqn> (дата звернення: 15.02.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова).**

**Загальна характеристика методики:** Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності

**Інструкція для учасників опитування:** Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

**Текст опитувальника:**

№	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвиначувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюблюю робити зауваження	2	1	0

25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключаю увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

**МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, M. KINDERMAN) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).**

**Загальна характеристика методики:** Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

**Інструкція для учасників опитування:** Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

**Текст опитувальника:**

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

## Додаток В

### ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ WHO-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

**Загальна характеристика методики:** Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

**Інструкція для учасників опитування:** Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

#### Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0 1 2 3 4 5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0 1 2 3 4 5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0 1 2 3 4 5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0 1 2 3 4 5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0 1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація результатів:** Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.