

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ
НЕСТАБІЛЬНОСТІ»**

Виконавець:

здобувачка 4 курсу, 41 групи
факультету ФЕУП

_____ Черногоренко Ірина Іванівна
/підпис/

Науковий керівник:

доцент кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук

_____ Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Сутність феномену «суб'єктивне благополуччя студентської молоді» в психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Соціальна нестабільність як чинник трансформації суб'єктивного благополуччя студентів.....	22
1.3. Ресурси збереження суб'єктивного благополуччя молоді.....	28
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	39
2.1. Організація та методологія дослідження суб'єктивного благополуччя студентів.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	47
2.3. Психологічне забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності	69
Висновки до другого розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасна студентська молодь функціонує в умовах тривалої соціальної нестабільності, яка супроводжується високим рівнем невизначеності, інформаційного перенавантаження, емоційного напруження та трансформації звичних соціальних орієнтирів. Соціальні кризи, воєнні події, економічна нестійкість, зміни у системі освіти, вимушена адаптація до нових форматів навчання та порушення відчуття прогнозованості майбутнього істотно впливають на психоемоційний стан молоді, її життєві перспективи, систему цінностей і переживання власного благополуччя. За таких умов проблема збереження суб'єктивного благополуччя студентів набуває не лише психологічного, а й соціального значення, оскільки саме молодь є найбільш чутливою до суспільних трансформацій та водночас визначає майбутній інтелектуальний та професійний потенціал суспільства.

Різноманітність досліджень психологічного благополуччя та механізмів його формування представлено у працях зарубіжних та українських науковців: Н. Волинець, І. Горбаль, К. Грузиної, Т. Данильченко, Ю. Швалб, Н. Єзерської, Н. Каргіної, О. Клепікової, Е. Кологривової, І. Коробки, С. Котенко, А. Курової, Л. Карамушки, О. Креденцер, О. Лукасевич, Г. Павленко, Б. Пахоль, О. Савченко, О. Калюк, Л. Сердюк, Т. Титаренко, В. Шевчук, Н. Бредберн, Е. Десі, Е. Дінер, Д. Канемана, Б. Лутанс, Р. Райана, К. Ріф, К. Кейса, Б. Сінгера, М. Селігмана.

Особливої актуальності проблема суб'єктивного благополуччя набуває у студентському віці, який сам по собі є кризовим етапом особистісного становлення. У цей період відбувається активне формування професійної ідентичності, життєвих смислів, системи міжособистісних взаємин, механізмів саморегуляції та моделей майбутнього життєвого самоздійснення. Водночас соціальна нестабільність посилює переживання невизначеності, тривоги, внутрішньої дезорганізації та емоційної виснаженості, що може

призводити до зниження задоволеності життям, втрати відчуття психологічної безпеки та порушення внутрішньої цілісності особистості. У таких умовах суб'єктивне благополуччя виступає важливим показником психологічної адаптації молоді, її здатності підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати життєву перспективу та конструктивно функціонувати в ситуаціях постійних змін.

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі психологічного благополуччя, у сучасній психології все ще недостатньо розкритими залишаються питання специфіки переживання суб'єктивного благополуччя студентською молоддю саме в умовах соціальної нестабільності. Особливої уваги потребує дослідження психологічних ресурсів, які забезпечують збереження внутрішньої стійкості молоді, а також визначення ефективних механізмів психологічного забезпечення суб'єктивного благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів.

Саме тому особливого значення набуває розробка системи психологічного забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді, орієнтованої на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок саморегуляції, психологічної гнучкості та здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю комплексного вивчення особливостей суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, пошуку ресурсів його збереження та обґрунтування психологічних засобів підтримки психоемоційної стійкості молоді в сучасних умовах суспільних трансформацій.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя студентської молоді як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати сутність феномену «суб'єктивне благополуччя студентської молоді» в психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати соціальну нестабільність як чинник трансформації суб'єктивного благополуччя студентів.
3. Розглянути ресурси збереження суб'єктивного благополуччя молоді.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження психологічного благополуччя.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити та обґрунтувати психологічне забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності; синтез, узагальнення, систематизація для теоретичного тлумачення життєстійкості лікарів-неонатологів; *емпіричні*: діагностичні (опитувальники, психодіагностичні методики); статистичні методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт Спірмена для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 64 студенти випускного курсу бакалаврата очної та заочної

форми навчання: 28 майбутніх психологів та 36 майбутніх фахівців економічної сфери спеціальностей «Облік та оподаткування», «Економіка».

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики рівнів суб'єктивного благополуччя студентської молоді та авторської системи психологічного забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Медична психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи висвітлено у тезах «Суб'єктивне благополуччя студентської молоді як ресурс ментального здоров'я в умовах воєнного часу» в збірнику матеріалів наукової студентської конференції, присвяченій Всесвітньому дню охорони праці «Психосоціальні аспекти охорони праці: виклики та стратегії адаптації » (Одеса, 2026 р.).

Структуру та обсяг магістерської роботи представлено вступом, двома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (101 найменування). Робота містить 4 додатки на 5 сторінках, 9 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг основного тексту – 91 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

1.1. Сутність феномену «суб'єктивне благополуччя студентської молоді» в психологічних дослідженнях.

У межах теоретичного аналізу доцільно передусім визначити сутність феномену суб'єктивного благополуччя як ключового поняття даного дослідження. У сучасній психології благополуччя характеризується як інтегративна характеристика внутрішнього стану особистості, що відображає рівень задоволеності життям, емоційного комфорту та узгодженості між очікуваннями і реальним досвідом.

Уявлення про благополуччя людини мають глибоке історико-філософське підґрунтя і формувалися в межах античної думки, де було закладено дві принципово різні традиції його розуміння: благополуччя осмислювалося в рамках гедоністичного підходу як прагнення до отримання задоволення, радості та уникнення страждання, що розглядалося як природна мета людського існування та основа життєвого сенсу; в рамках евдемоністичної традиції у фокусі уваги опинялося не лише переживання приємних станів, а й глибинне осмислення життя, розкриття внутрішнього потенціалу та досягнення особистісної цілісності [26; 39; 67; 92].

У межах гедоністичної традиції суб'єктивне благополуччя інтерпретується як сукупність переживань задоволення або незадоволення життям і пов'язується з такими показниками, як відчуття щастя, переважання позитивних емоцій над негативними та загальна оцінка задоволеності власним життям (N. Bradburn [72]; E. Diener [77]; D. Kahneman [83]; S. Lyubomirsky [89]). У цьому підході центральною є емоційно-оцінна

складова, яка відображає, наскільки комфортно та приємно людина переживає власне існування.

Натомість у межах евдемоністичного підходу акцент зміщується на якість психологічного функціонування особистості, її розвиток і самореалізацію. Благополуччя тут розглядається не лише як стан, а як результат особистісного зростання, реалізації потенціалу та досягнення внутрішньої цілісності в конкретних життєвих умовах (С. Ryff [94]; R. Ryan, E. Deci [92]; E. Samman [98]). Таким чином, воно виступає індикатором того, наскільки повно людина реалізує свої можливості та здатна підтримувати конструктивну взаємодію із соціальним середовищем.

У межах сучасної психології ці два підходи не протиставляються, а розглядаються як взаємодоповнюючі способи інтерпретації суб'єктивного благополуччя. Якщо гедоністичний вимір акцентує увагу на емоційній складовій та переживанні задоволення життям, то евдемоністичний підхід підкреслює значущість самореалізації, особистісного зростання та відчуття змістовності власного існування. Саме інтеграція цих підходів дозволяє розкрити багатовимірну природу благополуччя як складного психологічного феномену [70].

Отже, розгляд історико-філософських підходів до розуміння благополуччя створює підґрунтя для переходу до його психологічного осмислення як суб'єктивного феномену. У сучасній науковій парадигмі акцент зміщується з абстрактного уявлення про «благополучне життя» на дослідження того, як саме людина переживає, оцінює та інтерпретує власний життєвий досвід. У цьому контексті благополуччя набуває індивідуалізованого характеру та розглядається крізь призму внутрішніх оцінок, переживань і особистісних смислів.

Саме тому подальший теоретичний аналіз доцільно спрямувати на уточнення змісту поняття суб'єктивного благополуччя, його структури та психологічних складових, що дозволяє перейти від загальних філософських уявлень до конкретного наукового розуміння даного феномену, що виступає

центральною категорією дослідження та потребує детального розгляду в межах сучасних психологічних підходів.

Систематичне наукове вивчення суб'єктивного благополуччя розпочалося у другій половині XX століття, коли американські дослідники звернулися до емпіричного аналізу індивідуального переживання якості життя. Одними з перших у цьому напрямі стали роботи Гедлі Кентріла та Нормана Бредберна, виконані на основі масштабних соціологічних опитувань, зокрема даних Національного центру вивчення громадської думки (NORC). Г. Кентріл запропонував підхід до оцінювання благополуччя через суб'єктивне ранжування власного життя за допомогою так званої «шкали життєвої драбини», де респонденти самостійно визначали свій рівень задоволеності життям, співвідносячи його з уявленням про «найкраще» та «найгірше» можливе життя. Такий підхід фактично заклав основу когнітивного виміру суб'єктивного благополуччя як особистісної оцінки життєвого досвіду [73].

Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із роботами Н. Бредберна, який уперше здійснив спробу операціоналізації суб'єктивного благополуччя через аналіз емоційних станів. У своїй праці «The Structure of Psychological Well-Being» він визначив благополуччя як результат співвідношення позитивного та негативного афекту, підкреслюючи, що воно не є одновимірною характеристикою, а формується як баланс переживань радості та дистресу. Важливим є те, що Н. Бредберн довів відносну незалежність позитивних і негативних емоцій, тим самим заклавши підґрунтя для подальшого розуміння багатовимірної структури суб'єктивного благополуччя як поєднання когнітивних оцінок та емоційних переживань. Саме ці ідеї стали відправною точкою для розвитку сучасних психологічних моделей суб'єктивного благополуччя [72].

Подальший розвиток досліджень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із переходом від аналізу окремих емоційних станів до розуміння

його як багатовимірної психологічної конструкції, що включає як емоційні переживання, так і когнітивні оцінки життєвого досвіду.

Розвиток наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя пов'язаний із роботами Еда Дінера, який не лише систематизував попередні підходи, а й сформував цілісну теоретико-методологічну основу його дослідження. Учений визначає суб'єктивне благополуччя як багатокомпонентну психологічну конструкцію, що поєднує когнітивну складову (задоволеність життям) та емоційну складову (позитивний і негативний афект), підкреслюючи їх відносну незалежність і водночас інтегративний характер [77]. Розроблена ним шкала задоволеності життям (SWLS) стала одним із найпоширеніших інструментів вимірювання когнітивної складової благополуччя [78].

Отже, благополуччя формується не стільки об'єктивними умовами, скільки їх індивідуальною інтерпретацією. Зокрема, у роботах, присвячених розробці національних індикаторів благополуччя, підкреслюється необхідність врахування як емоційних, так і когнітивних оцінок життя, що забезпечує комплексний підхід до його вимірювання [76]. Крім того, у співавторстві з Р. Лукасом і К. Сколлоном було переглянуто теорію гедоністичної адаптації. Вчені підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя є динамічним і може змінюватися під впливом тривалих життєвих умов, особистісних ресурсів і цілеспрямованої активності, що відкриває можливості для його розвитку . [79].

Наступні дослідження Дінера суттєво розширили розуміння цього феномену, зокрема через включення культурного контексту як значущого чинника формування благополуччя. У збірці праць «Culture and Well-Being» він обґрунтовує, що оцінка життєвого задоволення значною мірою залежить від культурних норм, цінностей і соціальних очікувань, які визначають критерії «успішного» життя та впливають на способи інтерпретації власного досвіду [75]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як феномен, що формується на перетині індивідуальних і соціокультурних детермінант.

Водночас евдемоністичний підхід пропонує інше бачення благополуччя, зосереджуючись на якості психологічного функціонування особистості. У межах цього напрямку К. Ріфф розробила концепцію психологічного благополуччя, яка включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання, цілеспрямованість, позитивні міжособистісні відносини та управління середовищем [94; 95]. У подальших дослідженнях підкреслюється, що благополуччя не зводиться лише до переживання позитивних емоцій, а відображає рівень реалізації особистісного потенціалу та здатність до ефективного функціонування в соціальному середовищі [96; 97].

Розвиток уявлень про суб'єктивне благополуччя отримав новий імпульс у межах позитивної психології, зокрема у працях Мартіна Селігмана, який визначив суб'єктивне благополуччя як комплексний стан, що охоплює позитивні емоції, стійкість особистості до труднощів, здатність до саморегуляції, оптимістичне бачення майбутнього, позитивну оцінку власного досвіду та конструктивне ставлення до себе й оточуючого світу. Отже, суб'єктивне благополуччя не обмежується ситуативним переживанням задоволення, а включає стійкі особистісні якості (емоційну врівноваженість, здатність до самоконтролю, внутрішню узгодженість, оптимізм) та постає як результат гармонійного поєднання емоційного комфорту, позитивного мислення та ціннісного ставлення до власного життя [99; 100].

Інтеграцію гедоністичного та евдемоністичного підходів здійснено у працях Р. Раяна та Е. Десі, які в межах теорії самодетермінації розглядають суб'єктивне благополуччя як результат задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [91; 92]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя постає як динамічний процес, що формується через взаємодію внутрішніх мотиваційних ресурсів та соціального середовища. Дослідження також показують, що внутрішньо детермінована активність, спрямована на саморозвиток, сприяє підвищенню

рівня суб'єктивного благополуччя та підтриманню психологічного здоров'я [93].

Таким чином, сучасне розуміння суб'єктивного благополуччя ґрунтується на інтеграції емоційних, когнітивних і оцінно-діяльнісних компонентів, що дозволяє розглядати його як складний багатовимірний феномен. Узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є не лише показником задоволеності життям, а й індикатором ефективності психологічного функціонування особистості, її здатності адаптуватися до умов соціальної нестабільності та реалізовувати власний потенціал.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що поняття суб'єктивного благополуччя у вітчизняній психології набуло змістовної багатовимірності та концептуальної глибини, зберігаючи водночас наступність із класичними підходами. У більшості наукових праць воно визначається як інтегральний показник внутрішнього стану особистості, що відображає її оцінку якості власного життя, емоційне самопочуття та ступінь реалізації життєвих цілей і цінностей [10; 13]. Зокрема, Н. Волинець трактує суб'єктивне благополуччя як переживання узгодженості між потребами особистості та умовами їх задоволення, що проявляється у стабільності емоційного фону та позитивному ставленні до життя [9]. І. Горбаль, у свою чергу, акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках, визначаючи суб'єктивне благополуччя як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує відчуття задоволеності та соціальної інтегрованості [13].

У сучасних дослідженнях чітко простежується тенденція до розуміння суб'єктивного благополуччя як динамічного процесу психологічного функціонування. Зокрема, К. Грузинова підкреслює роль світоглядних установок у його формуванні, розглядаючи вищезазначену дефініцію як результат інтерпретації життєвого досвіду та інтеграції особистісних цінностей у систему життєдіяльності [14]. Аналогічно, О. Клепікова пов'язує особистісне благополуччя з процесом професійного становлення,

підкреслюючи його значення як чинника розвитку суб'єктності та самореалізації особистості [28].

Т. Данильченко окреслює суб'єктивне соціальне благополуччя як багаторівневий феномен, що поєднує індивідуальні переживання з оцінкою соціальних умов життя та можливостей самореалізації [17; 16]. Вчена обґрунтовує його як результат активної взаємодії особистості з соціальним середовищем, що дозволяє поєднати внутрішні ресурси з зовнішніми можливостями. Подібні ідеї розвиваються у працях Н. Єзерської, де підкреслюється роль соціального контексту, зокрема умов нестабільності, у формуванні суб'єктивного благополуччя підлітків [20; 19].

Б. Пахоль розглядає професійне суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник ефективного функціонування особистості у професійній діяльності, що відображає її суб'єктивну оцінку психологічних і соціально-психологічних аспектів роботи. Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити три ключові компоненти: індивідуально-особистісний (емоційний стан, самооцінка, саморегуляція), професійно-особистісний (самореалізація, відчуття компетентності, значущість діяльності) та організаційно-контекстний (умови праці, міжособистісні відносини, психологічний клімат) [44].

Актуальним напрямом сучасних досліджень є розгляд суб'єктивного благополуччя крізь призму ресурсного підходу, що передбачає аналіз внутрішніх можливостей особистості щодо підтримання психологічної рівноваги. Зокрема, І. Коробка обґрунтовує значення толерантності до невизначеності як важливого ресурсу благополуччя в умовах соціальних змін, підкреслюючи її роль у забезпеченні адаптаційної гнучкості особистості [30; 31]. У цьому контексті благополуччя інтерпретується як результат здатності особистості ефективно функціонувати в умовах нестабільності, зберігаючи внутрішню цілісність.

За результатами досліджень Ю. Швалб, О. Вернік, О. Вовчик-Блакитної, Т. Кирпенко, О. Павленко, О. Рудоміно-Дусятської було

встановлено, що суб'єктивне благополуччя являє собою особливий стан внутрішньої узгодженості особистості з власним життям, що проявляється у переживанні змістовності, доцільності та цілісності власного існування. Вчені трактують його як психологічне утворення інтегративного характеру, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і формується в процесі активної взаємодії особистості з різними середовищами її життєдіяльності (соціальним, природним та інформаційним). Його стан відображає не лише рівень задоволеності життям, а й відчуття внутрішньої повноти, смислової насиченості та самодостатності. Водночас суб'єктивне благополуччя можна визначати як динамічну рівновагу між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми викликами, що окреслює здатність людини підтримувати психологічну стабільність і ефективно функціонувати в умовах нестабільного середовища [6; 7; 18; 27; 53].

Зв'язок між задоволенням потреб і суб'єктивним благополуччям не є прямим, оскільки вирішальним є не сам факт досягнення цілей, а їх усвідомлення та значущість для особистості. Важливу роль відіграють соціокультурні чинники, зокрема тип культури та Я-концепція [80]. У індивідуалістичних культурах суб'єктивне благополуччя більше пов'язане з особистими досягненнями, тоді як у колективістських – із гармонією у взаєминах і відповідністю соціальним нормам [74].

Нам імпонує думка А. Курової, яка обґрунтовує суб'єктивне благополуччя як багатовимірний феномен, що охоплює нормативний, оцінний та емоційний виміри, які у своїй сукупності відображають соціально зумовлені та індивідуально-психологічні аспекти переживання людиною власного життя і реалізується у наступних видах:

1. Нормативне благополуччя, що визначається відповідністю життя особистості соціально схвалюваним стандартам і цінностям: суб'єктивне благополуччя виступає показником інтеграції особистості в соціум та узгоджене з домінуючими нормами.

2. Суб'єктивне благополуччя як задоволеність життям в аспекті співвіднесення особистісних бажань та потреб, а не відповідність зовнішнім соціальним стандартам.

3. Суб'єктивне благополуччя асоціюється із відчуттям щастя, психологічного комфорту, емоційної насиченості життя та трактується через призму переважання позитивних переживань над негативними [35, с.142-143].

Разом із тим у сучасній науковій літературі здійснюється чітке розмежування понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Так, Т.Целюк, Б. Пахоль, А. Харитинський наголошують, що суб'єктивне благополуччя пов'язане передусім із оцінкою задоволеності життям та емоційними переживаннями, а психологічне благополуччя відображає рівень особистісного розвитку та ефективності функціонування [45; 63; 64]. Отже, суб'єктивне благополуччя фіксує внутрішню позицію самої людини: як вона інтерпретує і оцінює власний стан, наскільки вважає своє життя задовільним і близьким до бажаного ідеалу.

Таким чином, якщо психологічне благополуччя відображає умовно «об'єктивний» рівень ефективності психічного функціонування, то суб'єктивне благополуччя репрезентує індивідуальне переживання та оцінку цього рівня. Водночас більшість дослідників підкреслюють їх взаємозв'язок і взаємодоповнюваність як різних аспектів єдиного феномену благополуччя. У науковій літературі простежується двоїсте трактування співвідношення суб'єктивного та психологічного благополуччя: у межах одного підходу суб'єктивне благополуччя розглядається як складова психологічного благополуччя, тоді як у межах іншого – психологічне благополуччя визначається як один із структурних компонентів суб'єктивного благополуччя. Така неоднозначність зумовлена різними теоретичними традиціями, що відображають емоційно-оцінний та функціонально-особистісний виміри благополуччя [37; 44; 63; 64].

