Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПІДТРИМАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241042

номер ІНП

Виконала: студентка 2-го курсу, ППмз-24-2 _____ Юля КОЗЕНКО

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник д-р психол. наук, професор _____ Таїсія КОМАР

Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор _____ Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 12 2025 р.

Хмельницький 2025

2

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет *здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*
Кафедра *психології та педагогіки*
Освітній рівень *другий (магістерський)*
Галузь знань *05 «Соціальні та поведінкові науки»*
Спеціальність *053 «Психологія»*
Освітня програма *освітньо-професійна програма «Психологія»*

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Юлії КОЗЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні ресурси підтримання психічного здоров'я студентської молоді»
Керівник кваліфікаційної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала позитивного ментального здоров'я, «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості», Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації; Опитувальник «Проактивний копінг»
4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я студентської молоді: психічне здоров'я як наукова проблема: підходи та критерії; психологічні ресурси як механізми підтримання психічного здоров'я особистості в студентському віці; студентський вік як сенситивний період формування психологічних ресурсів, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я студентської молоді: організація, методи та діагностичний інструментарій дослідження; результати дослідження структури та рівня сформованості психологічних ресурсів студентів; психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів для підтримки психічного здоров'я студентської молоді, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

6 рисунків, 4 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	І розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	ІІ розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	17 жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	20 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач _____ Юлія КОЗЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні ресурси підтримання психічного здоров'я студентської молоді»

Здобувач Юлія КОЗЕНКО

Керівник Таїсія КОМАР

Кваліфікаційна робота включає 76 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 69 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: психологічні ресурси, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, стресостійкість, копінг-стратегії, самоставлення.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я студентської молоді.

Предметом дослідження є психологічні ресурси, що забезпечують підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

За результатами дослідження визначено психологічні ресурси, що відіграють ключову роль у підтриманні психічного здоров'я студентської молоді, проаналізовано особливості їх прояву у здобувачів спеціальності «Психологія» та емпірично виявлено ресурсні компоненти, які потребують подальшого розвитку (емоційна саморегуляція, проактивний копінг, позитивне самоставлення, стресостійкість, задоволеність життям та позитивне ментальне здоров'я).

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку психологічних ресурсів, спрямовану на зміцнення здатності студентів до саморегуляції, подолання стресових впливів та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги.

Дипломник Юлія КОЗЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту «1» грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 10

1.1 Психічне здоров’я як наукова проблема: підходи та критерії 10

1.2 Психологічні ресурси як механізми підтримання психічного здоров’я особистості в студентському віці 21

1.3 Студентський вік як сенситивний період формування психологічних ресурсів 30

Висновки до розділу 35

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 36

2.1 Організація, методи та діагностичний інструментарій дослідження 36

2.2 Результати дослідження структури та рівня сформованості психологічних ресурсів студентів 45

2.3 Психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів для підтримки психічного здоров'я студентської молоді 64

Висновки до розділу 72

ВИСНОВКИ 74

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ 77

ДОДАТКИ 85

Додаток А Шкала позитивного ментального здоров’я (адаптація Л. Карамушки та ін.) 85

Додаток Б Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровська, О. Кресан) 87

Додаток В Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге 90

Додаток Г Опитувальник «Проактивний копінг» 94

Додаток Д Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв) 98

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема підтримання психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах зростання соціальної напруги, невизначеності та психоемоційних викликів, які є характерними для сучасного українського суспільства. Вплив воєнних подій, економічної нестабільності, вимушених змін способу життя, поєднання навчального навантаження з професійним становленням і потребою самозабезпечення створюють підвищений ризик порушення психічної рівноваги здобувачів освіти. За даними ВООЗ, приблизно кожна восьма молода доросла людина у світі переживає труднощі, пов'язані з психічним здоров'ям, а студенти є однією з найбільш вразливих груп у контексті стресу, тривоги, емоційного виснаження та зниження мотивації до навчання. У зв'язку з цим зростає потреба у науковому аналізі чинників, що сприяють збереженню психічного благополуччя молоді та попередженню дезадаптаційних проявів.

Наукові дослідження засвідчують, що вагому роль у збереженні психічного здоров'я відіграють психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність протистояти стресам, зберігати оптимальний рівень функціонування, підтримувати внутрішню рівновагу та реалізовувати життєві й професійні цілі. Теоретичні основи вивчення психологічних ресурсів простежуються у працях зарубіжних авторів, серед яких слід виокремити М. Шелігман, який розробив концепцію позитивного психічного здоров'я; К. Ріфф, яка визначила модель психологічного благополуччя; А. Бандура, чия теорія самоефективності розкриває внутрішні механізми людської стійкості; а також К. Пітерсон, Л. Аспінволл, Р. Шварцер, С. Фолкман, Р. Лазарус, які досліджували копінг-стратегії та поведінкові ресурси адаптації. Значущий внесок у розуміння феномену психічного здоров'я зроблено і представниками гуманістичної психології, зокрема К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, які акцентували на ролі самоприйняття, автентичності, внутрішньої цілісності й прагненні до самореалізації.

В українському науковому просторі проблема психічного здоров’я та його ресурсного забезпечення висвітлюється у працях Г. Костюка, С. Максименка, Т. Титаренко, О. Кочаряна, Н. Пов'якель, Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко, О. Кресан, С. Забаровської та інших дослідників, які розкривають питання стресостійкості, особистісної зрілості, суб’єктності та психологічного благополуччя молоді. Зростання уваги до теми ресурсів психічного здоров’я також пов’язане з розвитком позитивної психотерапії в Україні, розширенням практики психологічного консультування у закладах вищої освіти й нормативними змінами у сфері підтримки психічного здоров’я населення.

Особливу актуальність ця тема має для студентів спеціальності «Психологія», оскільки майбутні психологи зазнають подвійного навантаження: з одного боку, вони є суб’єктами власних кризових переживань та емоційних викликів, а з іншого – мають бути підготовленими до надання психологічної допомоги іншим. Наявність сформованих психологічних ресурсів є однією з ключових умов їх професійної стійкості, готовності до роботи в емоційно насиченому середовищі та запобігання професійному вигоранню.

Дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров’я студентської молоді є своєчасним та соціально значущим, оскільки спрямоване на пошук ефективних засобів підвищення стресостійкості, емоційної та когнітивної саморегуляції, розвитку позитивного самоставлення та життєстійкості, що забезпечує збереження психічного благополуччя й оптимальну професійну та соціальну адаптацію майбутніх фахівців.

Об’єкт дослідження: психічне здоров’я студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні ресурси, що забезпечують підтримання психічного здоров’я студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси підтримання психічного здоров’я студентської молоді та розробити психокорекційну програму спрямовану на їх розвиток.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення психічного здоров'я та психологічних ресурсів особистості.
2. Визначити особливості студентського віку як сенситивного періоду формування психологічних ресурсів особистості.
3. Емпірично дослідити рівень і структуру психологічних ресурсів, які забезпечують підтримання психічного здоров'я студентів.
4. Розробити та обґрунтувати психокорекційну програму розвитку психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічного благополуччя, стресостійкості, проактивних копінг-стратегій та самоставлення студентів відображає сформованість їхніх психологічних ресурсів, необхідних для підтримання психічного здоров'я. Врахування особливостей цих ресурсів при розробці психокорекційної програми, сприятиме їх розвитку.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічних джерел з проблеми дослідження, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: використання таких методик для діагностики, зокрема: Шкала позитивного ментального здоров'я (адаптація Л. Карамушки та ін.), «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровська, О. Кресан), Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) ; Опитувальник «Проактивний копінг», Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв).

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів для вдосконалення системи психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти, розроблення програм психопрофілактики, підтримки психічного здоров'я, а також підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери до роботи в умовах

підвищеного соціального та емоційного навантаження. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів ЗВО, студентських служб підтримки, центрів психічного здоров’я, а також у подальших наукових розвідках.

Експериментальна база дослідження. Емпірична частина роботи була реалізована на базі факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. У дослідженні брали участь 40 респондентів - студентів магістратури за спеціальністю «Психологія», віком від 24 до 36 років.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на: кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025», тема доповіді: «Результати дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров’я студентської молоді», (м. Хмельницький, 17-18 листопада 2025 р.); Всеукраїнській науково-дискусійній платформі «Гуманітарна політика в умовах війни» (21 листопада 2025 р.), тема доповіді: «Проблема збереження психічного здоров’я студентської молоді в умовах війни»; в статті «Психологічні ресурси як механізми підтримання психічного здоров’я особистості в студентському віці» (*Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький, 2025, № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 69 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Психічне здоров’я як наукова проблема: підходи та критерії

Психічне здоров’я є одним із ключових і водночас найскладніших понять сучасної психологічної науки, оскільки воно визначає не лише відсутність психічних розладів, а й загальну здатність особистості до ефективного функціонування в різних сферах життя. Воно охоплює широкий спектр характеристик: уміння регулювати власні емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу, здійснювати вольову регуляцію поведінки, ухвалювати зважені рішення, продуктивно виконувати навчальні та професійні завдання, будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Психічне здоров’я відображає інтегрованість когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості, а також її здатність до саморегуляції, адаптації й самореалізації. У ширшому розумінні психічне здоров’я охоплює не лише відсутність психопатології, а й наявність внутрішньої гармонії, здатність до адаптації, гнучкого реагування на життєві зміни та підтримання цілісного відчуття «Я». Саме тому це поняття відіграє фундаментальну роль у розумінні розвитку особистості, її ресурсів, поведінкових стратегій та здатності справлятися зі стресом у різних життєвих сферах.

Сучасні соціокультурні умови, зокрема глобальні кризи, зміна форм комунікації, підвищення рівня стресогенності та зростання психологічних навантажень на молодь, роблять проблему психічного здоров’я ще більш актуальною. У цих умовах психічне здоров’я дедалі більше сприймається не як статичний стан, а як динамічний процес, що відображає баланс між індивідуальними ресурсами, особистісними потребами та вимогами середовища.

Попри тривалу історію дослідження, поняття психічного здоров'я залишається багатовимірним і по-різному трактованим у межах різних теоретичних підходів, що зумовлює необхідність системного аналізу його сутності та критеріїв. Це призводить до появи численних підходів і моделей, кожна з яких робить власний внесок у розуміння цього феномену.

На відміну від фізичного здоров'я, критерії оцінки якого часто ґрунтуються на об'єктивних біомедичних показниках (наприклад, артеріальний тиск, рівень глюкози в крові, наявність запальних процесів), визначення та діагностика психічного здоров'я є значно складнішим завданням через його суб'єктивну та багатовимірну природу. Критерії психічного здоров'я є менш очевидними, об'єктивними та піддаються значному впливу соціокультурних та історичних контекстів. Те, що в одній культурі або в певний історичний період вважалося нормою поведінки або мислення, в іншій може розглядатися як відхилення [27].

Саме ця контекстуальна обумовленість, а також відсутність єдиного, загальновизнаного визначення роблять психічне здоров'я не лише предметом вивчення, а й актуальною науковою проблемою. Відповідь на питання «що таке психічно здорова особистість?» варіюється в залежності від того, чи ґрунтується дослідник на медичній, психоаналітичній, гуманістичній, соціально-психологічній чи іншій науковій парадигмі [24, с. 17]. У медичній, клінічній, гуманістичній, когнітивно-поведінковій та позитивній психології акцент робиться на різних аспектах – від симптоматичної норми до емоційного благополуччя, від здатності до соціального функціонування до самореалізації та життєстійкості. Кожен з підходів акцентує увагу на різних аспектах: від відсутності клінічно діагностованих розладів до здатності до самоактуалізації, ефективної соціальної адаптації або переважання позитивного емоційного стану.

На сьогоднішній день найбільш авторитетним та цитованим у світовій науковій літературі залишається визначення психічного здоров'я, сформульоване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з

ним, психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а «стан благополуччя, за якого людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати та вносити свій внесок у життя своєї спільноти» [68, p. 2]. Це визначення заклало основи для позитивного та інтегративного підходу до поняття, змістивши акцент з патології на ресурси особистості та її соціальне функціонування.

Ключовим аспектом цього підходу є концепція «благополуччя» (well-being), яка виходить за рамки відсутності негативних симптомів і включає в себе позитивні психологічні стани. Як зазначають дослідники, таке розуміння психічного здоров'я як позитивного явища є центральним для сучасної психології та публічної охорони здоров'я [57, p. 12]. Воно передбачає, що психічно здорова особистість не лише ефективно протистоїть негативним впливам, але й активно будує своє життя, використовуючи внутрішній потенціал для досягнення особистих цілей та розвитку суспільства в цілому. Сучасні українські дослідники, аналізуючи це визначення, підкреслюють, що воно інтегрує в собі кілька вимірів: психологічний (реалізація потенціалу, стійкість до стресу), професійний (продуктивна праця) та соціальний (внесок у спільноту), що робить його комплексним і цілісним, особливо в умовах суспільних трансформацій [18, с. 25-27]. Таким чином, визначення ВООЗ інтегрує в собі кілька вимірів: психологічний (реалізація потенціалу, стійкість до стресу), професійний (продуктивна праця) та соціальний (внесок у спільноту), що робить його комплексним і цілісним.

Ключовим аспектом для розуміння сутності психічного здоров'я в його позитивному вимірі є його співвідношення з концепцією «психічного благополуччя» (psychological well-being). У сучасній науці психічне благополуччя не просто ототожнюється з відсутністю симптомів психічних розладів, а розглядається як незалежна та позитивна складова загального стану психічного здоров'я, що виступає його ключовим індикатором [56]. Якщо психічне здоров'я у широкому розумінні ВООЗ охоплює як відсутність

патології, так і наявність позитивних станів, то психічне благополуччя зосереджене саме на останніх. Воно репрезентує суб'єктивне переживання індивідом власного функціонування в житті та включає такі компоненти, як емоційна стійкість (здатність ефективно регулювати емоції), когнітивна задоволеність життям та наявність почуття осмисленості та мети.

Найбільш цілісну та емпірично підтверджену модель структури психічного благополуччя запропонувала К. Ріфф. Її модель включає шість ключових психологічних вимірів, які разом формують здатність особистості до повноцінного функціонування:

1. **Самоприйняття** (Self-Acceptance) – позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних сильних і слабких сторін.
2. **Позитивні стосунки з іншими** (Positive Relations with Others) – здатність будувати глибокі, довірливі та емпатичні відносини.
3. **Автономія** (Autonomy) – здатність до самостійного прийняття рішень, незалежність від соціальних тисків.
4. **Управління навколишнім середовищем** (Environmental Mastery) – вміння ефективно керувати життєвими обставинами та створювати відповідне своїм потребам середовище.
5. **Цілі в житті** (Purpose in Life) – наявність чітких життєвих орієнтирів, цінностей і почуття спрямованості.
6. **Особистий ріст** (Personal Growth) – відкритість до нового досвіду, постійне розвиток власного потенціалу [64, p. 1073-1074].

Таким чином, модель К. Ріфф виступає операціоналізацією позитивного аспекту психічного здоров'я, демонструючи, що воно ґрунтується не лише на відчутті щастя, але й на активному процесі самореалізації, побудові якісних стосунків та ефективної взаємодії з навколишнім світом. Для студентської молоді розвиток саме цих складових є пріоритетним завданням, оскільки вони безпосередньо пов'язані з успішністю академічної та професійної адаптації, формуванням зрілої ідентичності та подоланням стресу, що супроводжує період ранньої дорослості [30, с. 54-55].