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє визначити суб'єктивне благополуччя як багатовимірний, динамічний психологічний

феномен, що інтегрує когнітивні оцінки життя, емоційні переживання та соціально зумовлені аспекти життєдіяльності особистості. Встановлено, що його формування обумовлюється взаємодією внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов, здатністю особистості до адаптації та самореалізації. За результатами якісного аналізу вищезазначених досліджень можливо констатувати, що суб'єктивне благополуччя – це інтегративний, динамічний психологічний феномен, що відображає індивідуальну оцінку особистістю якості власного життя, рівень її емоційного самопочуття та ступінь узгодженості між внутрішніми потребами, цінностями і реальними умовами життєдіяльності. Воно формується в процесі активної взаємодії особистості із соціальним, інформаційним та життєвим середовищем і проявляється як переживання смислової наповненості життя, внутрішньої цілісності, задоволеності та здатності підтримувати баланс між особистісними ресурсами і зовнішніми викликами.

Аналіз сучасних наукових джерел дозволяє констатувати, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді розглядається як специфічний різновид загального феномену благополуччя, детермінований віковими, соціальними та освітніми умовами розвитку особистості. У дослідженнях підкреслюється, що для студентів благополуччя виступає не лише індикатором задоволеності життям, а й важливим показником психологічної безпеки освітнього середовища, ефективності соціалізації та професійного становлення [3; 46].

Узагальнення підходів дозволяє визначити, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді формується як результат взаємодії кількох взаємопов'язаних чинників. Зокрема, у роботах Н. Бончук та С. Зелінської акцентується, що молодь пов'язує благополуччя з переживанням щастя, емоційного комфорту, наявності життєвих перспектив та задоволеністю власними досягненнями [4; 23]. Водночас дослідження О. Вернік і О. Павленко показують, що у студентів значну роль відіграють уявлення про

благополуччя, які можуть не збігатися з реальним рівнем його переживання, що зумовлює внутрішні суперечності та напруження [6; 7; 42].

Особливістю студентського віку є те, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з процесами самовизначення та професійного становлення. Так, О. Клепікова та А. Курова підкреслюють, що благополуччя майбутніх фахівців залежить від рівня їхньої професійної ідентичності, впевненості у власних можливостях та здатності реалізувати себе в обраній сфері [28; 34; 35]. У цьому контексті важливу роль відіграють особистісні прагнення, які виступають механізмом підтримання благополуччя та сприяють формуванню життєвої перспективи [29].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на значенні психологічних ресурсів у забезпеченні благополуччя молоді. Зокрема, І. Коробка обґрунтовує роль толерантності до невизначеності як чинника, що дозволяє студентам зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях соціальної нестабільності [30; 31; 32].

Подібні результати підтверджуються і в роботах Р. Попелюшка та Ю. Вовнянка, де показано, що в умовах невизначеності рівень благополуччя залежить від здатності молоді адаптуватися до змін і зберігати позитивну життєву орієнтацію [50].

Важливою особливістю суб'єктивного благополуччя студентської молоді є його висока варіативність та чутливість до соціальних і освітніх умов. Як зазначає А. Шамне, у цей віковий період благополуччя виступає компонентом психосоціального розвитку, що формується під впливом навчального середовища, соціальних контактів і життєвих викликів [66]. Крім того, воно значною мірою залежить від системи цінностей та внутрішніх установок особистості, що визначають спосіб інтерпретації життєвого досвіду [40].

На основі аналізу [4; 6; 11; 16; 18; 20; 23; 64; 65] нами було обґрунтовано суб'єктивне благополуччя студентської молоді як інтегративний, динамічний психологічний стан, що відображає індивідуальну

оцінку студентом якості власного життя, рівень емоційного комфорту, ступінь задоволеності навчально-професійною діяльністю та узгодженість між особистісними прагненнями і можливостями їх реалізації в умовах освітнього та соціального середовища.

Опираючись на літературу [23; 28; 29; 30; 33; 35], можна дійти висновку, що для суб'єктивного благополуччя студентської молоді характерні наступні особливості:

1. Залежність від процесу самовизначення – формується в умовах вибору життєвого та професійного шляху.
2. Чутливість до освітнього середовища – пов'язане з психологічною безпекою та умовами навчання.
3. Роль особистісних ресурсів – залежить від здатності до саморегуляції, адаптації та толерантності до невизначеності.
4. Ціннісно-смилова обумовленість – визначається життєвими орієнтаціями та уявленнями про успіх і щастя.
5. Висока динамічність – змінюється під впливом соціальних викликів та життєвого досвіду.

У межах сучасних еколого-психологічних досліджень суб'єктивного благополуччя особистості запропоновано цілісну теоретичну модель, що дозволяє розглядати цей феномен не лише як результат внутрішніх переживань, а як продукт активної взаємодії особистості з життєвим середовищем. У монографічному дослідженні «Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості» даного напрямку здійснено спробу описати структуру переживання благополуччя у юнацькому віці. У результаті сформовано модель суб'єктивного благополуччя молоді, яка відображає багаторівневу організацію цього феномену та поєднує когнітивні, емоційні, оцінні та діяльнісні аспекти функціонування особистості:

1. Когнітивний компонент охоплює систему знань і уявлень особистості про себе, власні можливості, життєві цілі та взаємодію зі світом: виступає основою самопізнання та формування цілісного Я-образу.
2. Афективно-оцінний компонент відображає емоційний вимір благополуччя, включаючи спектр переживань, здатність до емоційної регуляції та усвідомлення власних почуттів: пов'язаний із формуванням ставлення до себе, рівнем самооцінки, прийняттям власної індивідуальності та здатністю рефлексивно оцінювати власний життєвий досвід.
3. Діяльнісний компонент відображає практичну реалізацію благополуччя, що проявляється у здатності особистості вибудовувати життєві перспективи, ставити цілі та організовувати власний розвиток [18, с.209-211].

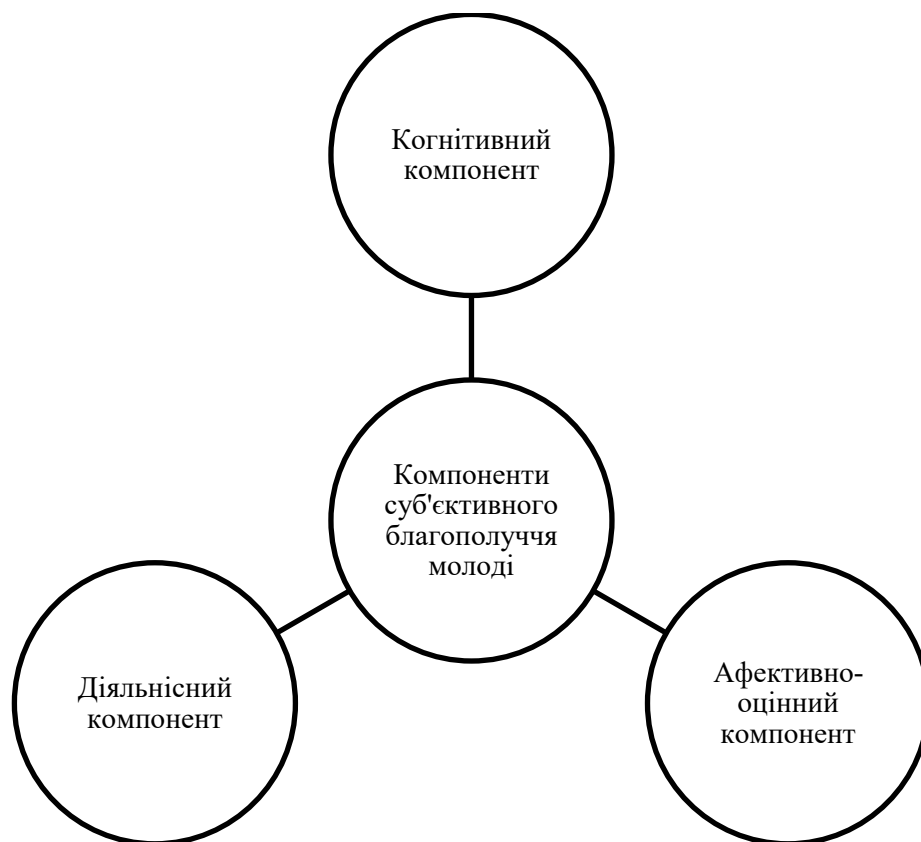


Рис.1.1.1. Структура суб'єктивного благополуччя молоді

Таким чином, представлена модель дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як процесуально організовану систему, що формується через поєднання самопізнання, емоційного досвіду, оцінних механізмів та цілеспрямованої діяльності особистості.

Суб'єктивне благополуччя студентської молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних детермінант, які відображають як внутрішні ресурси особистості, так і особливості її включеності в освітній та соціальний простір. Узагальнення наукових підходів дає підстави систематизувати ці детермінанти у кілька змістовних груп, кожна з яких має власні показники та механізми впливу:

1. Індивідуально-особистісні детермінанти, що відображають внутрішній психологічний потенціал особистості: рівень самоприйняття, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, рефлексивність, позитивне мислення та сформованість Я-концепції. У працях А. Шамне підкреслюється, що саме ці характеристики визначають рівень психосоціального розвитку молоді та її здатність підтримувати внутрішню рівновагу [66]. Водночас дослідження О. Савченко та О. Калюк показують, що когнітивно-емоційна узгодженість переживань є ключовою умовою стабільного відчуття благополуччя у студентів [54].

2. Мотиваційно-сміслові детермінанти, які визначають спрямованість особистості та її здатність до самореалізації: ціннісні орієнтації, життєві цілі, внутрішня мотивація, рівень самодетермінації та відчуття смислової наповненості життя. У дослідженнях Л. Сердюк доведено, що самореалізація та внутрішньо мотивована діяльність виступають стратегічними чинниками формування психологічного благополуччя студентів [57; 58]. Таким чином, благополуччя в студентському віці безпосередньо пов'язане з можливістю реалізувати власний потенціал і бачити перспективу особистісного розвитку.

3. Соціально-психологічні детермінанти, які відображають якість взаємодії особистості з оточенням: міжособистісні відносини, соціальна підтримка, психологічний клімат у навчальному середовищі, відчуття

приналежності до групи та рівень соціальної інтегрованості. Н. Підбуцька та А. Зуєва підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя майбутніх фахівців значною мірою залежить від соціального контексту їхнього професійного становлення [46]. Е. Носенко та Р. Труляєва аргументують значення позитивних цінностей і підтримувального середовища як факторів, що сприяють формуванню відчуття благополуччя [40].

4. Освітньо-професійні детермінанти, які є специфічними саме для студентської молоді: задоволеність навчальною діяльністю, рівень академічної успішності, сформованість професійної ідентичності, відчуття компетентності та перспективи працевлаштування. У наукових роботах підкреслюється, що процес професійного становлення виступає ключовим контекстом, у якому формується суб'єктивне благополуччя студентів [46; 57; 58].

5. Адаптаційно-ресурсні детермінанти, що набувають особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності: толерантність до невизначеності, адаптаційний потенціал, психологічна стійкість, гнучкість мислення, здатність до подолання труднощів та збереження внутрішньої рівноваги. Дослідження Р. Попелюшка та Ю. Вовнянка підтверджують, що саме ці характеристики визначають рівень благополуччя молоді в умовах невизначеності та соціальних змін [50].

Отже, узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє виділити п'ять ключових груп детермінант суб'єктивного благополуччя студентської молоді: індивідуально-особистісні, мотиваційно-сміслові, соціально-психологічні, освітньо-професійні та адаптаційно-ресурсні. Їх взаємодія забезпечує цілісність переживання суб'єктивного благополуччя студентської молоді та визначає здатність особистості підтримувати психологічну стабільність, реалізовувати власний потенціал і ефективно функціонувати в умовах сучасного соціального середовища.

1. 2. Соціальна нестабільність як чинник трансформації суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Розкриття сутності суб'єктивного благополуччя як складного інтегративного феномену дозволяє перейти до аналізу умов, у яких воно формується, трансформується та підтримується. Якщо у попередньому підпункті було обґрунтовано зміст і структуру суб'єктивного благополуччя, то подальший науковий аналіз потребує врахування тих соціальних обставин, які визначають специфіку його переживання. У сучасних реаліях особливого значення набуває вплив соціальної нестабільності як контексту, що істотно змінює психологічне функціонування особистості та умови її життєдіяльності.

У сучасному науковому дискурсі соціальна нестабільність розглядається як комплексний багатовимірний феномен, що відображає порушення відносної рівноваги соціальної системи та супроводжується зниженням передбачуваності, безпеки й керованості життєвих процесів. Вона охоплює не лише економічні чи політичні коливання, а й глибинні трансформації соціальних норм, цінностей, моделей взаємодії та життєвих стратегій особистості. У психологічному вимірі соціальна нестабільність проявляється як ситуація підвищеної невизначеності, що змінює характер сприйняття реальності та актуалізує адаптаційні механізми особистості.

Сутність соціальної нестабільності полягає у дестабілізації звичних орієнтирів життєдіяльності, що призводить до втрати відчуття контролю, прогнозованості та впевненості у майбутньому. Вона має різні форми прояву, серед яких доцільно виокремити: економічну нестабільність (фінансова невизначеність, зниження рівня життя), соціально-політичну (суспільні трансформації, воєнні події, внутрішні переміщення), інформаційну (інформаційне перевантаження, суперечливість повідомлень) та психологічну (підвищений рівень тривожності, емоційна напруженість,

дезорієнтація). Зазначені форми не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, посилюючи загальний вплив нестабільності на особистість [61].

Причини соціальної нестабільності в сучасних умовах мають системний характер і пов'язані з глобальними кризовими процесами, воєнними подіями, економічними трансформаціями, а також змінами у соціальній структурі суспільства. У контексті української реальності ключовими чинниками виступають воєнний стан, вимушена міграція, трансформація соціальних ролей та руйнування звичних соціальних зв'язків, що суттєво впливають на психологічний стан населення, зокрема молоді.

Сутність соціальної нестабільності розкривається через низку взаємопов'язаних характеристик:

1. Вона супроводжується трансформацією соціальних норм, цінностей і ролей, а також непередбачуваністю соціально-економічних, політичних і інформаційних процесів.
2. Соціальна нестабільність виникає в умовах кризових явищ, коли базові соціальні інститути (освіта, працевлаштування, соціальний захист) втрачають здатність забезпечувати стабільне задоволення потреб і очікувань молоді: війни, економічного спаду, масових міграцій.
3. Вона має системний характер і зумовлюється економічними, політичними та міжнародними чинниками, що виникають унаслідок конфлікту інтересів, цінностей і стратегічних цілей суспільства [52].

Дослідження, проведене дослідницькою агенцією Info Sapiens на замовлення Програми розвитку ООН та Міністерства молоді та спорту України за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Данії та Європейського Союзу в 2025 році відзначило, що українська молодь основними чинниками соціальної нестабільності та вразливості в Україні визначило наступне: погіршення рівня ментального здоров'я; зниження підтримки євроінтеграції як реакція на втому від війни; недовіра до державних інституцій, окрім ЗСУ та громадських організацій; посилення еміграційних настроїв та бажання повертатися із закордону [21, с. 80].

У контексті студентської молоді соціальна нестабільність набуває специфічних форм прояву, які охоплюють кілька взаємопов'язаних рівнів:

1. Психоемоційний рівень характеризується зростанням тривожності, відчуттям невизначеності майбутнього, емоційною виснаженістю та підвищеною стресогенністю освітнього середовища. Студенти дедалі частіше переживають стан безперспективності, що пов'язано з руйнуванням звичних життєвих сценаріїв і невпевненістю у можливості їх реалізації. Водночас посилюються депресивні та ізоляційні тенденції, що обумовлюються як навчальним навантаженням, так і втратою стабільних соціальних зв'язків [49].
2. Соціально-поведінковий рівень проявляється у зниженні соціальної активності, відстороненні від громадських ініціатив і формуванні недовіри до соціальних інститутів. У таких умовах зростає ризик девіантних форм поведінки, зокрема використання психоактивних речовин, розвитку залежностей або агресивних реакцій як способу компенсації внутрішньої напруженості та невизначеності [52].
3. Когнітивно-ідентичний рівень характеризується порушенням цілісності життєвої перспективи, внаслідок чого майбутнє сприймається як невизначене і неконтрольоване. У студентів формується відчуття «розірваності» між минулим, теперішнім і майбутнім, що ускладнює процес самовизначення та побудови життєвої стратегії, що супроводжується зниженням самооцінки, втратою віри у власну ефективність і відчуттям безсилля перед зовнішніми обставинами [1; 2] .
4. Мотиваційно-професійний рівень виявляється у трансформації навчальної та професійної мотивації. Порушується логічний зв'язок між освітою, професійною реалізацією та стабільним майбутнім, що призводить до зниження інтересу до навчання та орієнтації на короткострокові цілі. У поведінці студентів дедалі частіше домінує прагнення до швидкого отримання задоволення та зовнішнього схвалення, що витісняє довгострокове планування життєвого шляху [5].

Юнацький вік у сучасній психологічній науці розглядається як якісно особливий етап розвитку особистості, що характеризується глибокими внутрішніми трансформаціями та переходом до самостійного життєвого самовизначення. Саме в цей період відбувається інтеграція когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів у відносно цілісну систему, яка забезпечує формування стійкого образу «Я», здатності до рефлексії та усвідомленого вибору життєвого шляху [8; 56].

Однією з провідних характеристик юнацького віку є актуалізація процесів самовизначення, що охоплюють як особистісну, так і професійну сфери. У цей період молода людина стикається з необхідністю формування власної системи цінностей, життєвих орієнтацій і перспектив, що об'єктивно супроводжується переживанням невизначеності. Така невизначеність має двоїстий характер: з одного боку, вона може викликати внутрішнє напруження та тривогу, а з іншого — виступає потужним стимулом особистісного розвитку та пошуку індивідуального життєвого шляху [62].

Суттєвою ознакою цього вікового етапу є інтенсивний розвиток особистісного зростання, що проявляється у прагненні до самореалізації, розширенні життєвого досвіду та формуванні індивідуальної життєвої стратегії. Важливими складовими цього процесу виступають прийняття себе, розвиток автономії, здатність до управління власним життєвим середовищем, формування чітких життєвих цілей і налагодження конструктивних міжособистісних відносин. Саме ці характеристики визначають рівень психологічної зрілості особистості та її здатність підтримувати внутрішню рівновагу в умовах мінливого соціального середовища [22].

Окремої уваги заслуговує розвиток сфери міжособистісних відносин, яка у юнацькому віці набуває особливої значущості. Потреба у прийнятті, підтримці та емоційній близькості з іншими людьми визначає характер соціальної взаємодії та впливає на формування відчуття психологічного комфорту. Водночас якість соціальних зв'язків виступає важливим чинником

суб'єктивного благополуччя, оскільки саме через них особистість отримує підтвердження власної значущості та соціальної включеності [8].

Таким чином, юнацький вік є періодом інтенсивного становлення ключових психологічних характеристик особистості: самосвідомості, автономії, життєвих цілей, здатності до саморегуляції та побудови міжособистісних відносин. Сукупність цих процесів зумовлює підвищений рівень невизначеності, яка виступає невід'ємною умовою розвитку особистості та водночас визначає специфіку переживання суб'єктивного благополуччя в цей віковий період [5; 15].

Соціальна нестабільність виступає багатовимірним феноменом, що охоплює економічну невизначеність, соціальні трансформації, інформаційне перевантаження, кризові події та воєнні загрози, які порушують відчуття безпеки, передбачуваності та контролю над власним життям. У таких умовах змінюється не лише об'єктивна життєва ситуація юнаків, а й внутрішнє сприйняття світу, що безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. Особливо чутливою до цих процесів є студентська молодь, яка перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення, формування життєвих орієнтацій і системи цінностей.