Визначення психічного здоров'я є комплексною науковою проблемою, яка розглядається через призму різних теоретичних парадигм. Кожен підхід акцентує увагу на певних аспектах функціонування індивіда, що формує різноманітні, а часто й взаємодоповнюючі критерії норми.

Медико-біологічний підхід розглядає психічне здоров'я перш за все через відсутність психопатології. Основними критеріями виступають нормальне нейрофізіологічне функціонування, збалансованість нейромедіаторних систем та структурна цілісність нервової системи. Клінічно це підтверджується відсутністю діагнозу, що відповідає критеріям Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) [34]. Здоров'я у цій парадигмі – це, по суті, стан, протилежний хворобі.

На противагу цьому, психологічний підхід зосереджений на внутрішніх психічних процесах та здатності особистості до функціональної діяльності.

У межах психоаналітичного підходу, заснованого З. Фройдом, психічне здоров'я концептуалізується не як стан ідеальної гармонії, а як динамічна здатність до продуктивного життєтворчості та ефективного внутрішнього регулювання. Критерієм здорової особистості, згідно з З. Фройдом, є здатність «любити і працювати» (*lieben und arbeiten*). Ця формула має глибокий зміст: «любити» передбачає здатність до стабільних, глибоких та об'єктних стосунків, вільних від надмірних невротичних проекцій, тоді як «працювати» – це здатність до цілеспрямованої, творчої та соціально корисної діяльності, що приносить задоволення [50, p. 101].

Фундаментальною основою для досягнення цього стану є динамічна рівновага між трьома інстанціями психічного апарату: Ід (Воно), Его (Я) та Суперего (Над-Я). Ід, як джерело вихідних психічних енергій та несвідомих потягів, вимагає негайного задоволення. Суперего, що виконує роль внутрішнього цензора, втілює інтроєктовані соціальні норми, заборони та ідеали. Завданням Его є посередництво між цими двома силами та вимогами зовнішньої реальності. Психічно здорова особистість має досить сильне та інтегроване Его, щоб адекватно сприймати реальність, каналізувати енергію

Ід у соціально прийнятне русло (наприклад, через сублімацію) та знаходити компроміс між примітивними потягами та моральними вимогами Суперего [39, с. 45-46].

Таким чином, патологія, з точки зору психоаналізу, виникає при хронічному конфлікті між цими структурами, коли Его не справляється зі своєю роллю арбітра. Це може проявлятися у вигляді неврозів (коли Суперего надто жорстоке), психозів (коли Его втрачає зв'язок із реальністю) або імпульсивних розладів (коли Ід домінує). Отже, здоров’я – це не відсутність конфлікту, а наявність ефективних психічних механізмів (захистів, зокрема, зрілих, як сублімація) для його вирішення, що й забезпечує здатність до любові та продуктивної праці.

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей) розглядає психічне здоров’я як стан цілісного й гармонійного особистісного розвитку, у центрі якого – прагнення людини до самореалізації та розкриття свого потенціалу. К. Роджерс стверджував, що в кожної людини є вроджена тенденція до «актуалізації» – руху до максимальної реалізації власних можливостей за умови відповідного середовища емпатії, безумовного позитивного ставлення та щирості (конгруентності). [23].

У поглядах А. Маслоу самоактуалізація – це не просто бажання задовольнити базові потреби, а глибше прагнення стати всім тим, ким людина може бути насправді, реалізовуючи творчість, моральні цінності, автономність, а також переживаючи «пікові» моменти, коли особистість відчуває глибоке єднання з собою та світом. [26]

Р. Мей підкреслював, що справжня автентичність і самореалізація неможливі без прийняття екзистенційної напруги – страху, вибору, відповідальності. За Р. Меєм, психічне здоров’я включає здатність особистості проживати свою свободу, робити усвідомлений вибір і не уникати болю, а зустрічати його як невід’ємну частину творчого життя [59].

Таким чином, у гуманістичній традиції психічне здоров’я – це не просто відсутність симптомів, а позитивний, динамічний процес зростання, в якому

людина прагне до внутрішньої цілісності, відкритості досвіду й відповідальності за своє життя. Це визначення додає психологічному здоров’ю новий сенс – воно стає показником не хворобливості, а життєвої зрілості, самоусвідомлення, духовної автономії й творчості [49].

Когнітивно-поведінковий підхід (КПП) концептуалізує психічне здоров'я через призму адаптивності та функціональності психічних процесів. На відміну від патоцентричних моделей, КПП розглядає психічно здорову особистість не просто як таку, що позбавлена симптомів, а як активну систему, здатну до ефективної саморегуляції та продукування адаптивних поведінкових патерів. Центральним у цьому підході є поняття адаптивних когніцій – гнучких, реалістичних і об'єктивних ментальних схем, що дозволяють адекватно інтерпретувати життєві події та вибудовувати ефективну стратегію дій [38]. Ключовою характеристикою психічного здоров’я в КПП є гнучкість мислення – здатність до когнітивної пластичності, переоцінки власних переконань та інтеграції нового досвіду [1]. Дослідження показують, що саме ригідна, «чорно-біла» категоризація явищ часто перебуває в основі психічних розладів, тоді як психологічно стійкі індивіди демонструють здатність розглядати ситуації з різних перспектив [47, p. 78].

Важливим критерієм виступає здатність до ефективного вирішення проблем, яка включає вміння ідентифікувати проблемну ситуацію, генерувати альтернативні варіанти вирішення, оцінювати їх наслідки та обирати оптимальну поведінкову стратегію. Цей процес безпосередньо пов'язаний з функціонуванням виконавчих функцій мозку, зокрема оперативної пам'яті та когнітивного контролю [69, с. 112]. Психічно здорова особистість демонструє здатність до поведінкової пластичності – модифікації власних реакцій відповідно до змін у соціальному середовищі, що забезпечує її ефективну соціальну функціональність [53, p. 154].

Соціально-психологічний підхід до визначення психічного здоров'я інтегрує соціальний контекст як невід'ємну складову психічного благополуччя. У цій парадигмі здоров'я особистості розглядається не

ізольовано, а як функція її якісної взаємодії з соціальним середовищем. Ключовими індикаторами виступають адаптаційна, комунікативна та кооперативна компетентності індивіда.

Фундаментальним критерієм є здатність до соціальної адаптації, яка передбачає не пасивне пристосування, а активне та гнучке конструювання соціальної реальності. Важливим маркером психічного здоров'я виступає ефективне виконання соціальних ролей. Сучасні дослідження розглядають рольову ідентичність як динамічну систему, де психічно здорова особистість здатна до рольової гнучкості та інтеграції інколи конфліктуючих соціальних позицій без втрати цілісності Я-концепції. Наявність стабільних соціальних зв'язків розглядається не лише як індикатор, але й як предиктор психічного здоров'я. Соціальна підтримка виконує буферну функцію, модулюючи негативний вплив стресу. Мета-аналітичні дослідження доводять, що соціальна ізоляція є фактором ризику розвитку психічних розладів, порівнянним за силою впливу з курінням та ожирінням [55, p. 112]. Здатність до емпатії та конструктивної співпраці становить ядро соціального інтелекту здорової особистості. Емпатія як когнітивно-афективна здатність до розпізнавання та співпереживання емоційних станів інших є необхідною умовою просоціальної поведінки та ефективної комунікації. Конструктивна співпраця, у свою чергу, передбачає володіння навичками конфлікт-менеджменту, здатність до переговорів та колективного прийняття рішень [28, с. 34].

Особливу актуальність у контексті дослідження студентської молоді має акмеологічний підхід. Він концептуалізує психічне здоров’я як здатність до безперервного саморозвитку, професійного та особистісного зростання, спрямованого на досягнення «вершин» (акме) у різних сферах життєдіяльності. Таким чином, здорова особистість – це та, що не лише адаптується, але й активно прагне до самореалізації та розкриття власного потенціалу, що є центральним завданням періоду навчання у вищому навчальному закладі [12].

На основі синтезу сучасних наукових підходів до визначення психічного здоров'я можна виокремити систему взаємопов'язаних критеріїв, що репрезентують його багатовимірну природу.

Психічне здоров'я слід розглядати як комплексну характеристику особистості, що відображає її *здатність адекватно сприймати реальність та мислити раціонально.* Адекватність сприйняття реальності передбачає вміння об'єктивно оцінювати події, розрізняти факти й суб'єктивні інтерпретації, а також тримати співвідношення між очікуваннями і можливостями. Раціональне мислення включає здатність до логічного аналізу інформації, прогнозування наслідків власних дій і критичної перевірки власних переконань – елементи, що відіграють роль у профілактиці дезадаптивних реакцій і пом'якшенні ризиків психічних розладів [47; 68].

Емоційна регуляція, збалансованість і гнучкість емоційних реакцій розглядаються як центральні компоненти психічного здоров'я. Під емоційною регуляцією розуміють сукупність процесів, які дозволяють пом'якшувати надмірні реакції, відновлювати емоційну рівновагу та адаптувати поведінку до вимог ситуації. Гнучкість емоційних реакцій означає не пригнічення емоцій, а можливість їх ефективного модулювання – тобто вибір адекватних стратегій на різних етапах емоційного процесу. Роль емоційної регуляції як критерію психічного здоров'я підкреслена як у теоретичних розробках, так і в емпіричних дослідженнях [52; 65].

Здатність до продуктивної діяльності і підтримання працездатності виступає показником функціональної інтегрованості особистості. Психічно здорова людина зберігає здатність виконувати навчальні чи професійні обов'язки, організовувати свою діяльність, планувати й досягати цілей навіть у стресових умовах; це включає мотиваційні ресурси, концентрацію уваги і енергійну витривалість. Такий аспект тісно пов'язаний із поняттям «environmental mastery» у моделях психологічного благополуччя, що фіксує ефективність взаємодії індивіда з життєвим середовищем [52; 65].

Соціальна адаптованість – ще один важливий критерій. Вона виявляється в умінні будувати й підтримувати якісні міжособистісні стосунки, знаходити соціальну підтримку, ефективно виконувати соціальні ролі та витримувати міжособистісні навантаження. Соціальна інтеграція та підтримка сприяють відновленню після стресу, зменшують ризик ізоляції і підвищують опірність до негативних впливів середовища; тому оцінка психічного здоров'я неможлива поза контекстом міжособистісних відносин та соціального функціонування [42].

Самоусвідомлення і рефлексія – це критерії, що відображають внутрішню здатність особистості до самоаналізу, розуміння власних мотивів, емоцій і поведінкових патернів. Інструменти самоусвідомлення дозволяють індивіду коригувати реакції, планувати розвиток, усвідомлено обирати способи подолання труднощів і вчитися на власному досвіді. Високий рівень рефлексії поєднується з більш ефективними стратегіями вирішення проблем і зниженою ймовірністю імпульсивних або деструктивних дій [65].

Цілісність особистості та позитивне самоставлення – це психічні характеристики, які забезпечують внутрішню стійкість і мотивацію до саморозвитку. Вони проявляються як відчуття власної цінності, послідовність життєвих цілей, етична цілісність і адекватне самоприйняття. Позитивне самоставлення виступає буфером проти зовнішніх стресорів і є передумовою для конструктивної взаємодії з світом; з іншого боку, відсутність цілісності і низька самооцінка корелюють з ризиком психопатологічних проявів [6, 65].

Наявність особистісних ресурсів – оптимізму, самоефективності, стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій – забезпечує можливість мобілізувати внутрішні сили в кризових ситуаціях. Самоефективність (self-efficacy) визначає, чи ініціює людина дію, скільки зусиль вкладатиме у виконання завдання і якою буде її стійкість перед перешкодами; оптимізм і копінг-стратегії визначають вибір практичних шляхів вирішення проблем і емоційну регуляцію. Теорії соціального навчання та дослідження щодо

копінгу підтверджують, що ці ресурси прямо пов'язані з здатністю підтримувати психічне здоров'я в умовах навантажень [46; 60].

Нарешті, *динамічність і гнучкість* – критично важливі характеристики, що визначають адаптаційний потенціал особистості в умовах швидких змін. Психічне здоров'я як процес означає здатність перебудовувати стратегії мислення й поведінки відповідно до нових вимог, відновлюватися після невдачі і використовувати кризу як ресурс для розвитку. Такий підхід узгоджується із перспективою, яка підкреслює важливість «сенсу цілісності» (sense of coherence) як фактора, що пояснює здатність зберігати і відновлювати здоров'я за умов стресу [42; 68].

Таким чином, наведені критерії не є ізольованими – вони взаємопов'язані й утворюють інтегровану систему, яка дозволяє оцінити психічне здоров'я як динамічну здатність особистості до ефективного функціонування, саморегуляції та розвитку в соціальному середовищі. Для практичних досліджень і психодіагностики ці критерії можуть служити основою для побудови багатовимірних шкал та інструментів оцінки психічного благополуччя студентської молоді [22].

Таким чином, комплексне розуміння феномену психічного здоров'я вимагає не вибору одного-єдиного визначення, а критичного аналізу та синтезу різних наукових підходів. Різноманітність цих підходів демонструє, що психічне здоров'я є складним конструктом, який не може бути зведений до одного універсального визначення. Воно інтегрує біологічні, психологічні та соціальні чинники, що взаємодіють між собою в процесі життєдіяльності особистості. Саме тому виникає потреба у системному, багатофакторному аналізі сутності психічного здоров'я, його структурних компонентів та критеріїв оцінювання. Такий аналіз дає змогу не лише чітко визначити дослідницькі межі поняття, а й обґрунтувати взаємозв'язок між психічним здоров'ям та психологічними ресурсами особистості, які забезпечують стабільність та адаптивність у мінливих умовах сучасного життя.

1.2 Психологічні ресурси як механізми підтримання психічного здоров’я особистості в студентському віці

Психологічні ресурси визначаються як сукупність внутрішніх психічних механізмів та характеристик особистості, які реалізують процеси саморегуляції і забезпечують стійкість функціонування індивіда в умовах змінних екологічних і соціальних вимог. У студентському віці, коли відбувається інтенсивне формування професійної ідентичності, автономії і нових соціальних ролей, ці ресурси набувають вирішального значення для підтримання психічного здоров’я, адаптивної поведінки та успішної академічної діяльності. Під поняттям «психологічні ресурси» розуміють як особистісні риси (наприклад, самооцінка, мотиваційна спрямованість), так і регуляторні компетенції (самоусвідомлення, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість), а також поведінкові стратегії (копінг, пошук соціальної підтримки), які у взаємодії формують внутрішній «капітал» особистості, здатний протистояти стресам і трансформаціям життєвих обставин [6; 10].