Таким чином, соціальна нестабільність виступає складним і багатовекторним чинником трансформації суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Її вплив проявляється у зміні емоційного стану, поведінкових стратегій, когнітивних уявлень та мотиваційних орієнтацій, водночас зберігаючи потенціал для розвитку і переосмислення життєвого досвіду. Саме вищезазначена подвійність обумовлює необхідність подальшого аналізу ресурсів, що забезпечують збереження благополуччя в умовах соціальної нестабільності.

Особливої уваги потребує аналіз проявів соціальної нестабільності серед студентської молоді. Даний віковий період уже сам по собі характеризується підвищеним рівнем невизначеності, пов'язаним із процесами самовизначення та професійного становлення. У поєднанні з

зовнішньою нестабільністю це призводить до посилення психоемоційного напруження, зростання тривожності, невпевненості у майбутньому, фрустрації життєвих планів та зниження рівня суб'єктивного благополуччя. Дослідження свідчать про зміну психоемоційного стану студентів, що проявляється у виснаженні, дезадаптації, втраті життєвих орієнтирів та порушенні відчуття безпеки [24; 51; 69].

Водночас важливо наголосити, що соціальна нестабільність не завжди має виключно деструктивний характер. Сучасні дослідження свідчать про її амбівалентний вплив: поряд із негативними наслідками вона може виступати каталізатором особистісного розвитку. Її вплив опосередковується індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем сформованості її адаптаційних ресурсів, здатністю до саморегуляції та інтерпретації життєвого досвіду. У сучасній психології вона розглядається і як потенційний ресурс розвитку, оскільки створює умови для переосмислення життєвих цінностей, формування нових стратегій поведінки та розвитку особистісної стійкості.

За наявності відповідних внутрішніх ресурсів особистість здатна трансформувати кризовий досвід у джерело зростання, активізуючи механізми саморегуляції, резильєнтності та адаптації. У цьому контексті нестабільність може виступати каталізатором формування більш зрілої, автономної та рефлексивної особистості. У кризових умовах активізуються механізми посттравматичного зростання, формуються нові життєві смисли, посилюється здатність до саморефлексії та самореалізації. За наявності достатніх внутрішніх ресурсів особистість здатна трансформувати досвід нестабільності у джерело розвитку, що сприяє підвищенню рівня психологічної зрілості та адаптаційного потенціалу [60].

Таким чином, соціальна нестабільність виступає потужним чинником трансформації суб'єктивного благополуччя студентської молоді, який має амбівалентний характер. З одного боку, вона спричиняє порушення психологічної рівноваги, зниження відчуття безпеки та задоволеності

життям, а з іншого – відкриває можливості для особистісного розвитку, переоцінки життєвих смислів і формування нових адаптаційних стратегій. Саме ця подвійність її впливу зумовлює необхідність подальшого аналізу ресурсів, які забезпечують збереження суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності. В сучасній психології все більше уваги приділяється аналізу не лише негативних наслідків нестабільності, а й тих механізмів, які забезпечують збереження або навіть підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах невизначеності.

Отже, дослідження впливу соціальної нестабільності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді є необхідним етапом теоретичного аналізу, оскільки дозволяє виявити специфіку функціонування даного феномену в сучасних умовах, визначити ключові психологічні механізми його трансформації та окреслити підґрунтя для подальшого вивчення ресурсів його підтримання.

Отримані результати теоретичного аналізу створюють підґрунтя для подальшого дослідження ресурсних механізмів збереження суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності, що обумовлює логічний перехід до наступного підрозділу дослідження.

1.3. Ресурси збереження суб'єктивного благополуччя молоді.

Результати теоретичного аналізу впливу соціальної нестабільності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді дозволяють перейти до розгляду механізмів, які забезпечують його збереження та підтримання в умовах невизначеності. Якщо попередній підпункт був спрямований на виявлення дестабілізуючих чинників і форм їх прояву, то подальший науковий пошук зосереджується на визначенні ресурсного потенціалу особистості, який дозволяє не лише протистояти негативним впливам, але й забезпечувати відносну психологічну стабільність і розвиток [57; 60].

У сучасній психології поняття ресурсів набуває ключового значення у контексті аналізу адаптації особистості до складних життєвих обставин. Ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей, що забезпечують ефективне функціонування особистості, підтримання психологічної рівноваги та досягнення суб'єктивного благополуччя. Особливого значення вони набувають саме в умовах соціальної нестабільності, коли традиційні механізми регуляції виявляються недостатніми, а здатність до мобілізації ресурсів визначає рівень стійкості особистості [60; 30].

Важливо підкреслити, що ресурсний потенціал молоді має комплексний характер і включає як індивідуально-психологічні характеристики (самоефективність, резильєнтність, оптимізм, надія, толерантність до невизначеності), так і соціально-психологічні чинники (підтримка з боку значущого оточення, включеність у соціальні взаємодії, якість освітнього середовища). Саме їх взаємодія визначає здатність студентської молоді адаптуватися до умов нестабільності, зберігати внутрішню цілісність і підтримувати позитивне сприйняття власного життя [57; 30].

Отже, аналіз ресурсів збереження суб'єктивного благополуччя студентської молоді є логічним продовженням дослідження впливу соціальної нестабільності, оскільки дозволяє перейти від констатації проблеми до виявлення потенціалу її подолання. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення тих психологічних ресурсів, які забезпечують стійкість особистості, її здатність до саморегуляції та конструктивного переживання умов невизначеності.

У контексті дослідження суб'єктивного благополуччя студентської молоді ресурси доцільно розглядати не як абстрактний «запас можливостей», а як реальні психологічні опори, завдяки яким особистість здатна витримувати напруження соціальної нестабільності, зберігати відносну внутрішню рівновагу та підтримувати відчуття керованості власного життя.

У широкому розумінні ресурси особистості — це життєві опори, які перебувають у розпорядженні людини й допомагають їй адаптуватися до труднощів, забезпечувати базові потреби, долати стресові впливи та відновлювати психічну цілісність [43]. У цьому сенсі ресурсність виступає не лише наявністю певних можливостей, а й здатністю особистості усвідомлювати, актуалізувати, використовувати та оновлювати ці можливості в ситуаціях життєвого напруження.

У сучасній психології ресурси найчастіше поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать соціальні статуси, ролі, матеріальні можливості, освітнє середовище, соціальні зв'язки та підтримка з боку значущих інших. До внутрішніх – індивідуально-психологічні властивості, що забезпечують саморегуляцію, адаптацію та конструктивне осмислення життєвого досвіду: самоефективність, оптимізм, резильєнтність, життєстійкість, толерантність до невизначеності, самоприйняття, рефлексивність, смисложиттєві орієнтації [81; 68; 25].

У дисертаційному дослідженні Н. Каргіної ресурси психологічного благополуччя пов'язуються з часовою перспективою, самодостатністю, довірою, екзистенційною сповненістю, ідентичністю, оптимізмом, життєстійкістю та самоконтролем, тобто з тими характеристиками, які дозволяють особистості зберігати стійкість і позитивну оцінку власного існування [25].

Важливою для нашого дослідження є ресурсна концепція С. Гобфола, відповідно до якої людина прагне зберігати, захищати й накопичувати ресурси, а психологічний стрес виникає тоді, коли ці ресурси втрачаються, перебувають під загрозою втрати або не відновлюються після значних зусиль [81; 82]. У вищезазначеному підході ресурси охоплюють чотири групи: статуси й ролі, особистісні характеристики, енергетичні ресурси та соціальну підтримку. Для студентської молоді ця класифікація має особливе значення, оскільки в умовах соціальної нестабільності одночасно можуть порушуватися всі чотири площини: майбутній професійний статус стає

невизначеним, матеріальні ресурси обмежуються, соціальні зв'язки фрагментуються, а внутрішні психологічні ресурси зазнають надмірного навантаження.

У межах студентського віку особливо значущими є особистісні та адаптаційно-регуляторні ресурси. А. Галян, аналізуючи особистісні ресурси адаптації майбутніх фахівців, підкреслює, що вони забезпечують успішне входження у професійне середовище без надмірних енергетичних витрат і формуються через взаємодію мотиваційно-ціннісного, регуляторного та емотивного компонентів [11]. Отже, ресурси благополуччя студентської молоді не можна зводити лише до емоційної стабільності; вони охоплюють здатність до цілепокладання, саморегуляції, професійного самовизначення, емоційної гнучкості та збереження активної позиції щодо майбутнього.

Особливе місце серед ресурсів збереження суб'єктивного благополуччя посідає психологічний капітал, який у позитивній психології розглядається як інтегральний внутрішній ресурс особистості. За Ф. Лютансом, психологічний капітал є позитивним психологічним станом розвитку, що включає чотири взаємопов'язані компоненти: самоефективність, надію, оптимізм і резильєнтність [86; 88]. Саме ця інтегральність робить його особливо важливим для дослідження суб'єктивного благополуччя студентської молоді, оскільки він одночасно охоплює віру у власні можливості, здатність бачити шляхи досягнення мети, позитивну інтерпретацію майбутнього та спроможність відновлюватися після труднощів.

Самоефективність у структурі психологічного капіталу відображає впевненість студента у власній здатності діяти результативно, приймати рішення та впливати на ситуацію навіть за умов обмеженої визначеності [71]. Для студентської молоді вона є ресурсом суб'єктності: чим вищою є самоефективність, тим менш руйнівні сприймаються навчальні труднощі, професійна конкуренція або нестабільність майбутнього. У нашому

дослідженні саме самоефективність розглядається як механізм переходу від внутрішнього потенціалу до реальної поведінкової активності.

Надія характеризує здатність особистості утримувати ціль, бачити альтернативні шляхи її досягнення та зберігати мотиваційну енергію в ситуації перешкод [101]. Для студентів в умовах соціальної нестабільності надія є не пасивним очікуванням кращого, а активним ресурсом життєвого проєктування. Вона дозволяє зберігати перспективу там, де зовнішні обставини руйнують звичні сценарії майбутнього.

Оптимізм у психологічному капіталі означає позитивний атрибутивний стиль, тобто схильність інтерпретувати труднощі як тимчасові, конкретні й такі, що можуть бути подолані. У контексті суб'єктивного благополуччя він підтримує позитивну оцінку життєвого досвіду та знижує ризик фіксації на безпорадності. Для студентської молоді оптимізм виконує функцію когнітивного захисту від руйнівного впливу невизначеності [33].

Резильєнтність відображає здатність відновлюватися після стресових ситуацій, адаптуватися до змін і зберігати психологічну цілісність у кризових обставинах. У дослідженні студентського благополуччя цей компонент має особливе значення, оскільки соціальна нестабільність не лише створює поточне напруження, а й постійно змінює умови навчання, професійного планування та соціальної взаємодії [88].

У сучасних академічних дослідженнях психологічний капітал дедалі частіше розглядається як ресурс, що пов'язаний із навчальною залученістю, академічною адаптацією, стійкістю до вигорання та збереженням суб'єктивного благополуччя студентів [85; 87; 84]. В українському академічному контексті важливим є те, що адаптація шкали «ПсиКап-12С» підтверджує чотирифакторну структуру психологічного капіталу: самоефективність, надію, резильєнтність і оптимізм, які утворюють фактор другого порядку, тобто власне психологічний капітал [41]. Це дозволяє використовувати його не як набір ізольованих рис, а як цілісний показник ресурсного потенціалу студентської молоді.

Не менш значущим ресурсом у межах нашого дослідження є толерантність до невизначеності. Вона відображає здатність особистості витримувати ситуації нестачі інформації, багатозначності, ризику та відсутності однозначного рішення без дезорганізації поведінки й руйнівного зниження благополуччя [90; 30]. У монографії І. Коробки толерантність до невизначеності прямо обґрунтовується як психологічний ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді в умовах соціальної турбулентності; автор підкреслює її роль у регуляції індивідуального функціонування, адаптації до нестабільності та збереженні вищого рівня благополуччя [30].

Для студентської молоді толерантність до невизначеності має подвійне значення. З одного боку, вона знижує деструктивний вплив тривоги, пов'язаної з майбутнім, професійною конкуренцією, соціальними змінами та нестабільністю життєвих планів. З іншого боку, вона створює умови для активного засвоєння нового досвіду, прийняття рішень у ситуаціях неповної інформації та збереження суб'єктної позиції. Саме тому в нашому дослідженні толерантність до невизначеності розглядається не як другорядна характеристика, а як регуляторний ресурс, що визначає, чи буде соціальна нестабільність переживатися студентом як загроза або як простір для розвитку та самовдосконалення.

Отже, ресурси збереження суб'єктивного благополуччя студентської молоді доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх опор, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію, життєве проєктування та збереження позитивної оцінки власного життя. Серед них психологічний капітал виступає інтегральним ресурсом особистісної активності, а толерантність до невизначеності – ключовим механізмом функціонування в умовах соціальної нестабільності. Їх поєднання дозволяє пояснити, чому за однакових зовнішніх умов одні студенти демонструють зниження благополуччя, а інші зберігають здатність до розвитку, професійного самовизначення та психологічної стійкості.

Висновки до першого розділу

Узагальнення класичних і сучасних психологічних підходів дало змогу конкретизувати зміст суб'єктивного благополуччя як динамічного процесу, що формується у результаті індивідуальної інтерпретації життєвого досвіду та відображає ступінь узгодженості між потребами, цінностями та реальними умовами життєдіяльності. Встановлено, що ключовою характеристикою даного феномену є його суб'єктність, яка проявляється в активній ролі особистості у конструюванні власного благополуччя, оцінюванні життєвих подій та визначенні їх смислового значення. Обґрунтовано, що суб'єктивне благополуччя не є статичним станом, а виступає процесуально організованою системою, що змінюється під впливом внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціокультурних факторів.

Особливу увагу приділено специфіці суб'єктивного благополуччя студентської молоді, яка визначається особливостями вікового розвитку, соціалізації та професійного становлення. Доведено, що в студентському віці благополуччя набуває характеру складного психосоціального утворення, тісно пов'язаного з процесами самовизначення, формування життєвих орієнтацій та інтеграції в освітнє середовище. Встановлено, що його рівень значною мірою залежить від здатності особистості поєднувати власні прагнення з реальними можливостями їх реалізації, а також від якості взаємодії з соціальним оточенням та навчальним середовищем.

Систематизовано основні групи детермінант суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Визначено, що його формування забезпечується взаємодією індивідуально-особистісних характеристик (самоприйняття, емоційна стабільність, рефлексивність), мотиваційно-смислових орієнтацій (цінності, цілі, внутрішня мотивація), соціально-психологічних чинників (міжособистісні відносини, соціальна підтримка), освітньо-професійних умов (задоволеність навчанням, професійна ідентичність) та адаптаційно-ресурсних можливостей (психологічна

стійкість, толерантність до невизначеності). Доведено, що саме їх системна взаємодія визначає здатність студентської молоді підтримувати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності та реалізовувати власний потенціал. Таким чином, суб'єктивне благополуччя студентської молоді доцільно розглядати як інтегративний показник якості її психічного функціонування, який відображає рівень задоволеності життям, ступінь особистісної зрілості, адаптаційного потенціалу та здатності до самореалізації в умовах сучасного соціального середовища.

Узагальнення теоретичного аналізу дозволило встановити, що соціальна нестабільність виступає системним багатовимірним чинником, який визначає специфіку функціонування особистості в сучасному суспільстві та безпосередньо впливає на рівень її суб'єктивного благополуччя. Доведено, що вона характеризується порушенням стабільності соціальних норм, цінностей і ролей, зниженням передбачуваності життєвих процесів і послабленням ефективності соціальних інститутів, що в сукупності формує стан невизначеності та психологічної напруженості. Встановлено, що соціальна нестабільність має комплексний характер і проявляється через взаємодію економічних, політичних, інформаційних і соціокультурних факторів, які посилюють її вплив на особистість.

У контексті студентської молоді визначено, що соціальна нестабільність накладається на специфічні вікові особливості юнацького періоду, що обумовлює підвищену вразливість до її впливу. З'ясовано, що юнацький вік сам по собі характеризується високим рівнем невизначеності, пов'язаним із процесами формуванням ідентичності та життєвих орієнтацій. У поєднанні із зовнішньою нестабільністю це призводить до посилення психоемоційного напруження, фрустрації життєвих планів та дестабілізації суб'єктивного благополуччя.

На основі аналізу наукових джерел систематизовано основні прояви соціальної нестабільності у студентської молоді, які мають багаторівневий характер. Доведено, що на психоемоційному рівні вона проявляється у

зростанні тривожності, депресивних станів і відчуття безперспективності; на соціально-поведінковому – у зниженні соціальної активності, формуванні ізоляційних тенденцій та ризикованих моделей поведінки; на когнітивно-ідентичному – у фрагментації життєвої перспективи та втраті відчуття контролю над майбутнім; на мотиваційно-професійному – у трансформації навчальної мотивації та зниженні орієнтації на довгострокові цілі. Встановлено, що сукупність цих проявів зумовлює зниження рівня суб'єктивного благополуччя та порушення психологічної рівноваги особистості.

Водночас обґрунтовано амбівалентний характер впливу соціальної нестабільності. Поряд із деструктивними наслідками, що проявляються у зниженні відчуття безпеки, стабільності та життєвої задоволеності, вона може виступати каталізатором особистісного розвитку. Доведено, що за наявності відповідних внутрішніх ресурсів нестабільність здатна активізувати процеси саморефлексії, переосмислення життєвих цінностей, формування нових адаптаційних стратегій та посттравматичного зростання.

Таким чином, соціальна нестабільність постає як ключовий контекстуальний чинник трансформації суб'єктивного благополуччя студентської молоді, який одночасно виступає джерелом ризиків і можливостей розвитку. Її вплив визначається не лише зовнішніми обставинами, а й рівнем сформованості внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Студентська молодь як специфічна соціально-психологічна група характеризується підвищеною чутливістю до впливу зовнішніх умов, що зумовлено віковими особливостями юнацького періоду: процесами формування ідентичності, професійного самовизначення, становлення системи цінностей і життєвих перспектив. Встановлено, що в умовах соціальної нестабільності зазначені процеси ускладнюються, що призводить до підвищення рівня тривожності, фрустрації життєвих планів, порушення цілісності життєвої перспективи та зниження суб'єктивного благополуччя.

Соціальна нестабільність визначена як системний чинник, що проявляється у невизначеності, турбулентності соціальних процесів, трансформації соціальних норм і ролей, а також у послабленні функцій соціальних інститутів, що безпосередньо впливає на психологічний стан молоді.

Обґрунтовано, що вплив соціальної нестабільності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді має багаторівневий характер і проявляється на психоемоційному, поведінковому, когнітивно-ідентичному та мотиваційно-професійному рівнях. Водночас доведено амбівалентність цього впливу: поряд із деструктивними наслідками соціальна нестабільність може виступати фактором актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, стимулювати процеси саморефлексії, переосмислення життєвих смислів і формування нових стратегій адаптації.

Установлено, що ключовим механізмом збереження суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності виступає ресурсний потенціал особистості, який охоплює систему внутрішніх та зовнішніх ресурсів. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні характеристики (самоефективність, оптимізм, резильєнтність, смисложиттєві орієнтації, толерантність до невизначеності), до зовнішніх – соціальна підтримка, соціальні ролі, матеріальні та освітні можливості. З'ясовано, що саме здатність особистості до актуалізації та ефективного використання цих ресурсів визначає рівень її адаптивності та психологічної стійкості.

Особливу увагу в межах дослідження приділено психологічному капіталу як інтегральному ресурсу особистості, який об'єднує самоефективність, надію, оптимізм і резильєнтність та забезпечує активну позицію особистості у подоланні труднощів. Доведено, що психологічний капітал виконує функцію буфера, знижуючи негативний вплив стресових факторів і сприяючи збереженню суб'єктивного благополуччя, а також виступає важливим предиктором навчальної залученості, адаптації та психологічної витривалості студентів. Виявлено, що толерантність до невизначеності є ключовим регуляторним ресурсом, який визначає характер

сприйняття нестабільності (як загрози або як можливості для розвитку) та забезпечує збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах невизначеності.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності формується як результат взаємодії зовнішніх соціальних чинників і внутрішнього ресурсного потенціалу особистості. Визначальну роль у цьому процесі відіграють інтегральні психологічні ресурси, зокрема психологічний капітал і толерантність до невизначеності, які забезпечують адаптацію, саморегуляцію та збереження позитивного сприйняття життя. Отримані теоретичні положення становлять методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентської молоді та виявлення специфіки взаємозв'язків між його компонентами і ресурсними характеристиками.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методологія дослідження суб'єктивного благополуччя студентів.

Емпіричне дослідження було організовано у три послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі, спираючись на аналіз науково-методологічних підходів до побудови психологічних досліджень [12; 36], здійснювався відбір і адаптація діагностичного інструментарію, його попередня апробація, а також формування вибірки респондентів і визначення цільової аудиторії дослідження.

Вибірка респондентів склала 64 студенти випускного курсу бакалаврата очної та заочної форми навчання. До першої групи увійшли 28 майбутніх психологів; до другої групи 36 майбутніх фахівці економічної сфери спеціальностей «Облік та оподаткування», «Економіка» (майбутні бухгалтери, економісти-аналітики, експерти, фахівці із планування) ОНЕУ. Віковий склад вибірки, представлений інтервалом 21–24 роки, дозволяє обґрунтовано віднести досліджуваних до категорії студентської молоді, оскільки саме цей період у сучасній психологічній науці визначається як етап юнацького віку за класифікацією Л. Виготського, Д. Ельконіна [47]. У вітчизняній психології також підкреслюється, що вік 20–24 роки належить до пізнього юнацького або перехідного до ранньої дорослості періоду, який найбільш типовий саме для студентської молоді, що завершує базову вищу освіту. Таким чином, обрана вибірка є не лише формально студентською за статусом, але й психологічно репрезентативною для дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя саме молоді, яка перебуває на етапі інтенсивних життєвих змін і професійного становлення.

На другому етапі дослідження (констатувально-аналітичному) було здійснено безпосередній збір емпіричних даних із використанням обраного комплексу психодіагностичних методик в онлайн-форматі (Google Forms). У межах цього етапу організовано проведення дослідження у сформованій вибірці, забезпечено стандартизованість умов обстеження та достовірність отриманих результатів. Надалі здійснювалася первинна обробка даних, їх систематизація, перевірка на коректність і повноту, а також застосування методів математико-статистичного аналізу, зокрема кореляційного аналізу, з метою виявлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного капіталу та толерантності до невизначеності. Особлива увага приділялася порівняльному аналізу результатів у межах досліджуваних груп, що дозволило виявити специфіку психологічних механізмів у різних професійно орієнтованих вибірках.

Третій етап (узагальнювально-інтерпретаційний) передбачав глибоку інтерпретацію отриманих результатів, їх теоретичне осмислення та інтеграцію у цілісну модель досліджуваного феномену. На цьому етапі було сформульовано основні висновки, обґрунтовано закономірності функціонування суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, а також визначено провідні психологічні чинники його збереження. Крім того, результати емпіричного аналізу стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій та експериментальної програми розвитку психологічних ресурсів особистості.

Методологічну основу дослідження становлять системний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи, що дозволяють розглядати суб'єктивне благополуччя як цілісний багатовимірний феномен, детермінований взаємодією внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов. Теоретичну основу дослідження складають сучасні наукові концепції суб'єктивного благополуччя (у межах гедоністичного та евдемоністичного підходів), теорія психологічного капіталу як ресурсу особистості, а також підходи до розуміння толерантності до невизначеності як ключового регуляторного

механізму адаптації в умовах соціальної нестабільності. Така інтеграція підходів забезпечує цілісне бачення досліджуваної проблеми та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

У контексті нашого наукового дослідження нами було підготовлено блок методик для діагностики резильєнтності та психологічного благополуччя студентів, адаптованих до українських респондентів:

- 1) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер;
- 2) методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко;
- 3) методика «Модифікована шкала психологічного капіталу» (Психологічний капітал-12 С) в адаптації В. Олефір, В. Боснюк;
- 4) методика «Шкала толерантності до невизначеності» (MSTAT-II Д. Маклейн) в адаптації Е. Осіна.

Вибір вищезазначеного психодіагностичного інструментарію у дослідженні не є випадковим, а репрезентує концептуально цілісну, теоретично вивірену та методологічно узгоджену модель аналізу досліджуваного феномену благополуччя. Принциповою позицією виступає розуміння суб'єктивного благополуччя не як одномірного показника «задоволеності», а як багаторівневої психологічної системи, що інтегрує поведінково-адаптаційний, когнітивно-оцінний та ресурсно-регуляторний виміри функціонування особистості в умовах невизначеності.

Застосування «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер обґрунтовується тим, що вона дозволяє зафіксувати саме поведінковий, або функціональний аспект благополуччя, який у даному дослідженні інтерпретується як прояв адаптаційного потенціалу особистості. В умовах соціальної нестабільності ключовим стає не декларативне відчуття задоволеності, а здатність особистості ефективно функціонувати, підтримувати психофізичний баланс та вибудовувати соціальні

взаємозв'язки. Саме трикомпонентна структура шкали (психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, стосунки) розкриває благополуччя як практично реалізовану здатність до саморегуляції, саморозвитку та соціальної інтеграції.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» у сучасній адаптації постає як цілісний інструмент оцінювання інтегрованого психологічного функціонування особистості, що дозволяє не лише зафіксувати рівень задоволеності життям, а й розкрити внутрішню структуру благополуччя як системи взаємопов'язаних компонентів. У її основі лежить трикомпонентна модель, яка відображає ключові сфери життєдіяльності людини:

1. Перша субшкала (психологічне благополуччя) характеризує суб'єктний вимір особистості: здатність до саморегуляції, відчуття контролю над власним життям, впевненість у власних переконаннях, орієнтацію на особистісне зростання та позитивне бачення майбутнього.
2. Друга субшкала (фізичне здоров'я та благополуччя) відображає тілесно-функціональний аспект, що включає задоволеність станом здоров'я, якістю сну, рівнем енергії, здатністю до повсякденної активності, а також відсутність виражених тривожних чи депресивних станів.
3. Третя субшкала (стосунки) репрезентує соціальний вимір благополуччя, пов'язаний із якістю міжособистісної взаємодії, емоційною близькістю, підтримкою, задоволеністю особистими контактами та здатністю звертатися по допомогу [38., с. 23-26].

Методика зберігає концептуальну основу оригінальної шкали BBC-SWB, однак у модифікованому варіанті вона адаптована до сучасних дослідницьких потреб: опитувальник містить 24 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою, що забезпечує вищу чутливість вимірювання та дозволяє точніше диференціювати індивідуальні відмінності. Узагальнення

результатів відбувається через розрахунок інтегрального показника – загального рівня суб'єктивного благополуччя, який інтерпретується за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Така побудова психодіагностичного інструменту дає змогу розглядати благополуччя не як статичний стан, а як динамічний показник здатності особистості підтримувати психологічну, фізичну та соціальну рівновагу в умовах змін і соціальної нестабільності.

Водночас використання методики КОСБ-3 (О. Калюк, О. Савченко) забезпечує дослідження принципово іншого – когнітивно-екзистенційного рівня благополуччя: як студент осмислює власне життя, оцінює його якість та інтерпретує власну життєву ситуацію. У контексті соціальної нестабільності саме когнітивна інтерпретація подій визначає наступне: чи сприймається реальність як загрозлива, чи допускає можливість розвитку. Методика фіксує не стільки емоційні стани, скільки узагальнені судження про життєву ситуацію, власні досягнення та соціальні зв'язки, що є особливо значущим у контексті соціальної нестабільності:

1. Шкала «Задоволеність власним життям» відображає ступінь узгодженості між очікуваннями та реальними результатами життєдіяльності. Високі значення свідчать про позитивну оцінку умов життя, продуктивності діяльності та власних досягнень, відчуття впевненості й достатності. Низькі показники вказують на незадоволеність життєвими обставинами, знецінення власних результатів, невпевненість і негативне самопорівняння.
2. Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» відображає рівень фрустрації та внутрішньої напруги. Високі показники пов'язані з переживанням невдач, орієнтацією на досягнення інших, дратівливістю та категоричністю мислення. Низькі значення свідчать про реалістичну самооцінку, прийняття власних результатів і здатність отримувати задоволення від досягнутого.
3. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» характеризує якість соціальної взаємодії. Високі значення відображають наявність довірливих,

підтримуючих стосунків і відчуття соціальної безпеки, а низькі – вказують на труднощі у формуванні близьких зв'язків, недовіру та сприйняття оточення як джерела дискомфорту чи загрози.

4. Інтегральний показник задоволеності життям узагальнює вищезазначені компоненти та відображає загальну когнітивну оцінку життєвої ситуації: високі значення демонструють прийняття життя як комфортного і значущого, низькі характеризують глобальну незадоволеність, розчарування та знижену віру у власні можливості [55].

Таким чином, поєднання BBC-SWB і КОСБ-3 дозволяє уникнути редуccionізму і дослідити благополуччя студентської молоді як єдність поведінкового функціонування і суб'єктивної оцінки життєвого досвіду.

Включення до дослідження «Модифікованої шкали психологічного капіталу» (ПсиКап-12С) має принципове теоретичне значення: психологічний капітал у сучасній позитивній психології розглядається як інтегральний внутрішній ресурс, що забезпечує ефективність адаптації в умовах стресу та невизначеності. У контексті дослідження суб'єктивного благополуччя студентської молоді дана методика дозволяє не лише зафіксувати рівень ресурсності, а й розкрити механізми підтримання благополуччя через внутрішні психологічні резерви особистості. Компоненти психологічного капіталу відображають різні аспекти суб'єктної активності особистості:

1. Компонент «самоефективність» репрезентує впевненість особистості у власній здатності впливати на події, досягати поставлених цілей і діяти результативно навіть у складних ситуаціях. У структурі суб'єктивного благополуччя цей показник виступає як основа відчуття контролю над життям, що безпосередньо пов'язано з переживанням стабільності, внутрішньої опори та впевненості у власних можливостях. Високий рівень самоефективності сприяє позитивній оцінці власної діяльності та підсилює загальну задоволеність життям.

2. Компонент «надія» розкриває здатність юнаків до цілепокладання, варіативного мислення та збереження мотивації в умовах труднощів соціальної нестабільності. У контексті суб'єктивного благополуччя надія виступає як динамічний ресурс, що забезпечує орієнтацію на майбутнє, підтримує життєву активність і визначає властивість особистості бачити можливості там, де зовнішні обставини обмежують вибір.

3. Компонент «резильєнтність» відображає здатність студентів до психологічного відновлення, адаптації та подолання стресових впливів. У системі суб'єктивного благополуччя цей показник виконує функцію стабілізатора: він забезпечує збереження емоційної рівноваги, знижує вплив негативних переживань і дозволяє трансформувати кризовий досвід у ресурс подальшого розвитку. Саме резильєнтність визначає, наскільки особистість здатна підтримувати благополуччя не лише в сприятливих, але й у складних життєвих умовах.

4. Компонент «оптимізм» характеризує схильність особистості пояснювати труднощі як тимчасові та подоланні, зберігаючи віру в позитивні зміни. У структурі суб'єктивного благополуччя оптимізм виступає як механізм позитивної переоцінки досвіду, що сприяє зниженню тривожності та формує конструктивне ставлення до майбутнього. Він не є наївною вірою, а відображає зрілу когнітивну позицію, яка дозволяє діяти ефективно навіть у ситуації невизначеності [41].

Таким чином, кожна зі шкал ПсиКап-12С репрезентує окремий аспект внутрішньої ресурсності, а їх сукупність формує інтегральний психологічний капітал як ключову умову підтримання суб'єктивного благополуччя студентської молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності. Введення методики «ПсиКап-12С» зумовлює перехід від опису суб'єктивного благополуччя до пояснення його детермінант.

Завершальним і концептуально необхідним елементом інструментарію виступає шкала толерантності до невизначеності MSTAT-II (Д. Маклейн) [90]. Соціальна нестабільність переживається особистістю не лише як

об'єктивна зміна умов життя, а передусім як ситуація підвищеної невизначеності, що характеризується непередбачуваністю подій, варіативністю сценаріїв розвитку та дефіцитом чітких орієнтирів. Саме тому ключовим психологічним «фільтром», через який студент інтерпретує нестабільну реальність, виступає його ставлення до невизначеності. Толерантність до невизначеності у цьому сенсі виступає не просто рисою особистості, а когнітивно-регуляторним механізмом, що визначає, яким чином особистість інтерпретує нестабільність: як загрозу або як стимул до розвитку та адаптації. Зазначаємо, що толерантність до невизначеності виступає механізмом опосередкування між зовнішньою нестабільністю та внутрішнім станом благополуччя. Високий рівень толерантності до невизначеності забезпечує когнітивну гнучкість, здатність приймати рішення в умовах дефіциту інформації, збереження емоційної рівноваги та активну адаптаційну позицію. Натомість низький рівень пов'язаний із тенденцією до уникання, ригідністю мислення, підвищеною тривожністю та зниженням суб'єктивного благополуччя. Отже, MSTAT-II дозволяє виявити, як саме особистість когнітивно та емоційно реагує на неоднозначні, нові та складні ситуації, які і становлять сутність соціальної нестабільності.

Підсумовуючи, зауважимо, що обраний комплекс методик формує логічно завершену дослідницьку модель, у межах якої: BBC-SWB репрезентує поведінкову реалізацію суб'єктивного благополуччя як адаптаційного потенціалу; КОСБ-3 відображає когнітивно-екзистенційне осмислення благополуччя; ПсиКап-12С визначає ресурсну основу його підтримання; MSTAT-II розкриває механізм реагування на соціальну нестабільність через ставлення до невизначеності. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати рівень суб'єктивного благополуччя студентської молоді, але й виявити глибинні психологічні механізми його формування та збереження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Охарактеризуємо отримані дані за шкалами методики № 1 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), що репрезентовані в таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Рівні суб'єктивного благополуччя за методикою №1 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

№	Шкали суб'єктивного благополуччя	Рівень	Г1 (n=28)	%	Г2 (n=36)	%
1	Психологічне благополуччя	низький	4	14,3	6	16,7
		середній	10	35,7	18	50
		високий	14	50	12	33,3
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	низький	7	25	5	13,9
		середній	12	42,9	19	52,8
		високий	9	32,1	12	33,3
3	Стосунки	низький	3	10,7	8	22,2
		середній	9	32,1	17	47,2
		високий	16	57,2	11	30,6
4	Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя	низький	5	17,9	7	19,4
		середній	9	32,1	20	55,6
		високий	14	50	9	25

Отримані результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» дозволяють розкрити не лише рівневі характеристики благополуччя студентської молоді, а й виявити якісні відмінності у способах його переживання та підтримання в умовах соціальної нестабільності. У межах даної методики суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як загальне відчуття задоволеності життям, а як інтегральний показник здатності особистості підтримувати психологічну рівновагу, фізичну життєздатність і позитивні соціальні зв'язки. Саме тому результати за трьома шкалами методики дозволяють визначити, у якій саме площині студенти різних професійних груп мають більш виражені або вразливі ресурси благополуччя.

За шкалою «Психологічне благополуччя» у групі майбутніх психологів високий рівень виявлено у 14 осіб (50 %), середній – у 10 респондентів (35,7%), низький – у 4 студентів (14,3%). У групі майбутніх фахівців економічної сфери високий рівень зафіксовано у 12 осіб (33,3%), середній – у 18 студентів (50,0%), низький – у 6 респондентів (16,7%). Отже, у Г1 домінує саме високий рівень психологічного благополуччя, а у Г2 переважає середній рівень, що свідчить про наступне: майбутні психологи більшою мірою демонструють сформоване відчуття внутрішньої опори, здатність до саморефлексії, контролю над власним життям, позитивного бачення майбутнього та особистісного розвитку; студентам економічного профілю притаманна більш стримана, прагматична й раціоналізована модель оцінки власного психологічного стану, у якій відчуття благополуччя значною мірою пов'язане із зовнішньою стабільністю, передбачуваністю професійного майбутнього та можливістю контролювати життєві обставини. Такий результат є закономірним, оскільки професійна підготовка психологів передбачає постійне звернення до проблем самопізнання, емоційної регуляції, особистісного зростання та розуміння внутрішніх станів людини.

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» у Г1 низький рівень виявлено у 7 осіб (25 %), середній – у 12 осіб (42,9%), високий – у 9 осіб (32,1%). У Г2 низький рівень мають 5 студентів (13,9%), середній – 19 респондентів (52,8%), високий – 12 осіб (33,3%). Отримані дані засвідчують, що фізичний компонент благополуччя є дещо більш стабільним у студентів економічної сфери: у Г1 нижча частка респондентів із низьким рівнем фізичного благополуччя та дещо вища частка осіб із середнім і високим рівнями, що пояснюється більшою орієнтацією майбутніх економістів на функціональність, структурованість повсякденного життя, здатність підтримувати навчально-професійну активність та раціональність організації власного режиму життєдіяльності. У майбутніх психологів частка низьких показників за цією шкалою є вищою, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, схильністю до глибшого переживання соціальної

нестабільності, а також з можливим психосоматичним відображенням емоційного напруження. Тобто у Г1 психологічне благополуччя є вищим, але фізичний компонент виявляється більш вразливим, що свідчить про наявність певного внутрішнього напруження між високою рефлексивністю та тілесно-енергетичним ресурсом.

Найбільш виразні відмінності між групами виявлено за шкалою «Стосунки»: у Г1 високий рівень задоволеності стосунками мають 16 осіб (57,2%), середній – 9 студентів (32,1%), низький – 3 респонденти (10,7%); у Г2 високий рівень зафіксовано у 11 осіб (30,6%), середній – у 17 осіб (47,2%), низький – у 8 осіб (22,2%). Отже, саме соціальний компонент благополуччя найбільш чітко демонструє професійно зумовлену специфіку двох груп. Майбутні психологи значно частіше мають високий рівень задоволеності міжособистісними взаєминами, що свідчить про більшу відкритість до спілкування, здатність формувати довірливі контакти, звертатися по допомогу, підтримувати емоційно значущі зв'язки та використовувати соціальне оточення як ресурс благополуччя. Для студентів психологічного напрямку соціальна взаємодія є не лише побутовою або навчальною потребою, а й частиною професійної ідентичності. Натомість у Г2 переважає середній рівень задоволеності стосунками, а частка низьких показників є майже вдвічі вищою, ніж у Г1, що може свідчити про більш інструментальний характер соціальної взаємодії, більшу орієнтацію на результат, професійну ефективність і раціональне планування, ніж на емоційно-підтримувальний вимір стосунків.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя узагальнює результати за всіма шкалами та дозволяє визначити загальну картину функціонування студентів в умовах соціальної нестабільності. У Г1 високий рівень інтегрального суб'єктивного благополуччя мають 14 осіб (50 %), середній – 9 осіб (32,1%), низький – 5 осіб (17,9%). У Г2 високий рівень зафіксовано у 9 осіб (25 %), середній – у 20 осіб (55,6%), низький – у 7 осіб (19,4%). Отже, у майбутніх психологів частіше представлений високий

рівень загального суб'єктивного благополуччя, тоді як у студентів економічної сфери переважає середній рівень. При цьому частка низьких показників в обох групах є відносно близькою, що вказує на спільний вплив соціальної нестабільності як загального стресогенного фону для всієї студентської молоді незалежно від професійної спрямованості.

Підсумовуючи, зазначаємо, що суб'єктивне благополуччя майбутніх психологів має більш виражений соціально-емоційний та рефлексивний профіль, що базується на психологічній суб'єктності, здатності до саморозвитку, позитивному ставленні до себе та значущості підтримувальних стосунків. У студентів економічного профілю суб'єктивне благополуччя має більш помірний, функціонально-адаптаційний характер: проявляється через здатність підтримувати життєву активність, зберігати відносну стабільність, орієнтуватися на раціональну оцінку ситуації та адаптуватися до зовнішніх умов.