Психологічні ресурси розглядаються як динамічна система внутрішніх потенцій особистості, що сприяють адаптації до життєвих викликів. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, особистість прагне зберігати, захищати та примножувати свої ресурси, які виступають буфером проти стресу [54, p. 116]. У студентському віці ці ресурси формують основу психологічної стійкості, що підтверджується дослідженнями, які виявляють пряму кореляцію між рівнем розвитку психологічних ресурсів та показниками психічного здоров'я студентів [17].Функціональна роль психологічних ресурсів пов’язана з їхньою здатністю ініціювати й підтримувати адаптивні цикли саморегуляції. По-перше, ресурси забезпечують ефективну когнітивну обробку інформації про стресор: реалістичну оцінку, планування й прогнозування наслідків. Це дозволяє зменшувати неконструктивні оцінки ситуації і спрямовувати увагу на вирішальні дії, що знижує ризик емоційної дезорганізації. По-друге, емоційні ресурси (уміння регулювати емоційні стани, відновлювати рівновагу

після напруги) мінімізують деструктивний вплив хронічного стресу на когнітивні процеси й поведінку. По-третє, мотиваційні та поведінкові ресурси (самоефективність, наполегливість, планування, копінг-стратегії) визначають ступінь ініціативності та активного протистояння труднощам – тобто переходу від реактивності до проактивного контролю [46; 60].

Особливої уваги в контексті студентства вимагають зв'язки між внутрішніми ресурсами й зовнішніми факторами підтримки. Соціальні ресурси – сімейна підтримка, дружні мережі, наставництво викладачів – виконують роль буфера, що посилює ефект внутрішніх механізмів саморегуляції та сприяє швидшому відновленню після криз. На практиці це означає, що навіть за обмеженого внутрішнього ресурсу наявність стабільної соціальної підтримки може значно підвищити адаптаційний потенціал студента; навпаки, дефіцит підтримки робить суб'єкта вразливим навіть при задовільних особистісних характеристиках [51].

Емпіричні дослідження українських авторів підтверджують, що на рівень психологічних ресурсів студентів впливають як особистісні чинники (самоефективність, самосприйняття, емоційна компетентність), так і контекстуальні (навчальне навантаження, соціально-економічні умови, пандемічні обмеження). Так, дослідження показують: знання власних ресурсів, уміння їх оновлювати й «вміщувати» в нові умови є ключовими для збереження благополуччя в кризових ситуаціях, а недостатність ресурсних стратегій корелює зі зниженням академічної продуктивності і підвищеною прокрастинацією [10]. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку ресурсів у рамках університетської практики: психопрофілактичних програм, тренінгів із емоційної регуляції та інтервенцій, спрямованих на підвищення самоефективності.

Механізми роботи психологічних ресурсів можна описати як послідовність функціональних операцій: (1) первинна когнітивна оцінка події (appraisal), (2) мобілізація внутрішніх ресурсів (когнітивних, емоційних, мотиваційних), (3) вибір копінг-стратегії (проблемо- або емоцієорієнтована),

(4) реалізація поведінкових дій і корегування стратегії на основі зворотного зв’язку. Ця модель підкреслює, що ресурси не діють ізольовано; їхня ефективність залежить від гнучкості й адекватності вибору стратегії, а також від здатності до рефлексії й навчання на досвіді – як індивідуального, так і колективного [45].

Практичні наслідки такого розуміння мають кілька напрямів: по-перше, діагностика ресурсної карти студента (оцінка показників самоефективності, емоційної регуляції, соціальної підтримки) дозволяє ідентифікувати вразливі групи й спрямувати профілактичні заходи; по-друге, інтервенції, що підвищують гнучкість мислення (когнітивна реструктуризація), навички емоційної регуляції (техніки усвідомленості, тренінги самозаспокоєння) і самомотивації (цілеспрямована робота з установленням реалістичних цілей), доведено підвищують стійкість студентів і їхню академічну ефективність; по-третє, розвиток інституційних механізмів соціальної підтримки (менторство, студентські спільноти) посилює дієвість внутрішніх ресурсів і є економічно ефективним заходом у довгостроковій перспективі [58].

Студентський період є критичним етапом становлення особистості, що супроводжується значними психоемоційними навантаженнями. Академічний стрес, соціальна адаптація, формування професійної ідентичності та фінансова незалежність створюють комплекс викликів, що вимагають мобілізації внутрішніх резервів. У цьому контексті психологічні ресурси виступають ключовими механізмами саморегуляції, що забезпечують психічне здоров'я та ефективне функціонування особистості. Серед них особливе значення мають когнітивні, емоційні, особистісні, мотиваційні, соціальні ресурси, а також адаптивні копінг-стратегії [14].

Когнітивні ресурси включають такі характеристики, як самоефективність, оптимізм, реалістичні атрибуції й когнітивна гнучкість, і вони становлять фундамент для конструктивної інтерпретації життєвих подій. Самоефективність дозволяє студентам більш впевнено підходити до складних завдань, планувати поведінку, справлятися з невдачами та відновлювати

мотивацію [35]. Когнітивна гнучкість – здатність змінювати мислення, адаптуватися до нових умов – є потужним ресурсом для регулювання стресу: гнучкість мислення корелює з позитивним психічним здоров'ям і здатна пом'якшувати негативні думки [20].

Оптимізм, як постійна тенденція очікувати позитивні результати, також є критичною когнітивною рисою. В дослідженні О. Завгородньої оптимізм розглядається як фактор, що захищає від депресії та песимістичних настроїв, сприяє стійкості й адаптації [7]. Також у своїй статті автори О. Рибалки та Н. Атаманчук вказують, що оптимістичні установки у студентів допомагають підтримувати психічне благополуччя через здоров'язберігаючі стратегії та позитивне ставлення до життя [32].

Реалістичні атрибуції означають, що індивід здатен пояснювати події життя через об'єктивні та осмислені причини, не перебільшуючи власну безсилість або, навпаки, можливості. Поєднання реалістичної атрибуції з високою самоефективністю створює стійкий ресурс, що допомагає протидіяти негативним автоматичним думкам. Ці когнітивні ресурси не лише знижують інтенсивність негативних емоційних реакцій, а й підсилюють проактивну, стратегічну поведінку: студенти з високим рівнем самоефективності, оптимізму та гнучкості мислення частіше застосовують продуктивні стратегії вирішення проблем (наприклад, планування, переоцінка) та виявляють стійкість до стресу [35].

Емоційні ресурси – це здатність ефективно регулювати свої емоції, толерувати фрустрацію, відновлювати емоційну рівновагу та використовувати адаптивні механізми самозаспокоєння. В умовах академічного навантаження, міжособистісних стосунків та стресу, пов'язаного зі студентським життям, ці ресурси набувають вирішального значення. Емоційна регуляція включає механізми як безпосереднього (внутрішнього) контролю над емоціями – наприклад, заспокійливі внутрішні монологи, дихальні техніки, mindfulness – так і зміни мислення заради зміни емоційних реакцій (когнітивна реструктуризація). Такі механізми допомагають зменшити інтенсивність

негативних переживань, запобігти емоційному вигоранню та зберегти емоційний тонус [29].

Толерантність до фрустрації – ще один ключовий аспект: студенти, які вміють витримувати невизначеність, проміжні невдачі або конфлікти, менш схильні до імпульсивного реагування або емоційної дезадаптації. Ефективне відновлення емоційної рівноваги після стресу (через адаптивні стратегії, наприклад, соціальну підтримку, активне розв'язання проблем, або позитивне мислення) зміцнює психічну стабільність та запобігає хронізації дистресу [31].

Внутрішню «опору» особистості, на яку вона може спиратися у стресових ситуаціях, формують особистісні ресурси: самоповага, автономність, відповідальність, рефлексивність, внутрішній локус контролю [61].

Самоповага (self-esteem) забезпечує базову віру в себе, що є фундаментом для використання інших ресурсів. Студенти з високою самоповагою частіше вірять у свою здатність справлятися з труднощами і менше реагують на критику.

Автономність та відповідальність відображають внутрішню мотивацію та самовизначення: автономні студенти відчувають, що контролюють своє життя, приймають власні рішення і несуть за них відповідальність, що знижує внутрішній конфлікт і підсилює адаптацію.

Рефлексивність допомагає оцінити власні думки, емоції, переживання й коригувати їх у майбутньому. Це ключовий ресурс у формуванні стратегій саморегуляції, бо через рефлексію людина може навчатися на досвіді, розвивати більш адаптивні патерни поведінки й мислення [37].

Внутрішній локус контролю сприяє стійкості та проактивності. Особистості з сильним внутрішнім локусом контролю частіше обирають активні шляхи вирішення проблем, ніж пасивні або уникальні стратегії.

Такі ресурси як мотиваційні, критично важливі для студентів, оскільки навчання часто є довготривалим проєктом, який вимагає не лише інтелектуальної діяльності, але й внутрішньої мотивації. Мотиваційні ресурси

це здатність підтримувати активність, ставити реалістичні цілі та зберігати зусилля в довгостроковій перспективі. Мотивація підсилює прагнення до самовдосконалення, спрямовує поведінку на досягнення успіху, але також підтримує психічне здоров'я: студенти, які мають мотиваційні ресурси, менше схильні до пасивності, апатії чи прокрастинації. В Україні, дослідження О. Шпортун та Н. Левчук показують, що мотиваційні установки значною мірою корелюють з психологічним добробутом молоді й впливають на їхню готовність використовувати ресурси для відновлення після стресу [41].

Соціальні ресурси включають підтримку від друзів, сім'ї, викладачів, а також здатність формувати довірливі та стабільні стосунки. Вони відіграють роль зовнішнього буфера стресу і можуть посилювати внутрішні ресурси саморегуляції. На емпіричному рівні це проявляється у тому, що студенти з розвиненою соціальною мережею (друзі, наставники) легше справляються з академічними труднощами, мають нижчий рівень тривожності та депресивності. Українські дані також вказують, що соціальна підтримка – один із ключових факторів, які сприяють психічному здоров'ю молоді, особливо в умовах кризи або конфлікту [2; 36]. Соціальні ресурси також включають навички ефективної комунікації, емпатії, побудови здорових міжособистісних зв'язків – усе це посилює стійкість і дозволяє створювати підтримуюче середовище, необхідне для відновлення після стресу.

Конкретні поведінкові або ментальні дії, які людина використовує для подолання стресу, це копінг-стратегії. Як поведінкові ресурси, вони відображають здатність адаптуватися, змінювати тактику, реагувати на проблеми конструктивно. Адаптивні копінг-стратегії (наприклад, пошук соціальної підтримки, планування, переоцінка ситуації, позитивне мислення) пов'язуються з кращими показниками психічного здоров'я: дослідження студентів медичних спеціальностей в Україні показують, що саме такі стратегії значною мірою корелюють зі зниженням тривоги й стресу [26].

Також емпіричне дослідження І. Корнієнка показує, що в ситуації іспиту студенти з різним рівнем тривожності використовують різні копінг-стратегії:

ті, хто має нижчу тривожність, частіше застосовують активні та плануючі стратегії, тоді як більш тривожні – емоційно орієнтовані чи уникальні стратегії [19].

Дослідження О. Ігумнової серед студентів-психологів демонструє, що стиль саморегуляції (регуляторні властивості) і копінг-стиль тісно пов’язані: студенти з інтегрованим стилем регуляції частіше обирають адаптивні копінг-ресурси [8].

Крім того, теоретичні дослідження О. Никоненко та В. Козачука уточнюють класифікацію копінг-стратегій як механізму збереження здоров’я: копінг може бути не просто реакцією, а системним ресурсом, який формується, розвивається й активується залежно від контексту стресу [25].

Важливо зазначити, що психологічні ресурси не існують ізольовано – вони функціонують як динамічна система. Наприклад, когнітивні ресурси (самоефективність, гнучкість мислення) сприяють вибору ефективних копінг-стратегій. Емоційні ресурси (регуляція, толерантність до фрустрації) підтримують здатність до тривалої активності й мотивації. Особистісні ресурси (самоповага, внутрішній локус контролю) підсилюють віру у власні можливості і підтримують адаптивну поведінку. Соціальні ресурси, зі свого боку, можуть посилювати та «живити» внутрішні ресурси саморегуляції через підтримку, взаємодію й співпрацю.

У контексті студентства це означає, що інтервенції, спрямовані на підвищення психічного здоров’я, повинні охоплювати не одне, а кілька ресурсних рівнів: розвиток когнітивних стратегій, тренінги емоційної регуляції, формування соціальної підтримки й навичок комунікації, а також навчання адаптивним копінг-стратегіям.

Особливо важливо застосовувати цей ресурсний підхід до психічного здоров’я студентської молоді в Україні з огляду на поточні соціальні виклики: війна, економічна нестабільність, зміни форм навчання, тривожність і невизначеність майбутнього. Дослідження показують, що у цивільного населення, включно зі студентами, внутрішні ресурси (резилієнтність, копінг)

та соціальні ресурси (підтримка) суттєво впливають на здатність подолати дистрес, спричинений війною.

У дослідженні К. Околотенко та співавторів студентів-медиків під час воєнного стану виявлено, що ті, хто застосовує адаптивні копінг-стратегії, мають нижчий рівень тривожності, що ілюструє роль стратегій як ресурсу захисту [26]. Крім того, дослідження Ю. Шинкаренко показує, що різні стилі копінгу (емоційно-орієнтований, проблемно-орієнтований, уникнення) мають різний ступінь ефективності у зниженні стресу у студентів під час кризи [40].

Психологічні ресурси студентської молоді становлять багатовимірну систему, що інтегрує когнітивні, емоційні, особистісні, мотиваційні, соціальні та поведінкові компоненти, кожен із яких виконує специфічні, але взаємодоповнюючі функції у підтриманні психічного здоров'я. Когнітивні ресурси, такі як самоефективність, оптимізм, реалістичні атрибуції та гнучкість мислення, формують основу для конструктивного осмислення життєвих подій, сприяють зниженню інтенсивності негативних емоцій та підсилюють адаптивну поведінкову активність. Емоційні ресурси – здатність до саморегуляції, толерантність до фрустрації та уміння швидко відновлювати емоційну рівновагу – забезпечують стабільність внутрішнього стану особистості й підвищують її здатність протистояти стресогенним впливам. Особистісні ресурси, зокрема самоповага, автономність, рефлексивність та внутрішній локус контролю, створюють внутрішню опору, на яку спираються інші ресурси, забезпечуючи цілісність саморегуляційної системи. Мотиваційні ресурси визначають готовність студента підтримувати активність, формулювати і досягати значущих цілей, що суттєво впливає на рівень психологічного благополуччя та загальну стійкість до стресу. Соціальні ресурси, представлені підтримкою з боку сім'ї, друзів, викладачів і ширшого соціального середовища, виконують функцію зовнішнього буфера, який пом'якшує негативний вплив стресових факторів та підсилює ефективність внутрішніх механізмів саморегуляції. Важливу роль відіграють і копінг-стратегії як поведінкові ресурси, що забезпечують практичну реалізацію

внутрішніх можливостей у конкретних складних ситуаціях, визначаючи ефективність реагування на труднощі.

Взаємодія всіх перелічених ресурсів формує цілісну систему підтримання психічного здоров'я, що є особливо актуальною у студентському віці – періоді інтенсивного розвитку, підвищених вимог та зростання відповідальності. В українських реаліях, позначених війною, соціальною невизначеністю, економічним напруженням та зростанням психологічних ризиків, ресурсний підхід набуває особливої значущості. Ефективні психопрофілактичні та психологічні інтервенції мають бути комплексними, включати розвиток когнітивних, емоційних, соціальних і поведінкових ресурсів, а також враховувати індивідуальні потреби студентів та специфіку сучасного соціального контексту. Такий системний підхід дозволяє посилити адаптаційний потенціал молоді, забезпечити її психічну стійкість та сприяти формуванню здорового, зрілого способу функціонування в умовах невизначеності та стресу.