Отже, результати методики № 1 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» підтверджують загальну ідею дослідження про те, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності не є однорідним феноменом та має різну структурну організацію залежно від професійної спрямованості студентів: у майбутніх психологів благополуччя більшою мірою підтримується через внутрішню рефлексивність, емоційне усвідомлення та якість міжособистісних зв'язків; у майбутніх фахівців економічної сфери – через функціональну стабільність, адаптаційність, прагматичність і здатність підтримувати активність у змінних соціальних умовах. Вищезазначені відмінності створюють підґрунтя для подальшого аналізу ролі психологічного капіталу та толерантності до невизначеності як можливих ресурсних чинників збереження суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Продовжуючи аналіз діагностики суб'єктивного благополуччя студентів, охарактеризуємо отримані показники за методикою № 2

«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя», які репрезентовані в таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Рівні суб'єктивного благополуччя за методикою №2
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»

№	Шкали суб'єктивного благополуччя	Рівень	Г1 (n=28)	%	Г2 (n=36)	%
1	Задоволеність власним життям	низький	4	14,3	5	13,9
		середній	10	35,7	20	55,6
		високий	14	50	11	30,5
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	низький	15	53,6	9	25
		середній	8	28,6	18	50
		високий	5	17,8	9	25
3	Задоволеність відносинами з іншими	низький	3	10,7	8	22,2
		середній	9	32,1	17	47,2
		високий	16	57,2	11	30,6
4	Загальний рівень задоволеності життям	низький	4	14,3	6	16,7
		середній	10	35,7	21	58,3
		високий	14	50	9	25

Результати, отримані за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя», дозволяють розкрити специфіку когнітивного осмислення життєвого досвіду студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. На відміну від поведінково-функціонального виміру благополуччя, який було зафіксовано за методикою №1, КОСБ-3 відображає глибинні інтерпретаційні механізми, через які особистість оцінює власне життя, себе та соціальне оточення. Саме тому аналіз отриманих результатів дозволяє перейти від опису рівнів благополуччя до розуміння внутрішньої логіки його формування.

Аналіз шкали «Задоволеність власним життям» показав, що у групі майбутніх психологів високий рівень представлений у половини респондентів, тоді як у студентів економічного профілю домінує середній рівень. Отже, майбутні психологи більш схильні оцінювати своє життя як цілісне, змістовне та таке, що відповідає їхнім очікуванням. Когнітивна позиція студентів характеризується більшою інтегрованістю життєвого

досвіду, здатністю знаходити позитивні смисли навіть у складних обставинах, а також вищим рівнем прийняття власних досягнень. У Г2 переважає більш обережна та диференційована оцінка: студенти економічного профілю схильні утримуватися від крайніх суджень, демонструючи помірний рівень задоволеності, який відображає баланс між очікуваннями та реальністю без їх повної узгодженості.

Особливо показовими є результати за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті», яка дозволяє виявити рівень внутрішньої напруги та фрустрації. У Г1 домінує низький рівень, що свідчить про відносно гармонійне ставлення до себе, здатність приймати власні обмеження та не порівнювати себе з іншими у деструктивний спосіб. Такий результат відображає сформовану рефлексивну позицію та емоційно-когнітивну зрілість, яка дозволяє мінімізувати переживання розчарування. У Г2, навпаки, значно частіше фіксуються середні та високі показники, що свідчить про більшу залежність самооцінки від зовнішніх результатів, схильність до порівняння з іншими та підвищений рівень внутрішньої напруги, що може бути пов'язано з орієнтацією на досягнення, конкуренцію та результативність.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» результати демонструють чітку диференціацію між групами та повністю узгоджуються з даними, отриманими за методикою №1. У майбутніх психологів переважає високий рівень задоволеності міжособистісними взаєминами, що свідчить про наявність підтримуючого соціального середовища, відкритість до взаємодії, довіру до інших та здатність формувати емоційно значущі зв'язки. У студентів економічного профілю домінує середній рівень, а частка низьких показників є значно вищою, що може свідчити про більш інструментальний характер соціальних контактів та обмежене використання соціального ресурсу для підтримання благополуччя.

Інтегральний показник загального рівня задоволеності життям, який формується як співвідношення задоволеності життям і відносинами та рівня

невдоволення, підтверджує виявлені тенденції. У групі майбутніх психологів половина респондентів демонструє високий рівень загальної задоволеності життям, що свідчить про цілісне позитивне сприйняття власного існування. У групі економістів переважає середній рівень, що вказує на відносну стабільність, але відсутність повної внутрішньої узгодженості між очікуваннями, досягненнями та соціальними взаєминами.

Узагальнюючи отримані результати за методикою КОСБ-3, можна констатувати, що когнітивний вимір суб'єктивного благополуччя у двох досліджуваних групах має принципово різну організацію: майбутніх психологів характеризується інтегративністю, позитивною інтерпретацією досвіду та зниженим рівнем внутрішньої конфліктності, що забезпечує більш високий рівень благополуччя; у студентів економічного профілю домінує аналітичний і порівняльний стиль мислення, який сприяє адаптації до умов нестабільності, але підвищує ймовірність переживання невдоволення та внутрішньої напруги. Таким чином, результати методики КОСБ-3 не лише підтверджують дані, отримані за методикою №1, але й поглиблюють їх, демонструючи, що відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя зумовлені передусім особливостями когнітивної інтерпретації життєвої ситуації, що дозволяє розуміти суб'єктивне благополуччя студентської молоді як складний багаторівневий феномен, у якому ключову роль відіграють когнітивні установки, способи оцінки себе та світу та характер соціальної взаємодії.

Опишемо загальні отримані результати за шкалами методики «Психологічний капітал-12 С», які представлено в таблиці 2.2.3.

За результатами методики №3 «Психологічний капітал-12С» встановлено, що ресурсний профіль студентів двох груп має різну психологічну організацію. У Г1 психологічний капітал виявляється більш пов'язаним із внутрішньою стійкістю, здатністю до подолання труднощів і збереження смислової перспективи. Натомість у Г2 психологічний капітал

має більш виражений інструментально-результативний характер, що проявляється у вищих показниках самоефективності та оптимізму.

Таблиця 2.2.3

Рівні психологічного капіталу студентів

№	Шкали психологічного капіталу	Рівень	Г1 (n=28)	%	Г2 (n=36)	%
1	Самоефективність	низький	5	17,9	3	8,3
		середній	14	50,0	15	41,7
		високий	9	32,1	18	50,0
2	Надія	низький	4	14,3	5	13,9
		середній	12	42,9	18	50,0
		високий	12	42,8	13	36,1
3	Резильєнтність	низький	3	10,7	4	11,1
		середній	11	39,3	17	47,2
		високий	14	50,0	15	41,7
4	Оптимізм	низький	4	14,3	3	8,3
		середній	13	46,4	17	47,2
		високий	11	39,3	16	44,5
5	Рівень психологічного капіталу	низький	5	17,9	2	5,6
		середній	15	53,6	14	38,9
		високий	8	28,5	20	55,5

За шкалою «Самоефективність» у Г1 переважає середній рівень – 14 осіб (50,0%), високий рівень мають 9 осіб (32,1%), низький – 5 осіб (17,9%). Це свідчить про те, що майбутні психологи здебільшого оцінюють власні можливості реалістично, без надмірної самовпевненості, що може бути пов'язано з високою рефлексивністю та критичним самоаналізом. У Г2, навпаки, високий рівень самоефективності виявлено у 18 осіб (50,0%), середній – у 15 осіб (41,7%), низький – лише у 3 осіб (8,3%). Отже, студенти економічного профілю демонструють більш виражену впевненість у здатності розв'язувати навчальні та професійно орієнтовані завдання, що закономірно відповідає їхній майбутній діяльності, пов'язаній із плануванням, аналізом, прийняттям рішень і відповідальністю за результат.

За шкалою «Надія» у Г1 високий рівень мають 12 осіб (42,8%), середній – 12 осіб (42,9%), низький – 4 особи (14,3%). Такий розподіл показує, що майбутні психологи загалом зберігають здатність бачити різні

шляхи досягнення мети, підтримувати мотивацію та не втрачати перспективу в умовах соціальної нестабільності. У Г2 високий рівень надії зафіксовано у 13 осіб (36,1%), середній – у 18 осіб (50,0%), низький – у 5 осіб (13,9%). Це дає підстави стверджувати, що у студентів економічної сфери надія також є значущим ресурсом, однак частіше має помірний характер і пов'язується не стільки з внутрішнім смисловим баченням майбутнього, скільки з прагматичною оцінкою реальних можливостей професійного становлення.

За шкалою «Резильєнтність» у Г1 виявлено найбільш виразну ресурсну перевагу: високий рівень мають 14 осіб (50,0%), середній – 11 осіб (39,3%), низький – лише 3 особи (10,7%). Це свідчить про достатньо сформовану здатність майбутніх психологів долати складні життєві й навчальні ситуації, відновлювати психологічну рівновагу після напруження та використовувати кризовий досвід як ресурс подальшого розвитку. У Г2 високий рівень резильєнтності мають 15 осіб (41,7%), середній – 17 осіб (47,2%), низький – 4 особи (11,1%). Отже, у студентів економічного профілю резильєнтність також представлена достатньо виразно, однак частіше залишається на середньому рівні, що може вказувати на більшу залежність їхньої стійкості від зовнішньої визначеності, стабільності умов і прогнозованості професійного майбутнього.

За шкалою «Оптимізм» у Г1 високий рівень зафіксовано у 11 осіб (39,3%), середній – у 13 осіб (46,4%), низький – у 4 осіб (14,3%). Це свідчить про помірно позитивне бачення майбутнього, яке у майбутніх психологів поєднується з реалістичним усвідомленням складності соціальної ситуації. У Г2 високий рівень оптимізму мають 16 осіб (44,5%), середній – 17 осіб (47,2%), низький – 3 особи (8,3%). Такий результат демонструє дещо вищу орієнтацію студентів економічного профілю на позитивне прогнозування професійних перспектив, що може бути пов'язано з більш чіткою орієнтацією на кар'єрний результат, економічну стабільність і практичну реалізацію власних планів.

Інтегральний показник психологічного капіталу засвідчив помітні групові відмінності. У Г1 переважає середній рівень – 15 осіб (53,6%), високий рівень мають 8 осіб (28,5%), низький – 5 осіб (17,9%). У Г2, навпаки, домінує високий рівень психологічного капіталу — 20 осіб (55,5%), середній мають 14 осіб (38,9%), низький – лише 2 особи (5,6%). На перший погляд, це свідчить про більш потужний загальний ресурсний потенціал студентів економічного профілю. Проте зіставлення цих даних із результатами методик №1 і №2 показує, що високий психологічний капітал у Г2 не автоматично трансформується у вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє зробити важливий висновок: для збереження благополуччя значення має не лише кількість ресурсів, а їхня внутрішня узгодженість і спосіб включення в життєву стратегію особистості.

Отже, результати методики №3 показали, що у майбутніх психологів психологічний капітал має більш емоційно-стабілізаційний і смисловий характер: провідними ресурсами виступають резильєнтність і надія, які підтримують їхню здатність до саморегуляції, прийняття складного досвіду та збереження соціально-емоційного благополуччя. У майбутніх фахівців економічної сфери психологічний капітал має більш діяльнісно-прагматичний характер: найбільш вираженими є самоефективність та оптимізм, що забезпечують впевненість у власній результативності й позитивне бачення майбутнього, але не завжди знижують внутрішню напругу та розчарування. Таким чином, психологічний капітал у двох групах виконує різні функції: у Г1 – підтримує внутрішню цілісність і психологічну стійкість, у Г2 – забезпечує активність, досягнення та професійну спрямованість.

Проаналізуємо отримані результати за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» (MSTAT-II), які відображено в таблиці 2.2.4. Результати за методикою № 4 «Шкала толерантності до невизначеності» (MSTAT-II) дозволили виявити, яким чином студенти двох професійних груп сприймають ситуації новизни, складності та

нерозв'язаності, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності. Майбутні фахівці економічної сфери демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності, тоді як у майбутніх психологів частіше простежується обережніше, більш рефлексивне й емоційно чутливе ставлення до непередбачуваних ситуацій.

Таблиця 2.2.4.

Рівні толерантності до невизначеності студентів

№	Шкали толерантності до невизначеності	Рівень	Г1 (n=28)	%	Г2 (n=36)	%
1	Новизна	низький	6	21,4	4	11,1
		середній	12	42,9	16	44,4
		високий	10	35,7	16	44,5
2	Складність	низький	5	17,9	4	11,1
		середній	13	46,4	17	47,2
		високий	10	35,7	15	41,7
3	Нерозв'язаність	низький	8	28,6	5	13,9
		середній	12	42,9	18	50,0
		високий	8	28,5	13	36,1
4	Рівень толерантності до невизначеності	низький	7	25,0	4	11,1
		середній	13	46,4	17	47,2
		високий	8	28,6	15	41,7

За шкалою «Новизна» у Г1 низький рівень виявлено у 6 осіб (21,4%), середній – у 12 студентів (42,9%), високий – у 10 респондентів (35,7%). У Г2 низький рівень мають 4 особи (11,1%), середній – 16 студентів (44,4%), високий – 16 респондентів (44,5%). Отже, студенти економічного профілю частіше сприймають нові ситуації як можливість для дії, пошуку рішень і професійного самоствердження. Натомість майбутні психологи демонструють більш помірне ставлення до новизни: вони не уникають її, але частіше потребують часу для осмислення, емоційного прийняття та внутрішньої інтеграції нового досвіду.

За шкалою «Складність» у Г1 середній рівень становить 46,4%, високий – 35,7%, низький – 17,9%. У Г2 середній рівень зафіксовано у 47,2% респондентів, високий – у 41,7% студентів, низький – лише у 11,1% осіб. Вищезазначені результати показують, що майбутні економісти дещо краще

приймають багатоваріантність, інформаційну неоднозначність і необхідність працювати з кількома можливими рішеннями одночасно. Це є закономірним, оскільки їхня професійна підготовка пов'язана з аналізом даних, прогнозуванням, оцінюванням ризиків і вибором оптимальних рішень у нестабільних економічних умовах. У майбутніх психологів толерантність до складності також достатньо сформована, проте вона має не інструментальний, а рефлексивно-аналітичний характер.

Найбільш показовими є результати за шкалою «Нерозв'язаність»: у Г1 низький рівень зафіксовано у 8 осіб (28,6%), середній – у 12 студентів (42,9%), високий – у 8 респондентів (28,5%); у Г2 низький рівень мають лише 5 осіб (13,9%), середній – 18 респондентів (50,0%), високий – 13 студентів (36,1%). Отже, саме ситуації, у яких немає швидкої, однозначної або остаточної відповіді, є більш психологічно напруженими для майбутніх психологів. Це можна пояснити тим, що психологічна професійна підготовка активізує етичну відповідальність, емпатійну залученість і схильність до глибокого аналізу наслідків. Для студентів економічного профілю нерозв'язаність частіше сприймається як робоча умова, що потребує розрахунку, прогнозування і вибору найменш ризикованої стратегії.

Інтегральний показник толерантності до невизначеності підтверджує загальну тенденцію: у Г1 високий рівень мають 8 осіб (28,6%), середній – 13 студентів (46,4%), низький – 7 респондентів (25,0%); у Г2 високий рівень зафіксовано у 15 осіб (41,7%), середній – у 17 студентів (47,2%), низький – лише у 4 респондентів (11,1%). Таким чином, майбутні фахівці економічної сфери загалом демонструють вищу готовність функціонувати в умовах невизначеності, дефіциту інформації та варіативності рішень. Водночас у майбутніх психологів толерантність до невизначеності є менш вираженою, але не низькою загалом: переважання середнього рівня свідчить про здатність адаптуватися до нестабільних умов, хоча ця адаптація супроводжується більшою внутрішньою напругою.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що толерантність до невизначеності у Г2 має більш інструментально-прагматичний характер і пов'язана з готовністю діяти, приймати рішення та орієнтуватися в мінливих умовах. У Г1 вона відрізняється більш рефлексивно-емоційним характером, оскільки новизна й нерозв'язаність не стільки блокують активність, скільки потребують глибшого осмислення та психологічної переробки. Саме тому вищі показники толерантності до невизначеності у студентів економічного профілю не обов'язково забезпечують вищий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як у майбутніх психологів благополуччя більшою мірою підтримується через резильєнтність, міжособистісні стосунки та когнітивну узгодженість життєвого досвіду.

Отже, результати методики MSTAT-II підтвердили, що толерантність до невизначеності є важливим когнітивно-регуляторним ресурсом студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, однак її функція в різних професійних групах відрізняється. У студентів економічної сфери вона забезпечує адаптивність, готовність до змін і професійно орієнтовану гнучкість; у майбутніх психологів – виступає зоною потенційного розвитку, оскільки саме підвищення здатності витримувати невизначеність може посилити їхнє суб'єктивне благополуччя, знизити внутрішню напругу та розширити ресурсні можливості професійного становлення.

Визначено, що результати чотирьох використаних методик у сукупності репрезентують цілісну модель суб'єктивного благополуччя студентської молоді як багаторівневої системи, у якій взаємодіють поведінкові, когнітивні, ресурсні та регуляторні компоненти. Встановлено, що у майбутніх психологів (Г1) благополуччя формується на основі соціально-емоційної інтеграції та внутрішньої узгодженості: вони демонструють вищі показники психологічного благополуччя, задоволеності життям і міжособистісними стосунками, нижчий рівень розчарування, а також домінування резильєнтності (50,0%) і надії (42,8%) як ключових ресурсів. Водночас їхня толерантність до невизначеності має переважно

середній рівень (46,4%) із відносно високою часткою низьких значень (25,0%), що свідчить про більшу чутливість до нестабільності, але не знижує загального рівня благополуччя завдяки компенсаторній ролі внутрішніх ресурсів.

Зафіксовано, що у студентів економічного профілю (Г2) домінує інша модель – когнітивно-адаптаційна та інструментально-результативна. Вони демонструють вищий інтегральний рівень психологічного капіталу (55,5% – високий рівень), зокрема самоєфективності (50,0%) та оптимізму (44,5%), а також вищу толерантність до невизначеності (41,7% – високий рівень). Проте це поєднується з перевагою середнього рівня суб'єктивного благополуччя та більшою часткою невдоволеності собою, що свідчить про меншу внутрішню узгодженість когнітивних оцінок і залежність від зовнішніх результатів.

Обґрунтовано, що ключовим інтеграційним чинником благополуччя виступає не сила окремих ресурсів, а їх системна узгодженість: у Г1 вона забезпечує стабілізацію і підтримання благополуччя, тоді як у Г2 – сприяє адаптації, але не гарантує високого рівня життєвої задоволеності. Таким чином, доведено, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності є результатом складної взаємодії психологічного капіталу, когнітивних стратегій осмислення досвіду та толерантності до невизначеності, які формують різні, але функціонально обґрунтовані моделі психологічного функціонування.

Охарактеризуємо кореляційну структуру взаємозв'язків суб'єктивного психологічного благополуччя студентської молоді з показниками психологічного капіталу та толерантності до невизначеності. Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки більшість показників у дослідженні представлені у вигляді рівневих характеристик (низький, середній, високий), що відповідає порядковому (ordinal) рівню вимірювання, а також не передбачає дотримання умов нормального розподілу. Застосування цього коефіцієнта є методологічно доцільним у дослідженнях психологічного

змісту, де змінні відображають не абсолютні значення, а їх відносне рангове співвідношення.

У межах даного дослідження кореляційний аналіз здійснювався окремо для кожної групи респондентів (Г1 і Г2), що дозволяє виявити специфіку функціонування психологічних механізмів у різних професійно орієнтованих вибірках студентів. Коефіцієнт Спірмена відображає ступінь монотонного зв'язку між змінними та розраховується на основі рангових значень, що дає можливість оцінити, наскільки узгоджено змінюються показники психологічного капіталу, суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності. Таким чином, застосування даного методу дозволяє не лише встановити наявність зв'язків, а й визначити їх напрям і силу, що є принципово важливим для розкриття внутрішньої логіки досліджуваного феномену. Статистичний аналіз даних проведено з використанням програмного забезпечення Statistica 7.0.

Таким чином, застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволяє виявити не лише наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками, а й розкрити їх змістовну спрямованість у контексті різних моделей психологічного функціонування студентської молоді. З огляду на це, наступним етапом дослідження є безпосередній аналіз кореляційних зв'язків між показниками психологічного капіталу та суб'єктивного благополуччя, а також толерантності до невизначеності, що дає можливість емпірично підтвердити висунуті припущення щодо їх взаємодії. У зв'язку з цим доцільно перейти до розгляду кореляційних матриць, побудованих окремо для кожної групи респондентів, що дозволить виявити специфіку взаємозв'язків у межах різних професійно орієнтованих вибірок.