Отже, психологічні ресурси виступають центральними механізмами саморегуляції, які забезпечують стабільність, адаптивність та продуктивність функціонування студента. Ресурсний підхід підкреслює інтегративну природу психічного здоров'я: підтримка благополуччя вимагає одночасного розвитку когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних складників – через поєднання індивідуальних програм розвитку та системних заходів на рівні освітньої установи. Такий комплексний підхід створює передумови для формування стійких, саморегульованих і творчих фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасних викликів.

1.3 Студентський вік як сенситивний період формування психологічних ресурсів

Студентський вік належить до одного з найбільш динамічних і водночас уразливих етапів особистісного розвитку, коли молода людина переживає інтенсивні соціальні, емоційні, когнітивні та професійні трансформації. У психологічній науці цей період розглядається як сенситивний, тобто особливо сприятливий для формування специфічних психологічних новоутворень та внутрішніх механізмів саморегуляції, які визначають здатність особистості до адаптації й підтримання психічного здоров'я в умовах зростаючих вимог [43]. Саме у студентські роки закладається фундамент життєстійкості, самоефективності, автономності, професійної ідентичності, здатності до рефлексії й стратегічного мислення – ключових психологічних ресурсів, що визначають майбутнє благополуччя людини.

Одним із ключових чинників психічного благополуччя у студентському віці є інтенсивність соціальних, академічних та життєвих вимог, що значно зростають у період входження в освітній простір університету. Дослідження свідчать, що перший рік навчання пов'язаний із найбільшим рівнем стресу, оскільки студенти стикаються з адаптацією до нових форм навчання, зміненою системою контролю, потребою самостійної організації часу та розвитку навичок саморегуляції [48]. Крім того, конкуренція, велика кількість навчальних завдань і високий темп інформаційного навантаження можуть інтенсифікувати емоційне виснаження та підвищувати ризики тривоги й демотивації.

У межах теорії emerging adulthood (дорослішання, що зароджується) Дж. Арнетта, студентський вік (18–25 років) визначається як особливий етап між підлітковістю та дорослістю, який характеризується нестабільністю, інтенсивним пошуком себе, високою варіативністю життєвих ролей і спробами інтегрувати власні цінності та цілі [43]. У цей період молодь

здійснює ключові вибори – професійні, особистісні, соціальні – що мають довготривалі наслідки для її життєвого шляху.

Психологічні дослідження підтверджують, що саме в цьому віці завершується процес формування вищих психічних функцій, триває розвиток префронтальної кори, удосконалюється система виконавчих функцій – планування, контроль, прийняття рішень [67]. Отже, студентський вік є нейробіологічно сприятливим для формування навичок саморегуляції, контролю імпульсів, довільності та стратегічного мислення.

Українські науковці також підкреслюють, що саме в цей період закладається складна система особистісних ресурсів, які забезпечують здатність до стресостійкості, адаптації й збереження психічного здоров’я у майбутньому [4; 5].

Студентський період супроводжується входженням у нову соціальну ситуацію розвитку, коли молода людина поступово переходить до автономного життя. Змінюється середовище, структура взаємин, система вимог – і все це створює значне ресурсне навантаження. Студенти встановлюють нові соціальні зв’язки, навчаються взаємодіяти в умовах дорослого академічного середовища, опановують навички самостійного життя, формують власну систему цінностей і норм.

Соціальний аспект студентського життя також відіграє суттєву роль у стані психічного здоров’я. Молодь у цей час активно формує нові соціальні зв’язки, будує романтичні стосунки, набуває навичок міжособистісної взаємодії, що супроводжується значним емоційним напруженням і потребою в соціальній компетентності [62]. Конфлікти, невдачі у спілкуванні, почуття самотності або соціальна ізоляція можуть виступати факторами, що підривають психологічну стійкість.

Соціальна адаптація до університетського середовища виступає одним з найпотужніших викликів студентського віку. Як свідчать міжнародні дослідження, понад 48 % студентів переживають труднощі першого року навчання, що пов'язано з високим рівнем стресу, тривоги й невизначеності

[48]. Якість соціальної інтеграції прямо пов’язана з рівнем психологічних ресурсів – емоційної регуляції, соціальної компетентності, самооцінки, комунікативних навичок [62].

Українські дослідження підкреслюють, що сучасні студенти часто переживають додаткове навантаження, пов’язане з соціальною нестабільністю, економічною невизначеністю та кризовими подіями в країні, що вимагає розвинених копінг-стратегій та внутрішніх ресурсів [4; 21], стикаються з соціальними й емоційними викликами: розривом усталених зв’язків, зміною місця проживання, відчуттям невизначеності, що підвищує потребу у психологічній підтримці й розвитку внутрішніх ресурсів [9; 33].

Однією з ключових новоутворень студентського віку є формування професійної ідентичності. Молодь робить вибір щодо майбутньої професійної траєкторії, оцінює власні здібності, актуальні потреби ринку праці та власні можливості. Цей процес потребує високого рівня рефлексії, самоефективності, внутрішньої мотивації й відповідальності.

Дослідження А. Бандури доводять, що рівень самоефективності виступає провідним чинником професійного становлення та здатності долати труднощі, що виникають у навчальному процесі [45]. Невизначеність або незадоволеність вибором професії здатні знижувати самооцінку, викликати емоційне напруження та спричиняти кризові переживання.

Українські роботи також підтверджують, що низький рівень визначеності професійних орієнтацій може бути фактором ризику для психічного здоров’я студентів, сприяючи підвищеній тривожності, прокрастинації та емоційному виснаженню [3].

В умовах сучасних викликів – цифровізації, нестабільності ринку праці, змін освітніх форматів – студенти відчувають підвищений тиск щодо формування професійної мобільності та конкурентоспроможності. Це підсилює потребу у розвитку таких ресурсів, як когнітивна гнучкість, мотиваційна стійкість, проактивність та здатність до стратегічного планування.

Студентський вік є етапом інтенсивного емоційного розвитку. Молодь у цей період:

- переживає перші глибокі романтичні стосунки,
- засвоює складні моделі соціальної взаємодії,
- стикається з розчаруваннями, конфліктами та втратами,
- формує навички емоційної регуляції.

Емоційні труднощі, пов’язані з соціальною інтеграцією, академічним навантаженням та особистісними кризами, можуть істотно впливати на психічне здоров’я. Дослідження доводять, що понад 30 % студентів у світі переживають симптоми емоційного дистресу, а 12–20 % – клінічно значущі прояви тривоги чи депресивних станів [66]. В Україні рівень емоційного виснаження серед студентів набув додаткового зростання у зв’язку з воєнною травматизацією й соціальною невизначеністю [21].

Емоційна сфера у студентському віці є особливо пластичною, що робить цей період сенситивним до формування емоційної компетентності, стресостійкості, здатності до відновлення – тобто ключових компонентів психологічних ресурсів.

Для багатьох студентів економічні труднощі є постійним джерелом стресу. Необхідність поєднувати навчання й роботу, забезпечувати себе самостійно, нестача фінансової підтримки або вимушена зміна місця проживання негативно впливають на когнітивне та психоемоційне функціонування молоді. Дослідження показують, що студенти, які перебувають у складному матеріальному становищі, значно частіше демонструють зниження академічної успішності та підвищений ризик емоційного виснаження [63]. Для українських студентів ця проблема посилюється загальним соціально-економічним станом держави та наслідками війни, що чинять додатковий тиск та виснажують адаптивні можливості молоді [5].

У зазначених умовах психологічні ресурси виступають основою стресостійкості та адаптивності. До них належать: самоефективність,

оптимізм, психологічна стійкість (резилієнтність), когнітивна гнучкість, компетентності емоційної регуляції, соціальна підтримка як внутрішній і зовнішній ресурс, рефлексивність, професійна та особистісна ідентичність.

Ці ресурси виконують функції самозахисту, компенсації та відновлення, допомагають молоді справлятися зі складними завданнями сучасності. Вони не є статичними характеристиками – навпаки, формуються й розвиваються протягом студентського віку, що підтверджує його сенситивність для становлення психологічного потенціалу.

Дослідження свідчать, що психологічні ресурси, сформовані у студентському віці, мають довготривалу прогностичну цінність. Зокрема:

- резилієнтність передбачає нижчу ймовірність емоційного вигорання у професійному житті;
- самоефективність корелює з кар'єрною задоволеністю та професійною мобільністю;
- навички емоційної регуляції зменшують ризик тривалих психічних розладів [Gross, 2015].

Таким чином, студентський вік є критичним періодом, у межах якого закладається система внутрішніх механізмів підтримання психічного здоров'я, який поєднує зростання вимог, зовнішніх викликів і внутрішніх трансформацій, що створює значне навантаження на особистісні ресурси. Психологічні ресурси відіграють критичну роль у забезпеченні стійкості, адаптивності та збереження психічного здоров'я, адже саме вони дозволяють молоді людині підтримувати внутрішню рівновагу, долати труднощі й реалізовувати власний потенціал у складних умовах. Розуміння природи цих ресурсів і механізмів їх впливу є важливою передумовою для створення програм психологічної підтримки студентської молоді та формування середовища, сприятливого для її професійного й особистісного розвитку.

Висновки до розділу

Узагальнюючи викладені положення, можна стверджувати, що психічне здоров’я особистості постає як багатовимірний і динамічний конструкт, який не може бути зведений до одновимірних трактувань або спрощених моделей. Його сутність розкривається лише через поєднання різних наукових підходів, що дозволяє побачити взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників у формуванні цілісного функціонування людини.

Психологічні ресурси студентської молоді утворюють інтегровану систему, що включає когнітивні, емоційні, особистісні, мотиваційні, соціальні та поведінкові компоненти, кожен з яких відіграє специфічну роль і водночас взаємодіє з іншими елементами цієї системи. Сукупність цих ресурсів створює основу для стійкого психічного функціонування, формування здорових способів реагування та конструктивної адаптації.

Особливої актуальності проблема розвитку психологічних ресурсів набуває в сучасних українських умовах, позначених війною, соціальною невизначеністю, економічним тиском та зростанням психоемоційних ризиків. реагування, підтримувати психічну стійкість та зростати у ситуаціях невизначеності. Студентський вік є сенситивним і критично важливим періодом формування особистісного потенціалу та внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність до професійного й особистісного розвитку, ефективної адаптації та збереження психічного здоров’я. Усвідомлення ролі цих ресурсів, а також розроблення науково обґрунтованих підходів до їх розвитку, становлять ключову умову для підтримання благополуччя молоді та формування зрілої, стресостійкої й соціально адаптованої особистості в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація, методи та діагностичний інструментарій дослідження

Метою даного етапу дослідження є вивчення особливостей психологічних ресурсів студентської молоді, які забезпечують підтримання їхнього психічного здоров'я, сприяють адаптації до навчальних і життєвих викликів та формують здатність до ефективної саморегуляції в умовах емоційного та соціального навантаження.

На основі теоретичного аналізу сучасних українських і міжнародних наукових джерел ми припустили, що психологічні ресурси студентів є багатоаспектною системою, яка включає когнітивні, емоційні, особистісні, мотиваційні, соціальні та поведінкові компоненти. Саме ці ресурси забезпечують стійкість, адаптивність та здатність молодої людини зберігати психічне благополуччя в умовах підвищених вимог, невизначеності та стресових впливів, характерних для студентського віку. Їх виявлення та аналіз є важливою передумовою для розробки цілісної програми розвитку психологічних ресурсів студентської молоді, спрямованої на зміцнення психічного здоров'я та підвищення адаптивного потенціалу.

Припускається, що психологічні ресурси, які забезпечують підтримання психічного здоров'я студентської молоді, проявляються у рівні позитивного ментального здоров'я, показниках психологічного благополуччя, сформованості стресостійкості та адаптаційного потенціалу, особливостях проактивних копінг-стратегій та характері самоставлення особистості. Виявлення специфіки прояву цих ресурсів у студентів дозволить окреслити ключові психологічні характеристики, що потребують цілеспрямованої

підтримки та розвитку, та стане підґрунтям для створення ефективної психокорекційної програми, спрямованої на зміцнення їх психічного здоров’я.

Відповідно до мети дослідження та використаного психодіагностичного інструментарію були визначені такі завдання емпіричного етапу:

1. Оцінити рівень позитивного ментального здоров’я студентів засобами методики «Шкала позитивного ментального здоров’я», визначивши загальний стан їхніх психічних ресурсів і суб’єктивного благополуччя.

2. Дослідити особливості психологічного благополуччя студентської молоді за методикою С. Забаровської та О. Кресан, звертаючи увагу на компоненти, що відображають емоційний стан, самооцінку та відчуття життєвої задоволеності.

3. Визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів за допомогою методики Д. Холмса та Р. Раге, описавши характерні типи адаптаційних реакцій та схильність до стресових перевантажень.

4. Проаналізувати особливості використання проактивних копінг-стратегій студентами за результатами опитувальника «Проактивний копінг», виявивши домінуючі поведінкові ресурси у подоланні труднощів.

5. Оцінити особливості самоставлення студентів за методикою В. Століна та С. Пантелєєва, визначивши рівень самоповаги, самоприйняття, внутрішньої узгодженості та загальне ставлення до власного «Я».

6. На основі результатів діагностики охарактеризувати загальний профіль психологічних ресурсів студентської молоді, що забезпечують підтримання психічного здоров’я та адаптивне функціонування в умовах навчальної діяльності.

Організація та проведення емпіричного дослідження здійснювалися на факультеті здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. Цільову вибірку дослідження сформували 40 студентів магістерського рівня підготовки за спеціальністю «Психологія», віковий діапазон яких становив від 24 до 36 років.

На підготовчому етапі було проведено комплексний теоретичний аналіз проблеми психологічних ресурсів збереження психічного здоров'я студентської молоді. Ця фаза дослідження включала вивчення наукової літератури, визначення методологічних засад дослідження, формулювання цілей та завдань, корегування вибірки та розробку програми дослідження.

На другому етапі дослідження було здійснено відбір психодіагностичних методик, релевантних поставленим цілям, та проведено психодіагностичне обстеження.

Третій етап передбачав збір емпіричних даних з подальшою статистичною обробкою та інтерпретацією результатів.

На завершальному етапі, на підставі отриманих теоретичних і емпіричних даних, було розроблено психокорекційну програму, орієнтовану на розвиток психологічних ресурсів підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Для досягнення мети та підтвердження гіпотези, були застосовані такі діагностичні методики:

– Шкала позитивного ментального здоров’я (Додаток А).

– Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О.Кресан) (Додаток Б);

– Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге (Додаток В);

– Опитувальник «Проактивний копінг» (Додаток Г);

– Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (Додаток Д);

Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Positive Mental Health Scale, PMH-Scale)

Автори: J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E. S. Becker

Українська адаптація: Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко (2022) [11, с. 19-21].

Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Positive Mental Health Scale, PMH-Scale) розроблена J. Lukat та співавторами для оцінювання

загального рівня позитивного психічного функціонування особистості. На відміну від традиційних інструментів, спрямованих на вимірювання психопатологічних проявів або зниженого психічного здоров'я, дана шкала орієнтована на виявлення ресурсної складової психічного стану та здатності індивіда до підтримання психологічного благополуччя.