На першому етапі розглянемо кореляційну структуру взаємозв'язків у групі майбутніх психологів (Г1), що дозволяє виявити специфіку впливу психологічного капіталу на формування суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності. Результати кореляційного аналізу між

показниками психологічного капіталу та суб'єктивного благополуччя (за всіма шкалами методики BBC-SWB), а також їх інтегральними показниками, представлені у таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Кореляційна матриця шкал психологічного капіталу та суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) Г1

Показники	Психол. благополуччя	Фізичне благополуччя	Стосунки	Інтегральне благополуччя
Самоефективність	0,62***	0,54**	0,48**	0,60***
Надія	0,71***	0,63***	0,59***	0,69***
Резильєнтність	0,82***	0,75***	0,78***	0,84***
Оптимізм	0,65***	0,58***	0,52**	0,63***
Інтегральний психологічний капітал	0,79***	0,70***	0,68***	0,81***

Примітка: * означає, що зв'язок є статистично значущим на рівні $p < 0,05$; ** означає, що зв'язок є статистично значущим на рівні $p < 0,01$; *** означає, що зв'язок є статистично значущим на рівні $p < 0,001$

Встановлено, що у групі майбутніх психологів (Г1) спостерігається системний і статистично значущий позитивний зв'язок між усіма компонентами психологічного капіталу та показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені кореляції зафіксовано між резильєнтністю та інтегральним показником благополуччя ($r = 0,84$, $p < 0,001$), а також із психологічним ($r = 0,82$) і соціальним компонентами ($r = 0,78$), що свідчить про її ключову роль як базового ресурсу підтримання внутрішньої стабільності та міжособистісної інтеграції.

Обґрунтовано, що надія також виступає значущим предиктором благополуччя ($r = 0,69$ з інтегральним показником), забезпечуючи смислову спрямованість і цілепокладання, тоді як самоефективність демонструє помірно сильні зв'язки ($r \approx 0,60$), що підтверджує її роль як інструментального ресурсу, але не визначального чинника психологічного комфорту. Оптимізм виявляє стабільні, але дещо слабші кореляції ($r \approx 0,63$), що дозволяє інтерпретувати його як підтримувальний когнітивний механізм, який підсилює позитивну оцінку життєвого досвіду, але не формує її самотійно.

Особливу увагу привертає високий рівень кореляції між інтегральним показником психологічного капіталу та загальним благополуччям ($\rho = 0,81$, $p < 0,001$), що підтверджує гіпотезу про системний характер впливу внутрішніх ресурсів. Таким чином, встановлено, що у майбутніх психологів суб'єктивне благополуччя формується за рахунок інтегрованої дії компонентів психологічного капіталу, серед яких провідну роль відіграє резильєнтність як механізм адаптації та психологічного відновлення.

На другому етапі розглянемо кореляційну структуру взаємозв'язків у групі майбутніх фахівців економічної сфери (Г2), що дозволяє виявити специфіку впливу психологічного капіталу на формування суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності, яку репрезентуємо в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Кореляційна матриця шкал психологічного капіталу та суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) Г2

Показники	Психол. благополуччя	Фізичне благополуччя	Стосунки	Інтегральне благополуччя
Самоефективність	0,74***	0,68***	0,55**	0,72***
Надія	0,61***	0,57***	0,49**	0,60***
Резильєнтність	0,66***	0,62***	0,58***	0,67***
Оптимізм	0,70***	0,64***	0,52**	0,69***
Інтегральний психологічний капітал	0,77***	0,71***	0,63***	0,76***

Примітка: $p \leq 0,05$ (*); $p \leq 0,01$ (**); $p \leq 0,001$ (***)

Встановлено, що у групі студентів економічного профілю (Г2) між показниками психологічного капіталу та суб'єктивного благополуччя також існують статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки, однак їх структура відрізняється від Г1. У Г2 найбільш вираженим предиктором благополуччя виступає самоефективність ($\rho = 0,72$ з інтегральним показником благополуччя, $p < 0,001$), що зумовлено специфікою професійної орієнтації: для студентів економічної сфери відчуття контролю над ситуацією, здатність приймати рішення та впливати на результат є

ключовими факторами психологічного комфорту. Високі кореляції самооефективності з психологічним ($\rho = 0,74$) і фізичним благополуччям ($\rho = 0,68$) свідчать про її роль як основного інструментального ресурсу адаптації.

Значущі зв'язки виявлено також для оптимізму ($\rho = 0,69$ з інтегральним благополуччям), що дозволяє інтерпретувати його як важливий когнітивний механізм позитивної оцінки майбутнього. На відміну від Г1, де оптимізм мав допоміжний характер, у Г2 він виконує більш активну роль, підсилюючи впевненість у досягненні результату.

Водночас резильєнтність у Г2 демонструє помірно сильні зв'язки ($\rho \approx 0,66\text{--}0,67$), що є нижчими порівняно з Г1. Це свідчить про те, що здатність до відновлення після стресу є важливою, але не домінуючою у структурі благополуччя Г2. Аналогічно, надія виявляє стабільні, але менш виражені кореляції ($\rho \approx 0,60$), що підтверджує її роль як підтримувального, а не визначального ресурсу.

Особливу увагу привертає те, що зв'язки зі шкалою «Стосунки» у Г2 є слабшими ($\rho \approx 0,49\text{--}0,55$), ніж у Г1, що свідчить про меншу залежність суб'єктивного благополуччя студентів економічного профілю від міжособистісної взаємодії та більшу орієнтацію на індивідуальні досягнення. Інтегральний показник психологічного капіталу демонструє високі кореляції з усіма компонентами благополуччя ($\rho = 0,76$ з загальним показником), що підтверджує його системний вплив, але у Г2 цей вплив має більш інструментально-результативний характер, а не інтегративно-стабілізаційний.

Підсумовуючи, зазначимо, що механізми формування суб'єктивного благополуччя у студентської молоді мають різну психологічну основу: у майбутніх психологів воно визначається внутрішніми ресурсами стабілізації – резильєнтністю, смисловою узгодженістю та якістю міжособистісних взаємин, тоді як у студентів економічного профілю – інструментальними ресурсами саморегуляції, передусім самооефективністю та оптимістичною орієнтацією на результат. У майбутніх психологів суб'єктивне благополуччя

переважно забезпечується резильєнтністю та надією, які підтримують емоційну стабільність, здатність долати труднощі та зберігати життєву перспективу, а також тісно пов'язані з якістю міжособистісних стосунків. Натомість у студентів економічного профілю провідну роль відіграють самоефективність та оптимізм, які формують відчуття контролю, впевненість у власних можливостях і позитивне очікування результату, забезпечуючи адаптацію до умов невизначеності. Отже, психологічне благополуччя визначається не рівнем окремих компонентів, а їх функціональною роллю: резильєнтність і надія виступають стабілізуючими ресурсами благополуччя, тоді як самоефективність і оптимізм – інструментами ефективної діяльності. Таким чином, зафіксовано дві різні моделі: у першому випадку благополуччя базується на внутрішній стійкості та міжособистісній включеності, у другому – на контролі над ситуацією та орієнтації на результат. Обґрунтовано, що ключовим чинником благополуччя виступає не кількість ресурсів, а характер їх організації: інтегративна модель забезпечує внутрішню стійкість, тоді як інструментальна — ефективну адаптацію без гарантії глибинної задоволеності життям.

З метою поглиблення аналізу та уникнення статистичного перевантаження, до кореляційної моделі було додано лише ключові зв'язки, які відображають механізми формування суб'єктивного благополуччя: зв'язок резильєнтності з невдоволеністю та рівнем розчарування; надії із задоволеністю власним життям в Г1 (таблиця 2.2.7) та Г2 (таблиця 2.2.8).

Таблиця 2.2.7

Матриця кореляційних зв'язків між показниками психологічного капіталу та когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя у Г1.

Показники психологічного капіталу	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті
Резильєнтність	0,78***	-0,82***
Надія	0,74***	-0,69***

Примітка: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$; *** — $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про наявність виражених статистично значущих зв'язків між компонентами психологічного капіталу та когнітивними аспектами суб'єктивного благополуччя у майбутніх психологів. Найсильніший зв'язок виявлено між резильєнтністю та невдоволеністю собою / розчаруванням у житті ($\rho = -0,82$; $p \leq 0,001$), що означає: чим вищою є здатність студентів до відновлення, подолання труднощів і збереження внутрішньої стійкості, тим менш вираженими є переживання розчарування, самоневдоволення та фрустрації. Також зафіксовано сильний позитивний зв'язок між резильєнтністю та задоволеністю власним життям ($\rho = 0,78$; $p \leq 0,001$), що підтверджує її роль як базового ресурсу когнітивної стабільності та позитивної оцінки життєвого досвіду.

Значущими є також зв'язки показника надії із задоволеністю власним життям ($\rho = 0,74$; $p \leq 0,001$) та невдоволеністю собою і розчаруванням у житті ($\rho = -0,69$; $p \leq 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що надія у структурі психологічного капіталу майбутніх психологів виконує смислово-мотиваційну функцію: підтримує бачення перспективи, здатність до цілепокладання та віру в можливість позитивних змін. Отже, у Г1 саме резильєнтність і надія виступають ключовими ресурсами, які не лише підвищують задоволеність життям, а й знижують ризик внутрішнього розчарування.

Таблиця 2.2.8

Матриця кореляційних зв'язків між показниками психологічного капіталу та когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя у Г2.

Показники психологічного капіталу	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті
Резильєнтність	0,64***	-0,60***
Надія	0,68***	-0,55***

Примітка: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$; *** — $p \leq 0,001$.

Отримані результати засвідчують наявність статистично значущих позитивних і негативних зв'язків між компонентами психологічного капіталу та когнітивними показниками суб'єктивного благополуччя у студентів економічного профілю, однак їх сила є помірною порівняно з Г1. Встановлено, що резильєнтність позитивно пов'язана із задоволеністю власним життям ($\rho = 0,64$; $p \leq 0,001$) та негативно – з невдоволеністю собою і розчаруванням у житті ($\rho = -0,60$; $p \leq 0,001$), що свідчить про її роль як ресурсу зниження внутрішньої напруги та підтримання відносної психологічної рівноваги. Проте сила цих зв'язків є нижчою, ніж у Г1, що вказує на менш домінуючу роль резильєнтності у структурі благополуччя цієї групи.

Показник надії демонструє дещо сильніший позитивний зв'язок із задоволеністю власним життям ($\rho = 0,68$; $p \leq 0,001$), що дозволяє інтерпретувати її як важливий чинник формування позитивної когнітивної оцінки життя у студентів економічного профілю. Водночас її негативний зв'язок із розчаруванням ($\rho = -0,55$; $p \leq 0,001$) є менш вираженим, ніж у Г1, що свідчить про обмежену здатність цього ресурсу повною мірою компенсувати внутрішню напругу.

Обґрунтовано, що у Г2 психологічний капітал (зокрема резильєнтність і надія) впливає на суб'єктивне благополуччя переважно через когнітивну оцінку життя, але не забезпечує такої глибокої стабілізації емоційного стану, як у майбутніх психологів. Таким чином, встановлено, що у студентів Г2 зв'язок між психологічним капіталом і благополуччям має більш помірний та опосередкований характер, що узгоджується з загальною тенденцією їх орієнтації на інструментальні, а не стабілізаційні ресурси.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволили встановити, що резильєнтність і надія як ключові компоненти психологічного капіталу мають системні зв'язки з когнітивними аспектами суб'єктивного благополуччя, однак їх вплив проявляється з різною інтенсивністю у досліджуваних групах. Водночас ці зв'язки відображають переважно

внутрішні ресурсні механізми підтримання благополуччя та не пояснюють повною мірою здатність особистості функціонувати в умовах невизначеності. У зв'язку з цим доцільним є подальший аналіз кореляційних зв'язків, спрямований на виявлення ролі толерантності до невизначеності як регуляторного чинника, що визначає можливість реалізації психологічного капіталу в умовах соціальної нестабільності. Зокрема, наступним етапом дослідження є аналіз взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та показниками самоефективності, що дозволяє розкрити механізми переходу від внутрішніх ресурсів до поведінкової активності (таблиця 2.2.9).

Таблиця 2.2.9

Матриця кореляційних зв'язків між толерантністю до невизначеності та показниками самоефективності Г1 та Г2

Показники	Самоефективність Г1 (n=28)	Самоефективність Г2 (n=36)
Толерантність до невизначеності (інтегральний показник)	0,48**	0,72***

Примітка: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$; *** — $p \leq 0,001$.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між толерантністю до невизначеності та самоефективністю в обох досліджуваних групах, однак сила цього зв'язку істотно відрізняється. У групі майбутніх психологів (Г1) виявлено помірний кореляційний зв'язок ($\rho = 0,48$; $p \leq 0,01$), що свідчить про часткову залежність впевненості у власних можливостях від здатності приймати невизначеність. Це означає, що для Г1 самоефективність формується не лише через адаптацію до невизначених умов, а значною мірою опосередковується іншими внутрішніми ресурсами, зокрема резильєнтністю та надією.

У групі студентів економічного профілю (Г2) зафіксовано значно сильніший зв'язок ($\rho = 0,72$; $p \leq 0,001$), що вказує на принципово іншу психологічну залежність: чим вищий рівень толерантності до невизначеності, тим більш вираженою є впевненість у власній здатності діяти та досягати результату. Обґрунтовано, що для цієї групи толерантність до невизначеності

виступає не лише умовою адаптації, а фактично механізмом формування самоефективності, оскільки професійна діяльність економічного профілю передбачає постійне функціонування в умовах ризику, варіативності та непередбачуваності. Таким чином, встановлено, що толерантність до невизначеності має різну функціональну роль у структурі психологічного капіталу: у Г1 вона є допоміжним регуляторним чинником, тоді як у Г2 – одним із ключових механізмів, що визначають рівень самоефективності та поведінкову активність особистості в умовах соціальної нестабільності.

2.3. Психологічне забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

У сучасних умовах соціальної нестабільності проблема збереження та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення. Вона потребує системного психологічного забезпечення, яке передбачає інтеграцію ресурсного підходу, технологій розвитку особистості та організаційно-середовищних впливів. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя доцільно розглядати як динамічний результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності, що може цілеспрямовано формуватися за допомогою спеціально організованих психологічних програм [57; 25].

Концептуальною основою розроблення програми оптимізації суб'єктивного благополуччя виступає положення про те, що благополуччя не є статичною характеристикою, а формується через активізацію ресурсів особистості, її самодетермінацію, здатність до рефлексії та ефективної взаємодії з середовищем [57]. Відповідно, психологічне забезпечення благополуччя студентської молоді має включати як індивідуально-психологічні, так і соціально-організаційні механізми впливу.

На організаційному рівні це передбачає створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, що включає моніторинг

психоемоційного стану студентів, розвиток позитивного соціально-психологічного клімату, налагодження ефективної комунікації та забезпечення зворотного зв'язку. Важливим є також залучення студентів до активної участі в освітньому процесі, підтримка їхньої ініціативності, формування мотивації до досягнень і створення умов для поєднання навчальної діяльності з іншими сферами життя, що забезпечує баланс і гармонізацію особистісного розвитку.

Разом із тим, ключову роль у структурі програми оптимізації відіграють психологічні технології розвитку суб'єктивного благополуччя, серед яких провідне місце займають тренінгові форми роботи. Психологічний тренінг виступає ефективним засобом цілеспрямованого впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти благополуччя, забезпечуючи їхню інтеграцію в цілісну систему особистісного функціонування. Дослідження засвідчують, що участь студентів у тренінгових програмах сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, розвитку саморегуляції та зростанню загального рівня суб'єктивного благополуччя. Структурно така програма реалізується через взаємопов'язані блоки: когнітивний, спрямований на усвідомлення змісту благополуччя та власних життєвих орієнтирів; емоційний, який забезпечує розвиток емоційної компетентності та стабілізацію психоемоційного стану; поведінковий, орієнтований на формування адаптивних моделей поведінки та ефективних копінг-стратегій; рефлексивний, що сприяє осмисленню власного досвіду та побудові індивідуальної траєкторії розвитку. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень благополуччя, а й сформувати у студентів здатність до його самостійного підтримання у змінних умовах життєдіяльності [48].

Водночас сучасна психологічна практика демонструє необхідність виходу за межі традиційних форм роботи та включення середовищно-орієнтованих технологій, що забезпечують глибше переживання стану благополуччя. Однією з таких інноваційних форм є психологічний туризм,

який інтегрує психотерапевтичні методи з ресурсами природного середовища та розглядається як специфічна форма психологічної допомоги, спрямована на досягнення внутрішньої гармонії, розвиток самосвідомості та відновлення психоемоційного балансу. Психологічний туризм забезпечує комплексний вплив на особистість, оскільки поєднує зміну життєвого контексту з використанням таких практик, як арт-терапія, медитація, ландшафтна терапія, тілесно-орієнтовані техніки та інші психотерапевтичні підходи. Його ефективність проявляється у зниженні рівня стресу і тривожності, розширенні когнітивних інтерпретацій життєвого досвіду, розвитку рефлексії та формуванні нових смислових орієнтацій. Крім того, включення у природне середовище сприяє відновленню ресурсного потенціалу особистості, покращенню фізичного самопочуття та підвищенню життєвої активності. Особливого значення психологічний туризм набуває саме для студентської молоді, оскільки дозволяє компенсувати дефіцит позитивного емоційного досвіду, характерний для умов соціальної нестабільності, та створює простір для особистісного переосмислення життєвих перспектив. Важливою його перевагою є також розвиток соціальних зв'язків і формування досвіду підтримки, що виступає значущим чинником суб'єктивного благополуччя.

Інтеграція тренінгових технологій і психологічного туризму в єдину програму забезпечує синергетичний ефект, оскільки поєднує цілеспрямований психологічний вплив із природними механізмами відновлення особистості. Такий підхід дозволяє впливати як на внутрішні ресурси (самоефективність, оптимізм, емоційну стабільність), так і на зовнішні умови життєдіяльності, формуючи цілісну систему підтримки благополуччя. Отже, програма оптимізації суб'єктивного благополуччя студентської молоді повинна будуватися як багаторівнева система, що включає організаційні заходи, психологічні тренінги та інноваційні середовищні практики. Її реалізація сприяє не лише підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, а й формуванню здатності особистості до

саморегуляції, адаптації та ефективного функціонування в умовах соціальної нестабільності [9].

У сучасних умовах соціальної нестабільності особливого значення набуває здатність студентської молоді не лише отримувати психологічну підтримку ззовні, а й формувати внутрішні механізми самозбереження та самовідновлення. У цьому контексті феномен психологічної самодопомоги доцільно розглядати як одну з ключових умов підтримання суб'єктивного благополуччя особистості. Оскільки саме юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю життєвих перспектив та активним пошуком особистісної ідентичності. Отже, здатність до внутрішньої підтримки поступово перетворюється на важливий адаптаційний ресурс, який допомагає не лише долати психоемоційні труднощі, а й підтримувати переживання життєвої цілісності та суб'єктивної стабільності. У психологічному вимірі самодопомога базується на розвитку довірливого ставлення особистості до самої себе, здатності усвідомлювати власні емоційні стани, приймати свої переживання та конструктивно реагувати на стресові події. Її внутрішньою основою виступають віра у можливість подолання труднощів, надія як орієнтація на майбутнє та позитивне самоставлення, що забезпечує збереження особистісної стійкості навіть у кризових обставинах. Саме тому самодопомога є не ситуативною реакцією, а складовою психологічної культури особистості та показником її зрілості [57].