Українську адаптацію методики здійснили Л. Карамушка, О. Креденцер та К. Терещенко, підтвердивши її належні психометричні характеристики, зокрема внутрішню узгодженість, конструктну валідність і придатність до використання у вітчизняних вибірках студентської молоді.

Шкала включає 9 тверджень, кожне з яких відображає ключові аспекти позитивного психічного здоров'я: відчуття внутрішньої рівноваги, емоційної стійкості, задоволеності життям та загального психологічного благополуччя. Відповіді фіксуються за 4-бальною шкалою інтенсивності, що дозволяє оцінити суб'єктивне переживання респондентом власного психічного стану.

Методика є короткою, зручною для використання в масових опитуваннях і придатною як для діагностичних, так і для науково-дослідницьких цілей. Показники позитивного ментального здоров'я, отримані за шкалою PMH, виступають важливим індикатором психологічних ресурсів особистості, рівня її стресостійкості, соціального функціонування та здатності підтримувати оптимальний рівень психічної активності.

Респонденту пропонується оцінити власний психічний стан за допомогою 4-бальної шкали, де 1 – «зовсім не підходить», а 4 – «повністю підходить». Необхідно вибрати варіант відповіді, який найбільше відповідає самопочуттю та загальному психологічному стану учасника на момент опитування.

Обробка даних передбачає підрахунок сумарного балу за всіма пунктами шкали. Мінімально можливий сумарний бал становить 9 балів, максимальний – 36 балів.

Інтервали інтерпретації такі:

– 9–24 бали – низький рівень позитивного ментального здоров’я. Характеризується низькою суб’єктивною задоволеністю, недостатньою емоційною стійкістю, зниженим рівнем психологічних ресурсів.

– 25–29 балів – середній рівень позитивного ментального здоров’я. Відображає відносне благополуччя та здатність до адаптації за умов помірного стресу.

– 30–36 балів – високий рівень позитивного ментального здоров’я. Свідчить про виражені психологічні ресурси, оптимізм, внутрішню рівновагу, здатність підтримувати задовільне самопочуття навіть у складних ситуаціях.

Використання даної методики у дослідженнях студентської молоді дозволяє комплексно оцінити рівень її психічного благополуччя, визначити наявні психологічні ресурси та виявити потенційні ризики зниження психічного здоров’я.

Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О. Кресан)

Методика «Дослідження психологічного благополуччя особистості» розроблена С. Забаровською і О. Кресан з метою створити стандартизований психодіагностичний інструментарій для вимірювання суб’єктивного психологічного благополуччя особистості в україномовному середовищі [6]. У статті наголошено, що це поняття слід розглядати як «внутрішнє, суб’єктивне ставлення людини до свого життя і загальну оцінку його якості», що відрізняє його від поняття «психічне здоров’я» або «якість життя».

Методика структурована як опитувальник на основі самооцінки, що дозволяє дослідникам та практикам оцінити рівень благополуччя особистості як інтегрального психологічного ресурсу.

Згідно з авторами, методика охоплює 8 діагностичних шкал, які описують різні аспекти психологічного благополуччя: «Задоволеність життям»; «Позитивні емоції»; «Ставлення до себе»; «Ставлення до оточуючих»; «Уявлення про майбутнє»; «Наявність соціальної підтримки»; «Життєві цілі»; «Здатність до саморегуляції». Кожна з цих шкал складається з

відповідних тверджень, за якими респондент дає оцінку, що в сумі формує інтегрований показник – рівень психологічного благополуччя особистості.

Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження, яке стосується їхнього досвіду, ставлення до себе, життєвих цілей, емоційного стану, міжособистісних відносин та соціальної підтримки. Далі слід оцінити згоду з твердженням за заданою шкалою (зазвичай п’яти-бальною або схожою) – від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає».

Для обробки результатів підраховують бали за кожною шкалою та визначають інтегральний бал, який відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Автори виділяють кілька рівнів: низький, середній та високий, відповідно до діапазонів балів, отриманих респондентом. Наприклад, низький рівень свідчить про недостатній ступінь задоволеності життям, слабко розвинуті ресурси саморегуляції і невисоку соціальну підтримку; середній – про умови відносного благополуччя з наявністю певних труднощів; високий – про гармонійний стан психологічного благополуччя, високий рівень життєвих ресурсів, реалізації та адаптації.

У публікації автори наводять результати апробації методики на вибірці учнів закладу профтехосвіти. Було застосовано кореляційний аналіз та внутрішню узгодженість (коефіцієнт Альфа Кронбаха), що підтвердило достатній рівень надійності й валідності інструменту для використання в українському контексті [

Методика є зручною у використанні як для індивідуального, так і для групового діагностування, що дозволяє практичним психологам, дослідникам та освітянам оцінити стан психологічного благополуччя молоді, визначити слабкі місця в ресурсах особистості та спланувати заходи спрямовані на розвиток адаптивних стратегій, покращення соціальної підтримки і зміцнення внутрішніх ресурсів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Методика, розроблена Д. Холмсом та К. Раге, призначена для оцінки рівня стресового навантаження, яке переживає особистість, а також її здатності до адаптації в умовах значних життєвих змін [13, с. 15-18]. Вона базується на результатах експериментальних досліджень, що показали взаємозв'язок між частотою та інтенсивністю стресових подій і психофізичним станом людини.

Особливістю методики є врахування як негативних подій (наприклад, розлучення, втрата близьких), так і позитивних життєвих змін (вступ до шлюбу, народження дитини), оцінюваних за рівнем стресогенності. Кожній події присвоюється певна кількість балів відповідно до її потенційного впливу на психоемоційний стан. Наприклад, смерть партнера оцінюється у 100 балів, розлучення – 73 бали, вступ до шлюбу – 50 балів.

Респондентам пропонується відмітити всі події, які відбулися протягом останнього року. Якщо певна подія повторювалася, її бал множиться на кількість повторень. Сумарний бал дозволяє визначити загальний рівень стресового навантаження та адаптаційного потенціалу особистості.

Методика передбачає орієнтовну інтерпретацію результатів щодо ризику розвитку психосоматичних та психічних порушень:

- **50–199 балів** – високий рівень стресостійкості, здатність ефективно протидіяти стресовим впливам;
- **200–299 балів** – середній (межовий) рівень стресостійкості, що потребує підвищеної уваги до стану здоров'я та адаптаційних ресурсів;
- **понад 300 балів** – низький рівень стресостійкості, що свідчить про високу вразливість до стресу та підвищену ймовірність психосоматичних порушень або нервового виснаження.

Методика дозволяє оцінити не лише окремі стресогенні події, а й комплексний вплив стресових факторів на особистість, формуючи загальну картину стресового навантаження та рівня соціальної адаптації. Вона є

універсальною і може використовуватися для дослідження різних соціальних, професійних та освітніх груп, що робить її ефективним інструментом для своєчасної діагностики ризиків та розробки індивідуальних стратегій підтримки психоемоційного балансу.

Опитувальник «Проактивний копінг»

Методика «Опитувальник проактивного копінгу» спрямована на оцінку проактивного копінгу як системи когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які особистість застосовує для підготовки до потенційних стресових впливів [44]. Вона дозволяє вивчати здатність людини цілеспрямовано планувати майбутнє, сприймати труднощі як джерело позитивного досвіду та мобілізувати наявні ресурси для подолання життєвих викликів. Методика була адаптована українськими дослідниками у 2018 році та продемонструвала високу надійність і валідність.

Опитувальник складається з 27 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою від 1 («абсолютно не згоден») до 4 («повністю згоден»). Методика дозволяє оцінити шість ключових аспектів проактивного копінгу:

1. **Проактивний копінг** – визначення цілей, формування ресурсів та саморегуляція для їх досягнення. Питання цієї шкали досліджують здатність сприймати труднощі як стимул до особистісного зростання та розвитку мотивації.
2. **Рефлексивний копінг** – аналіз можливих альтернатив, оцінка наявних ресурсів і прогнозування наслідків дій, орієнтованих на перспективу.
3. **Стратегічне планування** – формування чіткого плану дій із розподілом масштабних цілей на підцілі, що сприяє ефективному управлінню завданнями.
4. **Превентивний копінг** – передбачення потенційних стресорів і підготовка до їх нейтралізації, включно з використанням ресурсів (наприклад, фінансових чи фізичних).

5. **Пошук інструментальної підтримки** – звернення за порадами, інформацією чи зворотним зв’язком до соціального оточення.
6. **Пошук емоційної підтримки** – регуляція емоційного стану через спілкування та отримання співчуття й підтримки від інших людей.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за ключем для кожної шкали. Наприклад, проактивний копінг охоплює твердження 1–6, рефлексивний – 7–11, стратегічне планування – 12–14 і так далі. Отримані бали дозволяють оцінити рівень розвитку конкретної стратегії та її вплив на здатність особистості адаптуватися у складних ситуаціях.

Методика «Проактивний копінг» є ефективним інструментом для дослідження копінг-стратегій у студентів та молоді, допомагає оцінити готовність до стресових впливів, розробляти індивідуальні або групові програми психологічної підтримки та сприяти розвитку особистісних ресурсів.

Методика «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості»

Методика спрямована на діагностику самоставлення, тобто системи переживань, оцінок і відношень особистості до самого себе. Вона побудована на підставі ієрархічної моделі самоставлення, запропонованої В. Століним і С. Пантелєєвим, яка включає глобальний рівень «Я-концепції», диференційовані компоненти самосприйняття та установки на конкретні внутрішні дії щодо власного «Я». [15, с. 184-193]. Методика містить 110 тверджень, на які респондент дає відповідь у формі «+» (погоджуюсь) або «–» (не погоджуюсь). Інструкція акцентує: «Уважно прочитайте запропоновані твердження і поряд з номером кожного твердження обведіть знак «+» або «–». Думайте не надто довго. Правильних чи неправильних відповідей немає».

За кожне твердження респондент отримує 1 бал, якщо його відповідь співпадає з ключем, або 0 балів – якщо не співпадає. Далі обчислюються суми за кожною із шкал. Високі значення за шкалами самоповаги, самоприйняття, самокерівництва та інші свідчать про позитивне ставлення до себе,

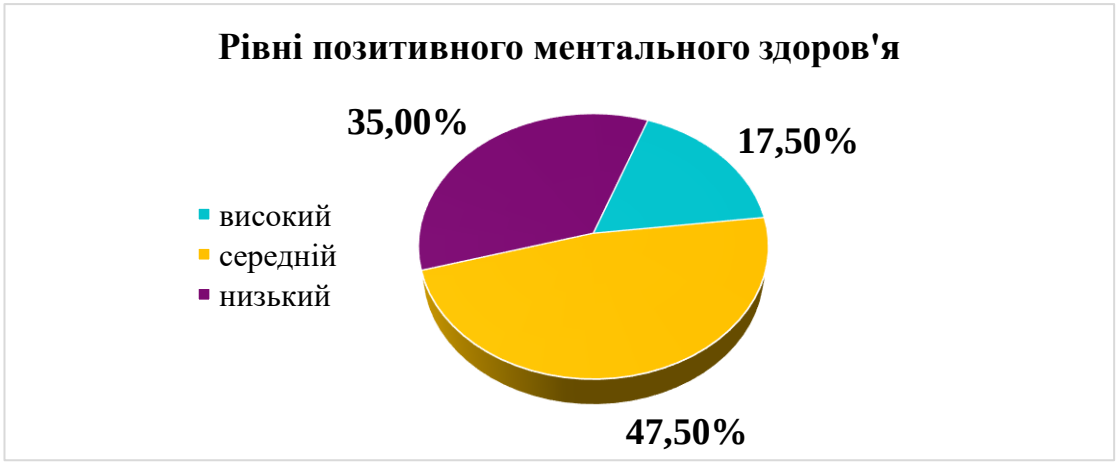
впевненість, адаптивний «Я-образ». Низькі показники, навпаки, можуть вказувати на труднощі в самоприйнятті, високий рівень самозвинувачення чи внутрішнього конфлікту.

Методика ефективна для дослідження самоставлення молоді, дає змогу виявити рівень самоповаги, внутрішньої узгодженості «Я», а також наявність деструктивних установок чи занизького самоставлення.

2.2 Результати дослідження структури та рівня сформованості психологічних ресурсів студентів

Для оцінювання рівня позитивного ментального здоров'я студентів-магістрів спеціальності «Психологія» було використано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, PMH-Scale), що дає можливість визначити міру вираженості внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання психічного благополуччя та ефективного функціонування особистості.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у рівні позитивного ментального здоров'я серед досліджуваних. Отримані дані, демонструють такий розподіл респондентів: високий рівень позитивного ментального здоров'я – 17,5% опитаних; середній рівень – 47,5%; низький рівень –35,0% (Рисунок 2.1).



2.1 – Результати дослідження рівнів позитивного ментального здоров'я магістрів-психологів, у %

Магістранти з високим рівнем позитивного ментального здоров'я (17,5%) демонструють виражені психологічні ресурси, зокрема оптимістичний життєвий погляд, здатність до емоційної саморегуляції, внутрішню рівновагу та стійкість до впливу стресу. Такі студенти здатні підтримувати психічне благополуччя навіть у складних умовах професійної підготовки й мають високий потенціал до конструктивної взаємодії у майбутній психологічній діяльності.

Представники групи із середнім рівнем позитивного ментального здоров'я (47,5%) загалом зберігають задовільний психоемоційний стан та здатність до адаптації в умовах помірного стресу. Водночас вони можуть виявляти певні коливання внутрішньої рівноваги у періоди підвищеного навантаження, що потребує формування додаткових стратегій самодопомоги та зміцнення особистісних ресурсів. З огляду на майбутню професійну діяльність у сфері психологічної допомоги, для цієї групи доцільним є розвиток навичок стрес-менеджменту, відновлення психоемоційного стану та розширення репертуару копінг-стратегій.

Показники студентів з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я (35,0%) свідчать про недостатню сформованість ресурсів, що підтримують психічне благополуччя: емоційну нестійкість, труднощі у збереженні оптимістичного самоставлення, підвищену чутливість до стресу. Такі майбутні психологи більш вразливі до професійного вигорання, тривожності, зниження мотивації. Результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, профілактично-корекційних програм, спрямованих на підвищення внутрішніх ресурсів, розвиток саморегуляції, відновлення емоційного балансу.

Загалом, результати дослідження свідчать, що майже половина магістрів-психологів має середній рівень позитивного ментального здоров'я, що відображає відносно стабільне, проте не повністю захищене психічне благополуччя. Значна частка студентів із низьким рівнем (35,0%) формує групу підвищеного ризику щодо емоційного виснаження та порушення

психічної стійкості. Лише 17,5% продемонстрували високий рівень цього ресурсу. Отримані дані є важливим підґрунтям для подальшої розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на: розвиток навичок емоційної саморегуляції; підвищення рівня самоефективності та позитивного самоставлення; формування адаптивних копінг-стратегій; профілактику професійного та навчального стресу; зміцнення психологічних ресурсів як чинників підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

Отже, результати, отримані за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я», відображають загальну емоційно-ціннісну основу психічного функціонування студентів-магістрів психологічного профілю та дають можливість визначити рівень сформованості одного з ключових психологічних ресурсів, що забезпечують їхню стійкість і адаптивність у навчальній і професійній діяльності. Водночас позитивне ментальне здоров'я є лише одним із інтегральних компонентів ресурсного потенціалу особистості, а його вираженість значною мірою пов'язана зі здатністю підтримувати суб'єктивне відчуття життєвого благополуччя, задоволеності та внутрішньої узгодженості.

З огляду на це наступним кроком емпіричного аналізу стало дослідження психологічного благополуччя, яке дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості емоційного й ціннісного функціонування студентської молоді, оцінити її здатність до самореалізації, стійкості, суб'єктивного задоволення життям та ефективного використання особистісних ресурсів. Дослідження цього показника дає змогу розширити уявлення про внутрішні механізми підтримання психічного здоров'я та слугує важливим етапом у подальшому обґрунтуванні психокорекційної програми, спрямованої на зміцнення психологічних ресурсів студентів-психологів.

Розподіл результатів дослідження психологічного благополуччя майбутніх психологів за методикою С. Забаровської, О. Кресан наведені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники психологічного благополуччя магістрів-психологів, у %

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Задоволеність життям	9	22,5 %	18	45 %	13	32,5 %
Позитивні емоції	8	20 %	20	50 %	12	30 %
Ставлення до себе	10	25 %	21	52,5 %	9	22,5 %
Ставлення до оточуючих	12	30 %	18	45 %	10	25 %
Уявлення про майбутнє	7	17,5 %	17	42,5 %	16	40 %
Наявність соціальної підтримки	11	27,5 %	19	47,5 %	10	25 %
Життєві цілі	13	32,5 %	20	50 %	7	17,5 %
Здатність до саморегуляції	10	25 %	18	45 %	12	30 %

На основі отриманих результатів за шкалами психологічного благополуччя особистості можна зробити аналіз кожного з компонентів (Рисунок 2.2).

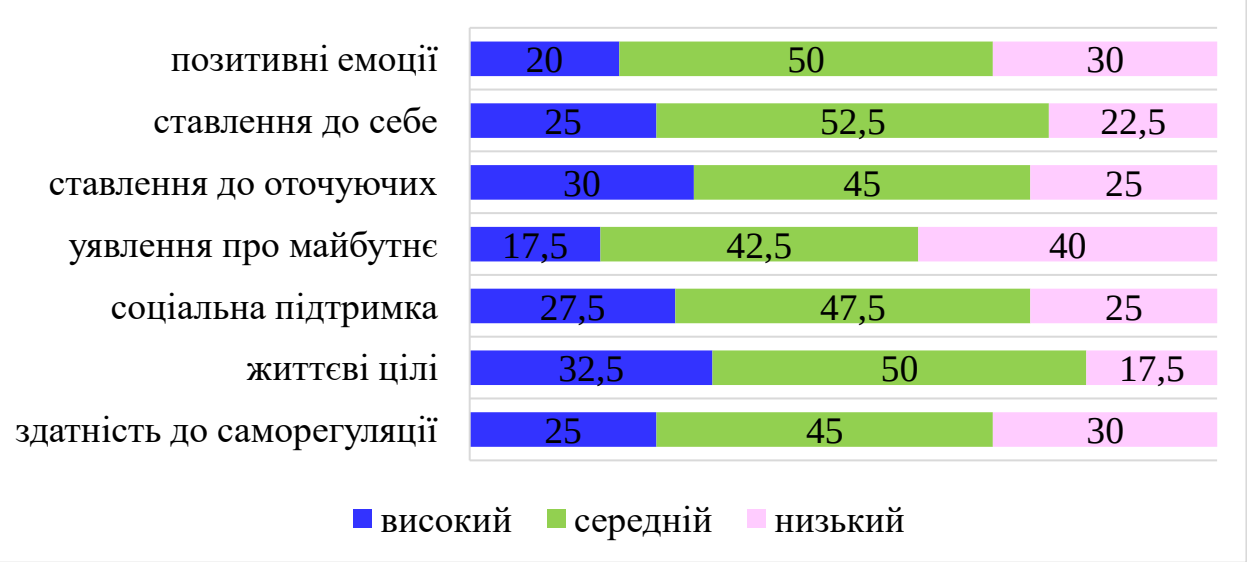


Рисунок 2.2 – Результати дослідження показників психологічного благополуччя студентів, у %

Дослідження психологічного благополуччя магістрів спеціальності «Психологія» за методикою С. Забаровської та О. Кресан дало змогу оцінити рівень вираженості ключових складових цього конструкту, зокрема позитивних емоцій, ставлення до себе та інших, уявлень про майбутнє, соціальної підтримки, життєвих цілей і здатності до саморегуляції. Отримані результати свідчать про різний рівень сформованості відповідних ресурсів, важливих для підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

Показник «Позитивні емоції» засвідчив, що 20% опитаних мають високий рівень емоційної позитивності, половина студентів (50%) демонструє середній рівень та 30% респондентів – низький. Це свідчить про те, що хоча більшість магістрантів здатні загалом зберігати емоційну рівновагу, значна частка студентів характеризується зниженим фоном позитивного переживання, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням та загальною соціальною напруженістю.

За шкалою «Ставлення до себе» 25% студентів мають високий рівень самоприйняття, 52,5% – середній та 22,5% – низький. Переважання середніх показників свідчить про загалом достатній, але не оптимальний рівень внутрішньої узгодженості та самопідтримки. Наявність осіб з низьким самоставленням вказує на потребу розвитку компонентів самоцінності та професійної впевненості, що є особливо важливим для майбутніх психологів.

Шкала «Ставлення до оточуючих» продемонструвала, що високий показник характерний для 30% респондентів, середній – для 45%, а низький – для 25%. Такі результати свідчать про сформованість у більшості студентів готовності до позитивної соціальної взаємодії, що важливо для майбутньої консультативної та психотерапевтичної діяльності. Водночас чверть студентів мають труднощі у налагодженні міжособистісних стосунків, що потребує подальшого розвитку в рамках професійної підготовки.

Особливу увагу привертає показник «Уявлення про майбутнє»: лише 17,5% мають високий рівень, 42,5% – середній, а 40% – низький. Такий розподіл свідчить про значний відсоток студентів із зниженим рівнем

оптимізму та невизначеністю життєвої перспективи. Це може бути пов’язано з війною в Україні, економічною нестабільністю та високою соціальною напруженістю, які впливають на здатність молоді планувати майбутнє та формувати професійну траєкторію.

Показник «Соціальна підтримка» також демонструє середньо виражену тенденцію: 27,5% мають високий рівень підтримки, 47,5% – середній, а 25% – низький. Оскільки соціальна підтримка є важливим буфером стресу, наявність студентів, які відчувають її недостатність, вказує на ризик зниження психічної стійкості та підвищеної психологічної вразливості.

Шкала «Життєві цілі» засвідчила: 32,5% студентів продемонстрували високий рівень цілеспрямованості, 50% – середній та 17,5% – низький, що свідчить про загалом достатній рівень мотиваційної складової та забезпечує професійний розвиток, є значущим фактором психологічного благополуччя.

За показником «Здатність до саморегуляції» 25% респондентів продемонстрували високий рівень вміння управляти власними емоціями й поведінковими реакціями, 45% – середній та 30% – низький. Наявність третини студентів із низьким рівнем саморегуляції вказує на потенційні труднощі молоді у подоланні стресу та ризик вигорання, що особливо важливо для майбутньої професійної діяльності психолога.

Задоволеність життям є узагальненим інтегральним показником, який відображає суб’єктивне сприйняття людиною якості власного життя, ступінь її психологічної реалізованості, відповідності життєвих умов очікуванням і ціннісним орієнтаціям. У контексті дослідження психологічних ресурсів підтримки психічного здоров’я цей показник слугує важливою характеристикою внутрішнього благополуччя та здатності студентської молоді підтримувати конструктивний життєвий тонус, справлятися зі стресовими впливами та зберігати позитивне ставлення до власного життєвого шляху. Результати емпіричного дослідження показали такий розподіл рівнів задоволеності життям серед студентів-магістрів спеціальності «Психологія»:

22,5% мають високий рівень задоволеності життям; 45% – середній рівень; 32,5% – низький рівень (Рисунок 2.3).

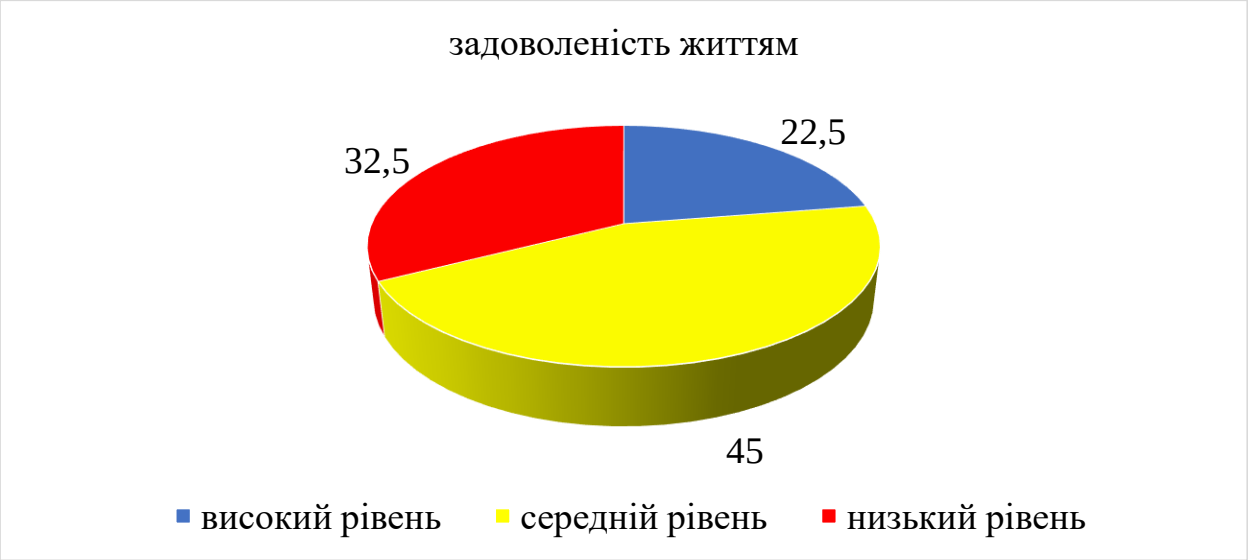


Рисунок 2.3 – Результати дослідження рівнів задоволеності життям студентів за методикою дослідження психологічного благополуччя особистості, у %

Студенти з високим рівнем життєвої задоволеності (22,5%) характеризуються позитивним ціннісним ставленням до власного життя, відчуттям внутрішньої узгодженості, реалізації особистісних намірів і перспектив. Для цієї групи властива достатня сформованість психологічних ресурсів, що дозволяє їм зберігати психічну рівновагу, проявляти оптимізм і впевненість у майбутньому навіть у складних умовах професійної підготовки. Такі результати свідчать про ресурсний потенціал, який є сприятливим підґрунтям для майбутньої професійної діяльності психолога, що передбачає значне емоційне навантаження.

Середній рівень життєвої задоволеності, який є найпоширенішим (45%), відображає часткову реалізованість потреб і життєвих очікувань. Студенти цієї групи загалом оцінюють своє життя як прийнятне і достатньо стабільне, але схильні до періодичних коливань настрою та емоційної вразливості в умовах підвищеного стресу. Ця група має потенціал до зміцнення психологічних ресурсів через розширення навичок саморегуляції, усвідомлення власних життєвих пріоритетів і розвиток внутрішніх та соціальних опор.

Найбільшої уваги потребує група студентів з низьким рівнем задоволеності життям (32,5%). Вони можуть переживати відчуття незадоволеності якістю життя, обмеженість особистісної самореалізації, невизначеність перспектив або зниження життєвого тонусу. У контексті психологічних ресурсів такі результати свідчать про недостатню сформованість внутрішньої опори, що підвищує ризики емоційного виснаження, демотивації, підвищеної тривожності та труднощів у підтриманні психічного здоров'я в ситуаціях навчального та професійного стресу.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що наявність майже третини опитаних із низьким рівнем цього показника вказує на потребу цілеспрямованих заходів, що сприятимуть підвищенню життєвого тонусу, зміцненню суб'єктивного відчуття змістовності життя та формуванню внутрішніх механізмів підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

Узагальнюючи результати дослідження психологічного благополуччя студентів-магістрів спеціальності «Психологія», можна стверджувати, що цей показник загалом перебуває на переважно середньому рівні вираженості, що свідчить про наявність базових, проте не повною мірою сформованих психологічних ресурсів, необхідних для підтримання психічного здоров'я молоді. Найбільш уразливими компонентами виявилися позитивні емоції, уявлення про майбутнє та здатність до саморегуляції, що відображає знижений емоційний тонус, обмеженість оптимістичної життєвої перспективи та недостатньо сформовані навички внутрішньої самопідтримки.

З огляду на те, що саме ці складові відіграють ключову роль у здатності молодої особистості зберігати життєстійкість, протистояти стресовим впливам і ефективно використовувати інші психологічні ресурси, результати підтверджують доцільність розвитку цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних заходів. Посилення позитивного емоційного досвіду, формування більш стабільної життєвої перспективи та вдосконалення механізмів саморегуляції може суттєво підвищити ресурсний потенціал

студентської молоді та сприяти зміцненню її психічного здоров'я в умовах високих соціальних, навчальних і професійних навантажень.

Для оцінки рівня стресового навантаження студентів ми використали методику, розроблену Д. Холмсом і К. Раге, яка дозволяє кількісно виміряти вплив життєвих подій на психоемоційний стан магістрів-психологів, визначити їхню стресостійкість та вразливість до стресових факторів, а також своєчасно виявити потребу у психологічній підтримці чи втручанні. Аналіз результатів дозволяє розглядати стресостійкість як важливий компонент системи психологічних ресурсів студентів-психологів. Рівень стресостійкості студентів є важливим маркером якості їхнього психічного здоров'я та потенціалу до майбутньої професійної діяльності.

За результатами діагностики було виокремлено три групи респондентів. (Рисунок 2.4).