Практика психологічного супроводу студентської молоді свідчить, що найбільш ефективними у підтриманні суб'єктивного благополуччя є ті технології, які поєднують роботу з тілесною, емоційною та когнітивною сферами особистості. До таких належать дихальні практики, що сприяють стабілізації психоемоційного стану; техніки саморегуляції, орієнтовані на розвиток здатності контролювати власні реакції; релаксаційні методики, спрямовані на зниження внутрішнього напруження; тілесно-ресурсні практики, які допомагають відновлювати психофізичний баланс; а також арттерапевтичні технології, що забезпечують символічне опрацювання

переживань та емоційне розвантаження. Важливо, що зазначені методи не лише знижують рівень тривожності, а й формують у молоді досвід усвідомленого піклування про власний психологічний стан/ Разом із тим ефективність підтримки суб'єктивного благополуччя значною мірою визначається системністю організації психологічної допомоги. У сучасних умовах доцільно говорити про багаторівневу модель психологічного забезпечення благополуччя студентської молоді, яка охоплює як індивідуальний, так і соціально-організаційний рівні. На загальноосвітньому рівні важливу роль відіграє формування культури психологічної грамотності через проведення науково-практичних форумів, вебінарів, просвітницьких програм та інформаційних кампаній, спрямованих на популяризацію ідей психічного здоров'я та ресурсного способу життя. На рівні закладів вищої освіти особливого значення набуває створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому студент отримує можливість не лише професійного розвитку, а й емоційної підтримки, соціального прийняття та особистісної реалізації [59].

Водночас найбільш безпосередній вплив на збереження суб'єктивного благополуччя здійснюють інтерактивні форми психологічної роботи: тренінги, групові практикуми, фасилітаційні зустрічі, ресурсні групи та програми розвитку резильєнтності. Саме вони створюють умови для переживання емоційної підтримки, формування навичок саморегуляції, розвитку самоефективності та усвідомлення власного ресурсного потенціалу. Таким чином, самодопомога у структурі суб'єктивного благополуччя студентської молоді виступає не лише окремим психологічним умінням, а важливою формою внутрішньої адаптації особистості до умов соціальної нестабільності. Її розвиток забезпечує формування здатності до самопідтримки, збереження психологічної рівноваги та активізації внутрішніх ресурсів, що створює підґрунтя для більш стійкого й гармонійного функціонування молоді людини в сучасному нестабільному соціальному просторі.

Результати діагностичного дослідження засвідчили, що майбутні психологи характеризуються достатньо високим рівнем інтегрального суб'єктивного благополуччя, вираженою задоволеністю міжособистісними стосунками, високими показниками резильєнтності та надії, а також сформованою здатністю до рефлексії й емоційного усвідомлення власного досвіду. Водночас встановлено підвищену емоційну чутливість до ситуацій невизначеності, схильність до внутрішнього перенапруження та відносно нижчу стійкість фізичного компонента благополуччя. У зв'язку з цим психологічна оптимізація суб'єктивного благополуччя респондентів Г1 має бути спрямована насамперед на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження внутрішнього психоемоційного виснаження та формування більш адаптивного ставлення до невизначеності.

Для студентів цієї групи доцільним є впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на: розвиток емоційної стійкості, формування навичок психологічного відновлення, профілактику емоційного виснаження, зміцнення психофізичного ресурсу, розвиток толерантності до неоднозначних і невизначених ситуацій. Особливого значення для Г1 набувають тренінги резильєнтності та психологічної саморегуляції, оскільки саме резильєнтність виявилася ключовим ресурсом підтримання їхнього суб'єктивного благополуччя. Доцільно використовувати техніки когнітивного переосмислення стресових подій, практики емоційного розвантаження, дихальні та релаксаційні вправи, методики усвідомленості (mindfulness), а також арттерапевтичні форми роботи, які дозволяють екологічно опрацьовувати внутрішнє напруження. Важливою умовою підтримання благополуччя майбутніх психологів є також розвиток навичок психологічного дистанціювання від надмірної емоційної залученості. Висока рефлексивність та емпатійність, які виступають професійно значущими якостями, водночас можуть створювати ризик емоційного перевантаження, внутрішньої тривожності та психосоматичного виснаження. Саме тому у

процесі психологічного супроводу доцільно формувати навички емоційних меж, самопідтримки та усвідомленого відновлення ресурсів.

Зважаючи на виявлену низьку толерантність до невизначеності, доцільним є використання спеціальних психологічних практик, спрямованих на розвиток здатності приймати неоднозначність життєвих ситуацій без надмірної тривожності. Для цього ефективними можуть бути: тренінги розвитку психологічної гнучкості, вправи на прийняття альтернативності рішень, моделювання ситуацій невизначеності, техніки розвитку адаптивного мислення, групові дискусії щодо подолання життєвих криз. Крім того, для Г1 важливо підтримувати баланс між професійним саморозвитком і тілесним благополуччям. Отримані результати свідчать, що високий рівень психологічної включеності не завжди супроводжується достатнім рівнем фізичного ресурсу. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати: нормалізацію режиму сну, оптимізацію навчального навантаження, включення тілесно-орієнтованих практик, фізичну активність, психологічний туризм та ресурсні виїзні заходи, спрямовані на відновлення психоемоційного стану. Таким чином, оптимізація суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів повинна базуватися на розвитку внутрішньої стійкості, емоційної саморегуляції та здатності конструктивно функціонувати в умовах невизначеності без втрати психологічної рівноваги.

Результати дослідження показали, що студенти економічного профілю характеризуються високими показниками самоефективності, оптимізму та толерантності до невизначеності, що забезпечує їхню здатність ефективно адаптуватися до змінних соціальних умов. Водночас у них частіше фіксуються середній рівень суб'єктивного благополуччя, вищі показники внутрішнього невдоволення собою, емоційної напруги та менш виражена задоволеність міжособистісними стосунками. У зв'язку з цим психологічна оптимізація суб'єктивного благополуччя студентів економічного профілю повинна бути спрямована насамперед на гармонізацію внутрішнього емоційного стану, розвиток навичок психологічного самоприйняття та

зниження надмірної орієнтації виключно на результативність і зовнішні досягнення. Для Г2 доцільними є психологічні програми, спрямовані на: розвиток емоційного інтелекту, формування навичок самопідтримки, зниження внутрішнього перфекціонізму, профілактику хронічного стресу, розвиток навичок емоційної відкритості та соціальної підтримки.

Оскільки студенти економічного профілю значною мірою пов'язують власну самооцінку з досягненнями та контролем над ситуацією, важливим напрямом психологічної роботи має бути формування більш гнучкого ставлення до помилок, невдач і ситуацій неповного контролю. Для цього доцільно використовувати: когнітивно-поведінкові техніки, тренінги самоприйняття, вправи на усвідомлення власних ресурсів, практики зниження тривожності щодо майбутнього, техніки роботи з внутрішньою критикою. Важливим напрямом оптимізації благополуччя Г2 є також розвиток міжособистісної сфери. Отримані результати свідчать, що студенти економічного профілю частіше демонструють інструментальний характер соціальної взаємодії та меншу емоційну включеність у підтримувальні стосунки. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати: групові тренінги комунікативної компетентності, програми розвитку емпатії, фасилітаційні групи психологічної підтримки, тренінги емоційної відкритості, соціально-психологічні практикуми командної взаємодії.

Особливої уваги потребує профілактика емоційного вигорання, оскільки високий рівень самоефективності та орієнтації на досягнення може супроводжуватися хронічним внутрішнім напруженням. У цьому контексті важливо формувати вміння: підтримувати баланс між навчанням і відпочинком; усвідомлювати власні психоемоційні межі; використовувати техніки психологічного відновлення; переключатися з результативної діяльності на ресурсні форми активності. Для студентів Г2 доцільним є також впровадження програм розвитку психологічного благополуччя через: тренінги життєстійкості, коучингові технології, практики позитивної психології, психологічний туризм, інтерактивні форми групової підтримки;

навчання технікам психологічної самодопомоги. Таким чином, оптимізація суб'єктивного благополуччя студентів економічного профілю має бути орієнтована не лише на підтримання їхньої адаптивності та ефективності, а й на формування внутрішньої психологічної гармонії, емоційної стабільності та здатності переживати задоволеність життям незалежно від зовнішніх результатів і досягнень. Встановлено, що ефективне збереження суб'єктивного благополуччя студентської молоді потребує комплексного психологічного супроводу, який має включати тренінгові, психоедукаційні, консультативні, арттерапевтичні, ресурсно-відновлювальні та самодопоміжні технології, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, її адаптаційного потенціалу та здатності до конструктивного самоздійснення в умовах сучасної соціальної нестабільності.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», дозволив виявити суттєві відмінності у структурі та способах переживання благополуччя студентами різних професійних груп. Загалом встановлено, що в умовах соціальної нестабільності суб'єктивне благополуччя не формується як однорідний показник, а набуває різних конфігурацій залежно від особистісних і професійно зумовлених ресурсів. Зокрема, суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності формується за різними внутрішніми сценаріями, які визначаються не лише індивідуальними особливостями, а й професійною спрямованістю навчання. Встановлено, що у майбутніх психологів домінує якісно вищий рівень інтегрального благополуччя, який базується на розвиненій рефлексивності, здатності до саморегуляції та використанні міжособистісних зв'язків як ресурсу підтримки. Натомість у студентів економічного профілю благополуччя має

більш помірний і стабілізаційний характер, проявляється через адаптаційні механізми, раціональне осмислення життєвої ситуації та збереження функціональної активності в умовах змін.

Доведено, що ключова відмінність між групами полягає у домінуючих механізмах підтримання благополуччя: у Г1 воно реалізується через соціально-емоційні та внутрішньо-особистісні ресурси, тоді як у Г2 – через когнітивно-регуляторні та поведінково-адаптаційні стратегії. Виявлено також, що соціальний компонент благополуччя виступає найбільш чутливим індикатором цих відмінностей, тоді як фізичний компонент відображає різну міру стресостійкості та психосоматичної вразливості студентів. Таким чином, результати методики підтверджують, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним феноменом, структура якого змінюється залежно від типу професійної підготовки, що створює наукове підґрунтя для подальшого аналізу його ресурсних детермінант.

За методикою КОСБ-3 встановлено, що у майбутніх психологів переважає узгоджена когнітивна позиція, яка поєднує високу задоволеність життям із низьким рівнем внутрішнього розчарування та позитивною оцінкою міжособистісних взаємин. Така конфігурація свідчить про сформовану здатність інтегрувати як позитивний, так і складний досвід без його деструктивної переоцінки, що забезпечує відносну стійкість суб'єктивного благополуччя навіть за умов невизначеності. Водночас у студентів економічного профілю домінує більш диференційована і менш узгоджена когнітивна модель, у якій середній рівень задоволеності життям поєднується з підвищеною часткою невдоволення собою та обмеженою задоволеністю соціальними взаєминами, що вказує на більшу залежність благополуччя від зовнішніх досягнень і соціального порівняння.

Доведено, що ключовим механізмом, який розрізняє ці групи, є спосіб когнітивної інтерпретації життєвих подій: у Г1 він має інтегративно-смысловий характер і спрямований на підтримання внутрішньої узгодженості, у Г2 – аналітично-порівняльний, орієнтований на оцінку

результатів та відповідність зовнішнім стандартам. Виявлено, що саме рівень невдоволеності собою виступає критичним показником внутрішньої напруги, який у студентів економічного профілю суттєво підвищує ризик зниження суб'єктивного благополуччя, тоді як у майбутніх психологів він значною мірою компенсується за рахунок розвинених рефлексивних і соціально-емоційних ресурсів. Таким чином, результати КОСБ-3 підтверджують, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності визначається не лише рівнем адаптації, а насамперед якістю когнітивних стратегій осмислення власного життя, що створює підґрунтя для подальшого аналізу ресурсних механізмів його підтримання.

Отримані результати за методикою №3 «Психологічний капітал-12С», дозволили виявити специфіку ресурсного потенціалу студентської молоді як інтегративної системи, що забезпечує ефективність адаптації та підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності. Встановлено, що у структурі психологічного капіталу досліджуваних груп домінують різні компоненти, що відображає відмінності у способах психологічного функціонування майбутніх фахівців.

Зокрема, у групі майбутніх психологів (Г1) зафіксовано відносно високі показники резильєнтності та надії, що свідчить про сформованість здатності долати труднощі, зберігати внутрішню стійкість та підтримувати цілеспрямовану активність навіть у складних умовах. Обґрунтовано, що саме ці компоненти виступають базовими ресурсами, які забезпечують узгодженість внутрішнього досвіду, зниження рівня розчарування та підтримання високого рівня психологічного і соціального благополуччя, що було підтверджено результатами попередніх методик. Водночас рівень самоефективності у Г1 має більш помірний характер, що може пояснюватися підвищеною рефлексивністю студентів-психологів, схильністю до критичного самоаналізу та більш реалістичним оцінюванням власних можливостей.

У групі студентів економічного профілю (Г2) виявлено іншу конфігурацію психологічного капіталу: домінують високі показники самоефективності та оптимізму, що свідчить про орієнтацію на досягнення результату, впевненість у власних можливостях та здатність зберігати позитивне бачення майбутнього. Рівень резильєнтності у Г2 є менш вираженим, що може обмежувати здатність до глибинного подолання стресових ситуацій та знижувати ефективність адаптаційних процесів у довготривалій перспективі. Виявлена тенденція до поєднання високої самоефективності з помірним рівнем внутрішньої напруги та невдоволення собою, зафіксованого у попередніх методиках, дозволяє зробити висновок про відносну неузгодженість компонентів психологічного капіталу у студентів цієї групи.

Інтегральний показник психологічного капіталу підтверджує зазначені закономірності: у Г2 частіше спостерігається високий рівень загального PsyCap, тоді як у Г1 домінує середній рівень із тенденцією до якісної збалансованості його складових. Обґрунтовано, що кількісно вищий рівень психологічного капіталу не завжди супроводжується більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя, оскільки вирішальне значення має не лише сила окремих компонентів, а їх внутрішня інтегрованість і функціональна узгодженість.

Таким чином, результати методики №3 дозволяють зробити принциповий висновок: психологічний капітал студентської молоді виступає не просто сукупністю позитивних особистісних характеристик, а системним ресурсом, ефективність якого визначається співвідношенням його компонентів. У майбутніх психологів цей ресурс має більш гармонізований характер і безпосередньо пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як у студентів економічного профілю він характеризується більшою інтенсивністю окремих складових, але меншою узгодженістю, що обмежує його вплив на загальне відчуття життєвої задоволеності. Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для

подальшого кореляційного аналізу та підтвердження ролі психологічного капіталу як ключового ресурсу збереження суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності.

Узагальнення результатів за методикою №4 MSTAT-II дозволило конкретизувати роль толерантності до невизначеності як когнітивно-регуляторного ресурсу адаптації студентської молоді. Визначено, що у студентів економічного профілю (Г2) частіше фіксується високий інтегральний рівень толерантності (41,7%) при низькій частці нетолерантності (11,1%), що свідчить про їхню готовність діяти в умовах дефіциту інформації, приймати рішення у змінних ситуаціях та сприймати невизначеність як робочу норму. У майбутніх психологів (Г1) домінує середній рівень (46,4%) за помітно більшої частки низьких показників (25,0%), що відображає збереження адаптивності, але із супутньою внутрішньою напругою та підвищеною чутливістю до непередбачуваності.

Встановлено, що найбільш диференційовані відмінності проявляються на рівні окремих вимірів. За шкалою «Новизна» у Г2 вища частка високого рівня (44,5% проти 35,7% у Г1) свідчить про більшу відкритість до нових умов і завдань, тоді як у Г1 частіше простежується обережність (21,4% низького рівня). За шкалою «Складність» обидві групи демонструють переважно середній рівень, однак у Г2 вища частка високих показників (41,7%), що вказує на більшу готовність працювати з багатоваріантністю. Найбільш чутливим є вимір «Нерозв'язаність»: у Г1 частка низького рівня (28,6%) удвічі перевищує показник Г2 (13,9%), що свідчить про більшу фрустрацію в ситуаціях без однозначної відповіді.

Обґрунтовано, що толерантність до невизначеності у студентів економічної сфери виконує переважно інструментально-адаптаційну функцію, забезпечуючи ефективність дій у мінливому середовищі, тоді як у майбутніх психологів вона має рефлексивно-чутливий характер і виступає зоною потенційного розвитку. Таким чином, зафіксовано, що вища толерантність до невизначеності не тотожна вищому суб'єктивному

благополуччю, а її вплив опосередковується структурою внутрішніх ресурсів особистості та способом осмислення життєвого досвіду.

Визначено, що результати комплексної діагностики за чотирма методиками дозволяють інтерпретувати суб'єктивне благополуччя студентської молоді як динамічну багаторівневу конструкцію, у якій поєднуються особливості переживання, осмислення та регуляції життєвого досвіду. Встановлено, що в однієї частини студентів домінує внутрішньо орієнтована модель функціонування, де провідну роль відіграють рефлексія, емоційна залученість та здатність будувати підтримувальні соціальні зв'язки; саме ця модель забезпечує відносну стабільність психологічного стану навіть за умов невизначеності. Водночас інша частина респондентів демонструє більш зовнішньо орієнтовану стратегію, у межах якої ключовими виступають раціональна оцінка ситуації, орієнтація на результат та здатність діяти в умовах змін.

Охарактеризовано, що відмінності між цими моделями зумовлені не лише рівнем окремих психологічних показників, а передусім способом їх взаємодії: у першому випадку ресурси особистості формують цілісну систему, що сприяє внутрішній рівновазі, тоді як у другому – вони функціонують більш автономно, забезпечуючи адаптацію, але не завжди інтегруючись у цілісне переживання благополуччя. Обґрунтовано, що саме ступінь узгодженості когнітивних оцінок, емоційних реакцій і поведінкових стратегій визначає якість суб'єктивного благополуччя, а не окремі показники самі по собі. Таким чином, встановлено, що ефективність збереження суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності залежить від здатності особистості інтегрувати власні ресурси в єдину систему психологічного функціонування.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволило встановити, що у студентської молоді існують системні та статистично значущі взаємозв'язки між показниками психологічного капіталу, суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності, однак їх структура має

виражену міжгрупову специфіку. Визначено, що у майбутніх психологів провідну роль у формуванні благополуччя відіграє резильєнтність, яка демонструє найсильніші позитивні зв'язки з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя та водночас негативно пов'язана з рівнем розчарування і невдоволення собою. Значущими є також зв'язки надії із задоволеністю власним життям, що свідчить про її роль як смислово-мотиваційного чинника позитивної когнітивної оцінки життєвого досвіду. Встановлено, що в цій групі психологічний капітал функціонує як інтегрована система внутрішніх ресурсів, що забезпечує стабілізацію емоційного стану та підтримання суб'єктивного благополуччя.

Охарактеризовано, що у студентів економічного профілю структура взаємозв'язків має інший характер: хоча резильєнтність і надія також пов'язані з благополуччям, їх вплив є менш вираженим, а ключову роль у системі психологічного функціонування відіграють самоефективність та толерантність до невизначеності. Зокрема, встановлено сильний зв'язок між толерантністю до невизначеності та самоефективністю, що свідчить про залежність впевненості у власних можливостях від здатності діяти в умовах невизначеності. Обґрунтовано, що в цій групі психологічний капітал виконує переважно інструментально-адаптаційну функцію, забезпечуючи ефективність діяльності, але не завжди безпосередньо підвищуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, встановлено, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді формується за різними психологічними механізмами: у Г1 – через внутрішні стабілізаційні ресурси (резильєнтність, надія), у Г2 – через регуляторні та діяльнісні механізми (самоефективність, толерантність до невизначеності). Отже, ефективність підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності визначається не лише рівнем окремих ресурсів, а їх функціональною роллю та характером взаємодії у структурі особистості.

Водночас встановлено необхідність диференційованого підходу до оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів залежно від особливостей їхнього ресурсного потенціалу та специфіки переживання соціальної нестабільності. Зокрема, для респондентів Г1 (майбутніх психологів) доцільними є психологічні заходи, спрямовані на зниження внутрішнього емоційного перенапруження, розвиток емоційної саморегуляції та формування навичок психологічного дистанціювання від надмірної емоційної включеності. Основними шляхами підтримки їхнього психологічного благополуччя визначено: тренінги резильєнтності та толерантності до невизначеності, практики усвідомленості (mindfulness), розвиток навичок емоційних меж, арттерапевтичні та тілесно-орієнтовані технології, психологічний туризм і ресурсно-відновлювальні програми, оптимізацію режиму навчання та відпочинку, формування культури психологічної самопомоги й екологічного ставлення до власного психоемоційного ресурсу. Особливого значення для цієї групи набуває профілактика емоційного виснаження, психосоматичних проявів і надмірної рефлексивної перевантаженості.