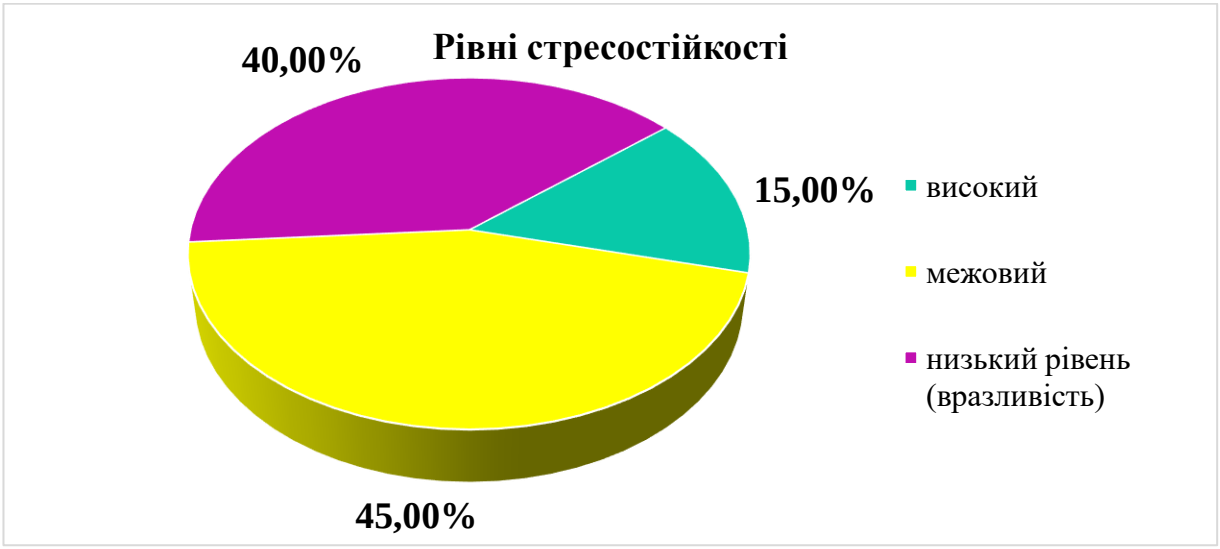


Рисунок 2.4 – Результати дослідження стресостійкості студентів, у %

Отримані дані щодо вираженості стресостійкості студентів засвідчують, що цей показник виступає важливим психологічним ресурсом підтримки психічного здоров'я молоді, зокрема майбутніх фахівців-психологів. Стресостійкість забезпечує здатність зберігати емоційну рівновагу, ефективно діяти в умовах напруження та підтримувати власну працездатність під впливом зовнішніх та внутрішніх стресорів.

Група студентів із високим рівнем стресостійкості (15% вибірки) демонструє ефективне використання особистісних ресурсів у ситуаціях підвищеної напруги. Вони здатні швидко адаптуватися до змін, зберігати ясність мислення та стабільність емоцій, що є ключовим чинником для підтримання психічного здоров'я в період навчального навантаження та професійної підготовки. Для майбутніх психологів це особливо значущо, адже їхня професійна діяльність передбачає роботу з людськими переживаннями, кризовими станами та емоційно складними ситуаціями.

Студенти з межовим рівнем стресостійкості (45% респондентів) мають потенціал до адаптації, однак їхній ресурс психічного самозбереження є нестабільним. У нових або тривалих стресових умовах можливі зниження емоційної витривалості, виснаження чи втрата мотивації. У цьому контексті саме ця група потребує посилення навичок саморегуляції, розвитку конструктивних стратегій подолання стресу й формування гнучкості у реагуванні на складні життєві та навчальні ситуації. Наявність великої частки студентів із межовим рівнем стресостійкості може свідчити про загальне навантаження, характерне для періоду магістерського навчання, а також про недостатній розвиток психогігієнічних навичок.

Найбільш уразливою є група студентів із низьким рівнем стресостійкості (40%). Їхні результати сигналізують про високий ризик психоемоційного виснаження, труднощі адаптації та підвищену чутливість до зовнішніх стресорів. У контексті підтримки психічного здоров'я така група потребує системної допомоги: впровадження тренінгів зі стрес-менеджменту, розвиток навичок самодопомоги, психопрофілактичних програм, що спрямовані на попередження стресових розладів і професійного вигорання.

Результати дослідження свідчать, що рівень стресостійкості є значущим показником психологічних ресурсів, які забезпечують психічне здоров'я студентської молоді. Високі показники стресостійкості сприяють навчальній та професійній ефективності, тоді як межові та низькі рівні окреслюють потребу в цілеспрямованих заходах психопрофілактики та розвитку ресурсних

станів. Це підкреслює важливість інтеграції програм підтримки, спрямованих на формування здорових стратегій подолання стресу, розвиток емоційної компетентності та зміцнення психологічної стійкості студентів у процесі навчання.

Наступним важливим етапом аналізу стало вивчення копінг-поведінки, яка визначає, наскільки студенти здатні активно протидіяти життєвим викликам, мобілізувати власні ресурси та попереджати негативні наслідки стресу. Проактивний копінг розглядається в сучасній психології як важливий ресурс підтримання психічного здоров'я, оскільки пов'язаний не лише з подоланням стресу, а й з активним запобіганням його впливу, формуванням внутрішніх і зовнішніх умов для конструктивного функціонування особистості (L. Aspinwall, R. Schwarzer). Для цього було використано Опитувальник проактивного копінгу, який оцінює не лише реактивні, а й випереджувальні стратегії поведінки – здатність передбачати можливі труднощі, планувати дії, залучати соціальні ресурси та керувати власними емоційними станами. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники за шкалами Опитувальника проактивного копінгу.

Шкали	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Проактивний копінг	10	25,0	18	45,0	12	30,0
Рефлексивний копінг	8	20,0	20	50,0	12	30,0
Стратегічне планування	9	22,5	17	42,5	14	35,0
Превентивний копінг	11	27,5	19	47,5	10	25,0
Інструментальної підтримка	7	17,5	21	52,5	12	30,0
Пошук емоційної підтримки	12	30,0	18	45,0	10	25,0

Аналіз результатів засвідчив, що рівень проактивного копінгу розподіляється наступним чином: 25,0% респондентів мають низький його прояв, 45,0% – середній та 30,0% – високий (Рисунок 2.5).

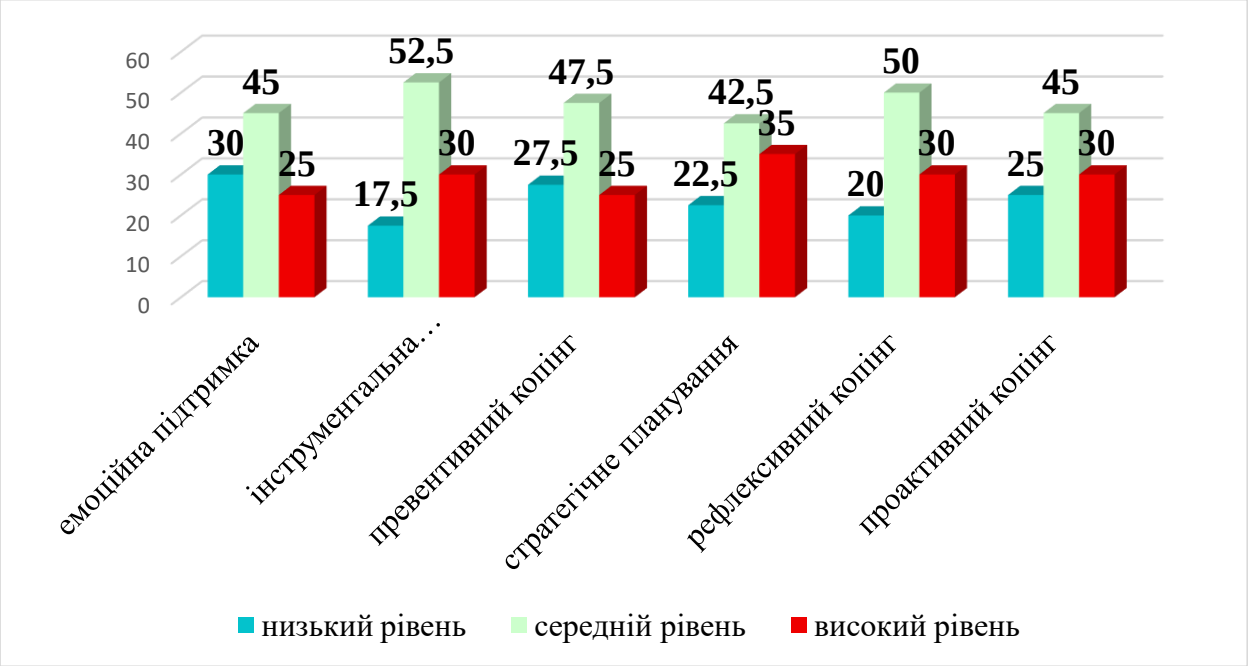


Рисунок 2.5 – Результати дослідження копінгу магістрів-психологів, у %

Це дає підстави вважати, що майже половина студентів виявляє здатність частково планувати свої дії та використовувати наявні ресурси для протидії стресовим впливам, тоді як майже третина демонструє добре сформовану здатність до випереджувального подолання труднощів, що є позитивною прогностичною ознакою для майбутньої професійної діяльності психолога. Водночас наявність чверті опитаних із низьким рівнем проактивного копінгу свідчить про недостатню готовність окремих студентів до побудови стратегій випередження стресових ситуацій, що може обмежувати їхню стресостійкість та погіршувати психоемоційне функціонування.

Результати за шкалою рефлексивного копінгу показали, що низький рівень відзначено в 20,0% студентів, середній – у 50,0%, а високий – у 30,0%. Це свідчить про те, що половина респондентів схильна до аналізу можливих варіантів дій і попереднього продумування способів подолання труднощів, тоді як третина демонструє сформовану здатність використовувати розгорнуті

механізми рефлексії, що є важливим компонентом розвитку професійної ідентичності психолога. Разом із тим п’ята частина вибірки має обмежені можливості до рефлексивного осмислення життєвих ситуацій, що може знижувати ефективність їхнього адаптивного потенціалу.

Стратегічне планування, яке є суттєвим компонентом проактивного копінгу, виявилося на низькому рівні у 22,5% студентів, середньому – у 42,5% та високому – у 35,0%. Отримані результати свідчать про відносно високий потенціал майбутніх фахівців до постановки реалістичних цілей, визначення пріоритетів та структурування майбутніх дій. Водночас наявність понад однієї п’ятої студентів із низькими показниками планування свідчить про труднощі з конструюванням життєвої перспективи, що, як засвідчили попередні дані дослідження психологічного благополуччя, також виявляється у низьких показниках життєвих цілей та уявлень про майбутнє.

За шкалою превентивного копінгу було встановлено, що 27,5% респондентів мають низький його рівень, 47,5% – середній та 25,0% – високий. Тобто, майже половина студентів здатна до часткового використання стратегій превентивного захисту від стресу, однак третина вибірки характеризується недостатньою сформованістю цього механізму, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок стрес-менеджменту, психогігієни та систем регулярного відновлення психоемоційного стану.

Показники пошуку інструментальної підтримки засвідчили, що 17,5% студентів використовують ці стратегії слабко, 52,5% – на середньому рівні, а 30,0% – на високому, що є свідченням про загалом позитивне ставлення до звернення по допомогу та здатність використовувати ресурси середовища, що має важливе значення як у професійному становленні, так і в забезпеченні власної психологічної стійкості.

Найбільш вразливою виявилася шкала пошуку емоційної підтримки: 30,0% студентів мають низький рівень цього показника, 45,0% – середній та 25,0% – високий. Це підтверджує тенденцію до емоційного закриття або труднощів у вираженні почуттів, що було простежено також у попередніх

результатах за шкалами позитивних емоцій та саморегуляції. Низький рівень розвитку цих механізмів ускладнює емоційне відновлення та збільшує ризики психологічного виснаження у професійній діяльності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що проактивні копінг-стратегії студентів-магістрів спеціальності «Психологія» перебувають переважно на середньому рівні сформованості, при цьому найбільшу ресурсну вираженість мають рефлексивний копінг, стратегічне планування та пошук інструментальної підтримки. Найбільш проблемними компонентами виявилися превентивний копінг і пошук емоційної підтримки, що вказує на потребу у розвитку навичок ефективного стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, формування мереж підтримки та культури психологічної допомоги один одному. Виявлені закономірності є важливим підґрунтям для подальшої розробки психокорекційної програми, спрямованої на зміцнення психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я студентської молоді та профілактику професійного вигорання майбутніх фахівців допоміжних професій.

Результати аналізу проактивних копінг-стратегій засвідчили, що здатність студентів-магістрів спеціальності «Психологія» до випереджувального подолання труднощів, стратегічного планування та залучення соціальних ресурсів становить важливу складову їхнього адаптаційного потенціалу та є значущим психологічним ресурсом підтримання психічного здоров'я. Разом із тим виявлені обмеження у сфері превентивного копінгу та пошуку емоційної підтримки підкреслюють важливість інших внутрішніх особистісних чинників, які визначають готовність молодих фахівців до ефективного саморегулювання та збереження емоційної рівноваги у професійно значущих ситуаціях.

У цьому контексті особливого значення набуває самоставлення особистості, яке відображає систему ставлень індивіда до самого себе, рівень самоприйняття, самоцінності, впевненості у власних можливостях та внутрішньої узгодженості «Я»-концепції. Саме якість самоставлення

визначає, наскільки людина здатна підтримувати власний психологічний ресурс, відновлюватися після стресових подій, обирати адаптивні форми копінгу та зберігати психічне здоров'я в умовах навчальної та професійної напруги. Для майбутніх психологів це має особливе значення, адже професійна діяльність у сфері допоміжних професій передбачає високу емоційну включеність, чутливість до переживань інших людей та вміння підтримувати власну стресостійкість без втрати професійної ефективності.

З огляду на це наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення характеристик самоставлення за допомогою Тест-опитувальника для визначення самоставлення особистості (В. Столін, С. Пантелеєв), що дозволило оцінити інтегральний і диференційований рівень прийняття себе, самоповаги, самокерівництва та інших компонентів, важливих для формування ресурсної моделі психічного здоров'я студентської молоді.

Аналіз показників самоставлення, отриманих за методикою В. Століна та С. Пантелеєва, дав змогу виявити особливості внутрішнього ставлення студентів-магістрів спеціальності «Психологія» до власної особистості як важливого психологічного ресурсу підтримання психічного здоров'я. Результати дослідження вираженості показників самоставлення магістрів-психологів представлені в Таблиці 2.3 та на Рисунку 2.6.