Для респондентів Г2 (студентів економічного профілю) пріоритетними напрямками оптимізації суб'єктивного благополуччя визначено гармонізацію емоційного стану, розвиток навичок самоприйняття та зниження деструктивної орієнтації виключно на зовнішню результативність і досягнення. Встановлено, що покращення їхнього психологічного благополуччя потребує впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, профілактики хронічного стресу та емоційного вигорання, тренінгів комунікативної компетентності та емпатії, когнітивно-поведінкових технік роботи з внутрішньою критикою та тривожністю щодо майбутнього. Важливими шляхами підтримки психологічного благополуччя цієї групи також виступають коучингові технології, фасилітаційні групи психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та самопомоги, формування балансу між навчальною діяльністю й особистим життям, а також залучення

студентів до інтерактивних форм групової взаємодії, що сприяють розвитку соціальної підтримки та емоційної відкритості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що ефективне підвищення та збереження суб'єктивного благополуччя студентської молоді можливе лише за умови реалізації багаторівневої системи психологічного супроводу, яка враховує психологічні особливості різних студентських груп, поєднує ресурсно-орієнтовані, тренінгові, психоедукаційні та відновлювальні технології та спрямована не лише на профілактику дезадаптації, а й на формування здатності молодшої людини до саморозвитку, психологічної гнучкості та конструктивного життєтворення в умовах сучасної соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретико-методологічний аналіз й емпіричне дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Аналіз джерел зумовив визначення багатоаспектності проблеми. Проведене дослідження дало змогу сформулювати основні висновки.

1. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя постає як інтегративний психологічний конструкт, який не зводиться до окремих емоційних переживань або когнітивних оцінок, а відображає цілісну систему внутрішнього ставлення особистості до власного життя. Доведено, що еволюція наукових уявлень про даний феномен відбувалася в межах двох базових теоретичних парадигм – гедоністичної та евдемоністичної, які на сучасному етапі не протиставляються, а утворюють взаємодоповнювальну основу його інтерпретації. Така інтеграція дозволяє трактувати суб'єктивне благополуччя як багатовимірну систему, що поєднує афективні, когнітивні та діяльнісні компоненти та виступає індикатором гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі.

Охарактеризовано суб'єктивне благополуччя студентської молоді як інтегративний, динамічний психологічний стан, що відображає індивідуальну оцінку студентом якості власного життя, рівень емоційного комфорту, ступінь задоволеності навчально-професійною діяльністю та узгодженість між особистісними прагненнями і можливостями їх реалізації в умовах освітнього та соціального середовища. Визначено, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності постає не як статичний стан задоволеності життям, а як динамічна система внутрішньої регуляції, що формується в процесі постійної взаємодії особистості з мінливим соціальним середовищем. Доведено, що в сучасних умовах невизначеності суб'єктивне благополуччя набуває характеру адаптаційного ресурсу, який відображає не лише рівень психологічного комфорту, а й здатність особистості зберігати цілісність, смислову

визначеність та активну життєву позицію в умовах передбачуваності. З'ясовано, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді має специфічні вікові та соціальні характеристики: залежність від процесів самовизначення, професійного становлення та включеності в освітнє середовище. Розглянуто модель суб'єктивного благополуччя молоді: когнітивний, афективно-оцінний, діяльнісний компоненти. Відзначено, що його формування детермінується системою взаємопов'язаних чинників, які забезпечують здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до умов соціальної нестабільності та реалізовувати власний потенціал (індивідуально-особистісних, мотиваційно-сміслових, соціально-психологічних, освітньо-професійних та адаптаційно-ресурсних).

2. Встановлено, що найбільш чутливою до впливу нестабільності є студентська молодь, оскільки юнацький вік характеризується інтенсивними процесами особистісного та професійного самовизначення, формуванням життєвих смислів, цінностей і моделей майбутнього. Поєднання вікової невизначеності із зовнішніми кризовими умовами посилює рівень тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої дезорганізації та невпевненості у власних перспективах. У результаті соціальна нестабільність трансформує не лише емоційне самопочуття студентів, а й їхню систему мотивації, життєвого планування, соціальної взаємодії та професійного самосприйняття.

Конкретизовано, що вплив соціальної нестабільності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді проявляється на кількох взаємопов'язаних рівнях: на психоемоційному рівні нестабільність супроводжується зростанням тривожності, емоційної виснаженості та переживанням безперспективності; на соціально-поведінковому – зниженням соціальної активності, посиленням ізоляційних тенденцій та ризиком деструктивних форм поведінки; на когнітивно-ідентичному – порушенням цілісності життєвої перспективи та відчуття контролю над майбутнім; на мотиваційно-професійному – трансформацією професійних орієнтацій, зниженням

навчальної мотивації та переорієнтацією на короткострокові життєві цілі. Доведено, що соціальна нестабільність має не лише деструктивний, а й потенційно ресурсний характер. За наявності достатнього рівня психологічних ресурсів, резильєнтності, толерантності до невизначеності та здатності до саморегуляції кризові умови можуть виступати чинником особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей і формування нових адаптаційних стратегій. У таких умовах активізуються механізми посттравматичного зростання, посилюється психологічна зрілість, автономія та здатність особистості до конструктивного життєтворення. Таким чином, соціальна нестабільність є складним багатовимірним чинником трансформації суб'єктивного благополуччя студентської молоді, який одночасно створює ризики психоемоційної дезадаптації та відкриває можливості для розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

3. Доведено, що провідну роль у збереженні суб'єктивного благополуччя відіграє ресурсний потенціал особистості, який має інтегративний характер і включає як внутрішні психологічні ресурси, так і зовнішні соціально-психологічні чинники. Особливого значення набуває психологічний капітал як системне утворення, що об'єднує самоєфективність, надію, оптимізм і резильєнтність, забезпечуючи здатність молоді не лише протистояти стресогенним впливам, а й трансформувати їх у досвід розвитку. Встановлено, що саме високий рівень психологічного капіталу пов'язаний із більшою стійкістю до академічного та життєвого стресу, вищим рівнем задоволеності життям і більшою включеністю у навчальну діяльність.

Підтверджено, що толерантність до невизначеності виступає ключовим регуляторним ресурсом, який визначає характер інтерпретації нестабільності та модерує взаємозв'язок між стресовими впливами і рівнем суб'єктивного благополуччя. Студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють здатність зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно

осмислювати ситуації невизначеності та підтримувати позитивне бачення майбутнього навіть за умов обмеженої прогнозованості соціальних процесів.

4. Розроблено методику діагностування рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Для діагностування обрано методики: методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер; методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко; методику «Модифікована шкала психологічного капіталу» (Психологічний капітал-12 С) в адаптації В. Олефір, В. Боснюк; методику «Шкала толерантності до невизначеності» (MSTAT-II Д. Маклейн).

5. Аналіз результатів експериментальної роботи засвідчив існування системних взаємозв'язків між показниками психологічного капіталу, толерантності до невизначеності, самоефективності та компонентами суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що інтегральні ресурсні характеристики виступають значущими предикторами задоволеності життям і зниження рівня внутрішнього напруження, що дозволяє розглядати їх як ключові психологічні механізми підтримання благополуччя в умовах соціальної нестабільності. Визначено, що за однакових зовнішніх обставин студенти демонструють різні моделі підтримання благополуччя: у частини з них воно формується як результат внутрішньої узгодженості, саморефлексії та включеності в соціальні зв'язки, тоді як у інших – як наслідок адаптації, раціонального контролю та збереження функціональної стабільності. Досліджено, що у майбутніх психологів спостерігається більш цілісна та узгоджена структура суб'єктивного благополуччя, яка проявляється у високому рівні психологічного благополуччя, задоволеності життям і міжособистісними взаєминами, а також у зниженому рівні внутрішнього розчарування. У студентів економічного профілю, натомість, домінує середній рівень суб'єктивного благополуччя, що поєднується з більшою варіативністю когнітивних оцінок, підвищеною чутливістю до зовнішніх

результатів та меншою вираженістю соціально-емоційних ресурсів. Обґрунтовано, що ключовою відмінністю між групами є не стільки рівень суб'єктивного благополуччя, скільки його внутрішня організація та механізми підтримання: в першій групі респондентів базується на соціально-емоційних та рефлексивних ресурсах, у другій – на когнітивно-регуляторних та адаптаційних стратегіях. Підтверджено, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді не є статичним станом, а виступає динамічною системою, яка формується через інтеграцію внутрішніх ресурсів і визначає ефективність адаптації особистості до умов невизначеності.

6. Обґрунтовано, що ефективне збереження та підтримання суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності потребує цілісної системи психологічного забезпечення, орієнтованої на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток психологічної стійкості та формування здатності до конструктивної адаптації в умовах невизначеності. Встановлено, що найбільш ефективними механізмами підтримки благополуччя виступають тренінгові, психоедукаційні, арттерапевтичні, ресурсно-відновлювальні та самодопоміжні технології, які забезпечують розвиток емоційної саморегуляції, резильєнтності, самоефективності, толерантності до невизначеності та навичок психологічного відновлення. Доведено доцільність впровадження багаторівневої моделі психологічного супроводу студентської молоді, що поєднує організаційні, групові та індивідуальні форми роботи, а також враховує специфіку ресурсного потенціалу різних груп студентів. Водночас встановлено, що психологічне забезпечення суб'єктивного благополуччя повинно мати диференційований характер: для майбутніх психологів пріоритетного значення набуває профілактика емоційного виснаження та розвиток саморегуляції, для студентів економічного профілю – гармонізація емоційної сфери, зниження внутрішнього напруження та розвиток навичок самоприйняття. Таким чином, психологічне забезпечення суб'єктивного благополуччя студентської молоді

слід розглядати як важливий напрям підтримки психічного здоров'я, особистісної стійкості та адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасної соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3. С. 19–26.
2. Асєєва Ю. О., Брюханова Я. В. Соціальна турбулентність як фактор дестабілізації психоемоційного стану студентів. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 3. С. 9-15.
3. Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій як індикатор психологічної безпеки освітнього середовища. *Організаційна та економічна психологія в Україні: сприяння регіональному розвитку: тези XII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології*. 1–3 червня, 2017, Харків, Україна, Київ, Україна: Видавництво «Гуманітарний центр». С. 65–66.
4. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Молодий вчений*. 2016. № 5 (32). С. 542-548.
5. Бочелюк В. Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 114–121.
6. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7., Вип. 47. С. 68–79.
7. Вернік О. Л., Павленко О. В. Особливості уявлень про благополуччя в студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 7., Вип. 49. С. 23–34.
8. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.

9. Волинець Н. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
10. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. № 31. С. 22–44.
11. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.
12. Галян О. І. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ, 2025. 280 с.
13. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. 2016. 204 с.
14. Грузинова К. М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя: дис... доктора філософії за спец. 053 – Психологія. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2023. 278 с.
15. Данильченко Т. В. Переживання особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2023. № 2(11). С. 76–85.
16. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя : дис.... докт. психол. наук: 19.00.05. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ. 2018. 557 с.
17. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ: Десна Поліграф. 2016. 543 с.
18. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська;

- за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
- 19.Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату в період воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3. С. 49-53.
 - 20.Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2017. 287 с.
 - 21.Загальнонаціональне дослідження за 2025 рік «Вплив війни на молодь України». URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2025>.
 - 22.Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. Досвід особистості: теорія і практика зб. матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73-78
 - 23.Зелинська С. Ф. Суб'єктивне уявлення про психологічне благополуччя студентів психологів. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 93-97.
 - 24.Зінченко Д. А. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнних дій в Україні. *Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів*. Міністерство юстиції України. Академія державної пенітенціарної служби. Чернігів. 2023. С. 231-233.
 - 25.Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
 - 26.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55
 - 27.Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 47. С. 166–176.

- 28.Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів : дис. ...д-ра філос. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 217 с.
- 29.Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2008. 23 с.
- 30.Коробка І. М. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Талком, 2026. 158 с.
- 31.Коробка І.М. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя молоді : дис. здобуття наук ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2024. 235 с.
- 32.Коробка І. М. Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. *Габітус*. 2022. № 41. С. 245-250.
- 33.Котенко С. А. Психологічний капітал як медіатор і модератор впливу вимог навчального середовища на емоційне вигорання і задоволеність життям у студентів : дис. ... на здобуття доктор. філос. за спеціальністю 053 Психологія. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, 2026. 198 с.
- 34.Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. №2 (36). Ч. 1. С. 98-104.
- 35.Курова А. В. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса. 2008. 226 с.
- 36.Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях : навч. посіб. Київ, 2023. 192 с.

- 37.Лукаsevич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 109-114.
- 38.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.
- 39.Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2020. № 37. С.155-167.
- 40.Носенко Е. Л., Труляев Р. О. Психологічний механізм впливу позитивних цінностей педагога на суб'єктивне благополуччя учнів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21, вип. 19. С. 102-109.
- 41.Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71.
- 42.Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис....доктора філософії за спец. 053 – Психологія. Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна, Харків. 2020. 289 с.
- 43.Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*. ФОП Вишемирський В. С. 2019. с. 225
- 44.Пахоль Б. Є. Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості : дис. на здобуття доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2020. 227 с.

- 45.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
- 46.Підбуцька Н. В., Зуєва А. Г. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т «ХПІ» ; за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО і О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. Харків : НТУ ХПІ, 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 192–206.
- 47.Поліщук В. М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 142 с.
- 48.Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 116–122.
- 49.Пономаренко Т. І. Тривожність і депресія у студентів: виклики освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. № 2, 2025. С. 70-78
- 50.Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 35-44.
- 51.Пшук Н. Г. Особливості психоемоційного стану студентської молоді в умовах воєнних дій. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 18. № 1. С. 112–121
- 52.Ризики в сучасному нестабільному суспільстві: соціальні і культурні виміри / за ред. Л. Г. Скокової. Київ: Інститут соціології НАН України, 2021. 295 с.
- 53.Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічні аспекти проблеми психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2019. Т. 7., Вип. 47. С. 269–279.

- 54.Савченко О., Калюк О. Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. №4 (24). С.61-67.
- 55.Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89-101.
- 56.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2006. 360 с.
- 57.Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
- 58.Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2021. Вип. 687. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. С. 151–159.
- 59.Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
- 60.Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
- 61.Хайрулін О. М. Значеннєво-смісловий горизонт невизначеності як психологічної категорії. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4 (70). С. 56–81.
- 62.Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. *Вісник Київського*

- національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2019. № 1 (10). С.103–106.
63. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 149-159.
64. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 5. С. 74-78.
65. Черногоренко І. І., Чусова О. М. Суб'єктивне благополуччя студентської молоді як ресурс ментального здоров'я в умовах воєнного часу. *Психосоціальні аспекти охорони праці: виклики та стратегії адаптації*: матеріали наук. студент. конф., присвяченій Всесвітньому дню охорони праці. ОНЕУ, 29 квітня 2026 р., Одеса : ОНЕУ, 2026. С.25-26
66. Шамне А. В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. № 1 (7). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technologyintellect_develop/article/view/138.
67. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 71-76.
68. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 618–630.
69. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 18–22.
70. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського*

- національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. 2011. № 48 (985). С. 46-49.
71. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
 72. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 320 p.
 73. Cantril H. *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick : Rutgers University Press, 1965. 427 p.
 74. Cross S. E., Gore J. S., Morris M. L. The relational-interdependent self-construal, selfconcept consistency, and well-being. *Journal of Personal and Social Psychology*. 2003. Vol. 85. P. 933–944.
 75. Diener E. *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Dordrecht : Springer, 2009. 287 p.
 76. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7, No. 4. P. 397–404.
 77. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. No. 3. P. 542–575.
 78. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75.
 79. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61, No. 4. P. 305–314.
 80. Heine S. J., Lehman D. R., Markus H. R., Kitayama S. Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*. 1999. Vol. 106. P. 766–794.
 81. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
 82. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, No. 3. P. 337–421.

- 83.Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York : Russell Sage Foundation, 1999. 593 p.
- 84.Li R., Che Hassan N., Saharuddin N. Psychological capital related to academic outcomes among university students: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol.16, P. 3739–3763.
- 85.Luthans B. C., Luthans K. W., Avey J. B. Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2013.
- 86.Luthans F. Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*. 2002. Vol. 16, No. 1. P. 57–75.
- 87.Luthans F. Psychological capital: Implications for HRD, retrospective analysis, and future directions. *Human Resource Development Quarterly*. 2012. Vol. 23, No. 1. P. 1–8.
- 88.Luthans F., Youssef C. M., Avolio B. J. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford : Oxford University Press, 2007. 256 p.
- 89.Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York : Penguin Press, 2008. 384 p.
- 90.McLain D. L. Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II). *Psychological Reports*. 2009. Vol. 105, No. 3. P. 975–988.
- 91.Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25. P. 54–67.
- 92.Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166.

93. Ryan R. M., Frederick C. M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.
94. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
95. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
96. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. P. 1007–1022.
97. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9, No. 1. P. 1–28.
98. Samman E. Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. Oxford : Oxford Poverty and Human Development Initiative, 2007. 48 p.
99. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York : Free Press, 2002. 321 p.
100. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York : Vintage Books, 2006. 336 p.
101. Snyder C. R., Harris C., Anderson J. R., Holleran S. A., Irving L. M., Sigmon S. T. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, No. 4. P. 570–585.

ДОДАТОК А

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер

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

Текст: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Над- звичайно 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 почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся 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?					

ДОДАТОК Б

**Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя
(КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко**

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

ДОДАТОК В**Модифікована шкала психологічного капіталу****(Психологічний капітал-12 С) в адаптації В. Олефір, В. Боснюк**

Нижче наведені твердження, які описують ваші думки щодо себе у даний момент. Будь ласка, вкажіть за допомогою варіантів відповіді, наскільки ви погоджуєтеся з кожним твердженням як студент закладу вищої освіти: категорично не згоден, не згоден, частково згоден, згоден, абсолютно згодний.

1. Я відчуваю себе впевнено, допомагаючи встановити пов'язані з навчанням завдання/цілі
2. Думаю, що зараз я досить успішний (-на) у навчанні
3. Зазвичай я так чи інакше долаю труднощі, пов'язані з навчанням
4. В університеті я завжди намагаюся дивитися позитивно на те, що відбувається
5. Я відчуваю себе впевнено, коли обговорюю навчальні питання з іншими студентами або моїми викладачами
6. Я бачу багато способів досягнення тих цілей, які зараз сто ять переді мною в університеті
7. Я можу витримати важкі часи під час навчального року, тому що вже стикався з труднощами раніше
8. Думаючи про свої професійні перспективи, я з оптимізмом дивлюся у майбутнє
9. Я відчуваю себе впевнено, коли повідомляю інформацію однокурсникам з дисциплін, які вивчаються
10. У цей час в університеті я успішно вирішую ті завдання, які для себе поставив (-ла)
11. Я відчуваю, що в університеті можу одночасно справлятися з безліччю різних справ
12. Я вірю в те, що все, що відбувається в університеті, – на краще

ДОДАТОК Г

Шкала толерантності до невизначеності (MSTAT-II Д. Маклейна)*Інструкція*

Оцініть ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 5 (повністю згоден).

Використовуйте 5-бальну шкалу:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко сказати
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

№	Твердження	Ступінь згоди				
		1	2	3	4	5
1.	Я відчуваю себе некомфортно, коли майбутнє невизначене					
2.	Я добре почуваюся, коли правила гри чітко визначені					
3.	Я нервую, коли ситуація не має єдино правильної відповіді					
4.	Мені подобається працювати в умовах відкритих можливостей					
5.	Я уникаю ситуацій, де важко передбачити результат					
6.	Невизначеність дає мені можливість для креативності					
7.	Я відчуваю тривогу, коли завдання не мають чітких інструкцій					
8.	Я можу приймати рішення навіть при нестачі інформації					
9.	Я волію уникати неоднозначних ситуацій					
10.	Мене надихає багатозначність у спілкуванні та ідеях					
11.	Я втрачаю впевненість, коли немає чітких орієнтирів					
12.	Я можу залишатися спокійним навіть у хаотичних умовах					
13.	Я прагну уникати ризикованих ситуацій					