Таблиця 2.3 – Показники вираженості самоставлення магістрів-психологів, у %

Шкали самоставлення	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Відкритість	14	35,0	17	42,5	9	22,5
Самовпевненість	10	25,0	15	37,5	15	37,5
Самокерівництво	6	15,0	15	37,5	19	47,5
Дзеркальне Я	12	30,0	18	45,0	10	25,0
Самоцінність	7	17,5	13	32,5	20	50,0

Шкали самоставлення	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Самоприйняття	8	20,0	14	35,0	18	45,0
Самоприв’язаність	9	22,5	19	47,5	12	30,0
Внутрішня конфліктність	6	15,0	14	35,0	20	50,0
Самозвинувачення	15	37,5	14	35,0	11	27,5

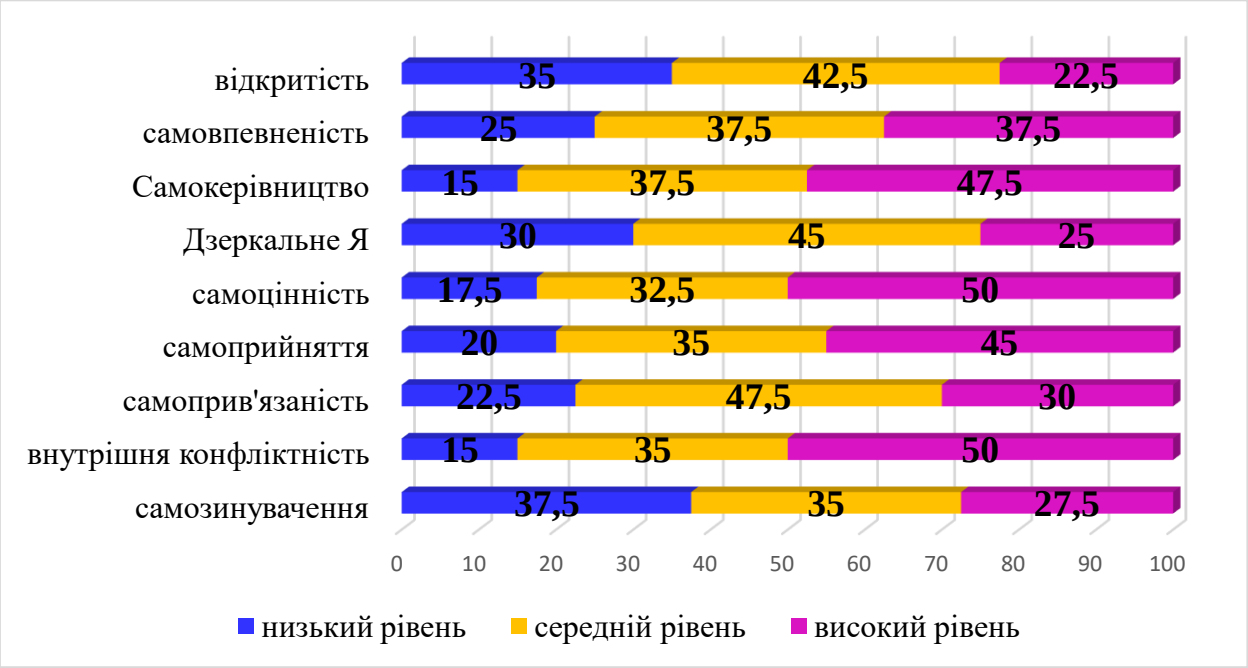


Рисунок 2.6 – Результати дослідження самоставлення магістрів-психологів, у %

За шкалою **«Внутрішня чесність / Відкритість»** більшість студентів продемонструвала середній (42,5%) та низький рівень (35,0%), тоді як високі показники зафіксовані у 22,5% респондентів. Низькі значення цієї шкали свідчать про здатність до глибокого самопізнання, рефлексивності та готовності визнавати неприємну інформацію про себе, що є вагомою умовою особистісної та професійної зрілості майбутнього психолога. Водночас високі значення можуть відображати тенденцію до уникнення саморозкриття, приховування емоцій і орієнтації на соціально бажані відповіді, що знижує

ефективність внутрішньої саморегуляції та може ускладнювати побудову щирого терапевтичного контакту.

За результатами шкали **«Самовпевненість»** 37,5% продемонстрували високий рівень, ще стільки ж – середній, тоді як 25,0% мають низький показник. Високі значення цієї шкали засвідчують сформоване уявлення про себе як про людину, здатну діяти самостійно, відповідально і впевнено, що є суттєвим ресурсом психологічної стійкості. Низькі результати вказують на сумніви щодо власних можливостей, знижену суб'єктивну ефективність та ризики професійної невпевненості.

Виражені ресурси були зафіксовані за шкалою **«Самокерівництво»**, де 47,5% мають високі значення, 37,5% – середні і лише 15,0% – низькі. Високий рівень самокерівництва свідчить про усвідомлення відповідальності за власні дії, внутрішню організованість та здатність до саморегуляції, що є необхідним компонентом професійної компетентності психолога та важливим чинником профілактики емоційного вигорання.

За шкалою **«Відображене самоставлення / Дзеркальне Я»** 30,0% досліджуваних продемонстрували низький рівень, 45,0% – середній, а 25,0% – високий. Низькі показники можуть свідчити про очікування неприйняття, недовіру та побоювання негативних оцінок з боку інших, що може впливати на соціальну тривожність і утруднювати професійну комунікацію. Високі результати, навпаки, засвідчують переконання у позитивному ставленні до себе, що сприяє формуванню стабільної професійної ідентичності.

Високу вираженість має шкала **«Самоцінність»**, за якою половина респондентів (50,0%) мають високий рівень, 32,5% – середній та 17,5% – низький. Високий рівень самоцінності є свідченням позитивного емоційного ставлення до себе, переживання власної значущості та унікальності, що підсилює психологічне благополуччя та стресостійкість. Низькі значення вказують на ризики самовідсторонення, втрати інтересу до внутрішнього світу та зниженої емоційної самопідтримки.

Схожа тенденція спостерігається за шкалою **«Самоприйняття»**, де 45,0% продемонстрували високий рівень, 35,0% – середній і 20,0% – низький. Високі значення вказують на здатність особистості приймати себе з наявними недоліками, підтримувати внутрішню згоду та емоційний баланс, що є критичним чинником психічного здоров'я в умовах навчального та професійного навантаження.

За шкалою **«Самоприв'язаність»** 30,0% студентів мають високі результати, 47,5% – середні та 22,5% – низькі. Високі показники можуть свідчити про ригідність «Я-концепції», небажання здійснювати зміни, що ускладнює особистісний розвиток. Низькі значення, навпаки, відображають прагнення до самовдосконалення, хоча інколи – з ризиком надмірної самокритичності.

Найбільш проблемним компонентом стала шкала **«Внутрішня конфліктність»**, за якою 50,0% мають високий рівень, 35,0% – середній і лише 15,0% – низький. Підвищена внутрішня конфліктність може вказувати на емоційні суперечності, нестабільність самооцінки, стан внутрішньої напруги та ймовірність тривожних або депресивних переживань. У професійній перспективі це може знижувати толерантність до стресу та збільшувати ризики психологічного виснаження.

Завершує структуру «Я-концепції» шкала **«Самозвинувачення»**, де 27,5% мають високий рівень, 35,0% – середній і 37,5% – низький. Високі значення відображають схильність приписувати собі надмірну відповідальність за невдачі, негативні події та помилки, що може знижувати впевненість, посилювати стресові реакції й формувати уникальну поведінку. Низькі показники свідчать про відсутність руйнівної самокритики та здатність підтримувати конструктивне ставлення до власних труднощів.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що самоставлення студентів-психологів загалом має ресурсний характер, з домінуванням самоцінності, самоприйняття та самокерівництва, які створюють фундамент для стійкого психічного здоров'я. Водночас внутрішня конфліктність,

підвищена чутливість до соціального оцінювання та епізодичні прояви самозвинувачення окреслюють зони потенційної психологічної вразливості, які потребують психопрофілактичної та корекційної уваги в умовах професійної підготовки майбутніх психологів.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я студентської молоді, можна констатувати, що кожен із проаналізованих показників – позитивне ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, стресостійкість, проактивні копінг-стратегії та самоставлення особистості – виявив як достатньо виражені, так і потенційно вразливі компоненти ресурсного забезпечення студентів-психологів. Загальна структура отриманих даних засвідчує певну нерівномірність сформованості ресурсів: при наявності значних адаптаційних можливостей частина студентів характеризується обмеженим потенціалом емоційної регуляції, зниженим рівнем позитивного самоставлення та недостатнім використанням ефективних стратегій попереджувального подолання стресу.

Простежується взаємодоповнюючий характер досліджуваних ресурсів, що дозволяє розглядати психічне здоров'я не як статичний стан, а як динамічну систему, яка забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, адаптацію до вимог освітнього середовища та професійного становлення майбутніх фахівців соціономічного профілю. Особливої уваги потребують ті аспекти ресурсності, що пов'язані з особистісним самосприйняттям, емоційною стійкістю та превентивною копінг-активністю, адже саме вони виступають критичними факторами збереження психічного здоров'я у період навчання в магістратурі, який характеризується підвищеним рівнем відповідальності, невизначеності та професійного самовизначення.

2.3 Психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів для підтримки психічного здоров'я студентської молоді

Результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів студентів-психологів засвідчили наявність як достатніх підстав для позитивного прогнозу їхнього психічного здоров’я, так і виражених зон ризику, що потребують цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи. Сукупність виявлених результатів дозволяє стверджувати, що хоча більшість студентів демонструє потенціал для збереження психічного благополуччя, значний відсоток майбутніх фахівців потребує системного розвитку ресурсів, які забезпечують емоційну стабільність, здатність до конструктивного подолання стресу, формування зрілої Я-концепції та підтримання оптимістичної життєвої перспективи. Це підтверджує доцільність розроблення та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на посилення психологічних ресурсів студентської молоді як ключових механізмів підтримання і зміцнення психічного здоров’я.

Результати дослідження не лише окреслюють актуальність проблеми, а й визначають основні цільові напрями психокорекційної роботи, орієнтованої на розвиток:

- когнітивних ресурсів (самоефективності, оптимізму, реалістичних атрибуцій, гнучкості мислення);
- емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- особистісної зрілості, самоприйняття та самоцінності;
- проактивних копінг-стратегій та навичок конструктивної взаємодії;
- соціальної підтримки як зовнішнього буфера стресу.

Психокорекційна програма ґрунтується на сучасних підходах до збереження психічного здоров’я студентської молоді та концепції психологічних ресурсів як інтегрованої системи когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних та соціальних механізмів саморегуляції. В основу програми покладено положення позитивної психології (M. Seligman, C.

Peterson), теорії психологічного благополуччя (C. Ryff), концепції самоефективності (A. Bandura), модель ресурсності копінг-поведінки (R. Schwarzer, L. Aspinwall), гуманістичні уявлення про самоприйняття та цілісність «Я» (C. Rogers) та положення про психологічну стійкість і резилієнтність.

У розробленні психокорекційної програми було дотримано комплексу принципів, що забезпечують її ефективність, наукову обґрунтованість і відповідність завданням підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

1) **Принцип ресурсності**, згідно з яким психокорекційний вплив спрямовується не лише на зниження інтенсивності дистресу чи нейтралізацію його наслідків, а передусім на активізацію внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів особистості. Такий підхід відповідає сучасним положенням позитивної психології щодо орієнтації на сильні сторони та потенціал розвитку особистості, що підсилює адаптивні можливості студента у складних життєвих ситуаціях.

2) **Принцип превентивності**, який забезпечує формування навичок стресостійкості та саморегуляції не лише у відповідь на вже наявні труднощі, а з метою їх попередження. Превентивна спрямованість дозволяє зміцнювати психологічний імунітет студентів, що особливо значуще в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження.

3) **Принцип суб'єктності** передбачає підтримку усвідомленої активної позиції студента у подоланні труднощів, розвиток здатності до самокерівництва, самостійного прийняття рішень і рефлексії власного досвіду. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів це є підґрунтям становлення зрілої професійної ідентичності та відповідального ставлення до власного психічного благополуччя.

4) **Принцип наукової валідності** забезпечує використання доказових методів і технік, ефективність яких підтверджена емпіричними дослідженнями та психометричною перевіркою. Застосовані способи психокорекційної роботи спираються на сучасний науковий дискурс у сфері

ресурсно-орієнтованої психологічної допомоги, когнітивно-поведінкової та гуманістичної традицій.

5) **Принцип екологічності**, який означає дотримання професійних етичних стандартів, повагу до особистісних меж учасників, створення безпечного простору для саморозкриття та недопущення будь-яких форм психологічного тиску чи примусу. Такий підхід сприяє формуванню атмосфери довіри та психологічної безпеки, що є необхідною умовою ефективної корекційної роботи.

6) **Принцип міжособистісної підтримки**, орієнтований на розвиток умінь встановлювати й підтримувати стосунки, взаємодіяти з групою та використовувати соціальне оточення як ресурс. Підтримувальне середовище сприяє зниженню рівня психічного напруження, посиленню відчуття приналежності й формуванню мережі психологічної взаємодопомоги серед студентів.

Таким чином, дотримання зазначених принципів забезпечує цілісність, логічність і доказову ефективність психокорекційної програми, що спрямована на розвиток ресурсного потенціалу студентської молоді та зміцнення її психічного здоров’я.

З огляду на результати емпіричного дослідження, які засвідчили недостатню сформованість окремих компонентів психологічних ресурсів студентів, зокрема емоційної саморегуляції, проактивних копінг-стратегій, здатності до самоприйняття та підтримання позитивного ментального здоров’я, виникає потреба у впровадженні цілеспрямованого психокорекційного втручання. Таке втручання має бути спрямованим на підсилення адаптаційного потенціалу молоді, попередження дестабілізації психічного стану, зниження ризиків стресових порушень і зміцнення внутрішніх механізмів психічного здоров’я.

Психокорекційна програма має на меті розвиток і зміцнення психологічних ресурсів студентської молоді, які забезпечують підтримання психічного здоров’я, підвищення стресостійкості, конструктивну адаптацію

до навчальних і соціальних навантажень, а також сприяють гармонійному особистісному та професійному становленню майбутніх фахівців.

Для досягнення поставленої мети передбачено реалізацію таких завдань:

1. Розвиток когнітивних ресурсів, зокрема оптимізму, самоефективності, реалістичних атрибуцій та гнучкості мислення, що сприятиме позитивному осмисленню життєвих подій і зниженню інтенсивності негативних переживань.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості, включно з толерантністю до фрустрації, здатністю відновлювати емоційний баланс і підтримувати внутрішню рівновагу.

3. Зміцнення особистісних ресурсів, серед яких самоприйняття, самоцінність, автономність і внутрішній локус контролю, що забезпечують інтеграцію Я-концепції та підвищують опірність до психоемоційного виснаження.

4. Розвиток проактивних і превентивних копінг-стратегій, уміння планувати поведінку в умовах стресу та завчасно залучати необхідні ресурси для подолання труднощів.

5. Підсилення соціальних ресурсів, включно із умінням звертатися по підтримку, встановлювати довірливі міжособистісні контакти та використовувати соціальне середовище як буфер стресу.

6. Сприяння формуванню позитивного ставлення до життя і суб’єктивного благополуччя, підвищення рівня позитивного ментального здоров’я та задоволеності життям.

Організаційно програма може бути реалізована у груповому або комбінованому форматі та містить 8 занять тривалістю 2–2,5 години кожне, що є оптимальним для опрацювання змістових блоків без перевантаження учасників.

Психокорекційна програма має модульно-тренінговий характер і передбачає послідовне проходження трьох етапів.

Таблиця 2.4 – Етапи психокорекційної програми

Етап програми	**Зміст**
Діагностичний	первинне оцінювання рівня психологічних ресурсів (PMH Scale; шкала психологічного благополуччя; шкала життєвих подій Холмса і Раге; Proactive Coping Inventory; опитувальник самоставлення)
Корекційно-розвивальний	тренінговий цикл із використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес, позитивної психотерапії, технік розвитку самоставлення, соціально-психологічних тренінгів і стратегій проактивного копінгу
Рефлексивно-оцінювальний	повторна діагностика, аналіз динаміки, визначення індивідуальних рекомендацій, формування плану подальшої самопідтримки

Зміст психокорекційної програми представлений шістьма тематичними модулями, кожен із яких спрямований на розвиток окремих компонентів психологічних ресурсів, виявлених у результатах емпіричного дослідження як значущих для підтримання психічного здоров’я студентів.

Модуль 1. «Я – ресурс»: розвиток самоцінності, самоприйняття та інтеграції Я-концепції. Модуль спрямований на підвищення рівня самоприйняття, зменшення внутрішніх конфліктів та формування позитивного ставлення до власної особистості. Застосовуються техніки гуманістично-орієнтованої психології (К. Роджерс), наративні практики, вправи «Я-образ у теперішньому та майбутньому», «Мої внутрішні опори». Очікуваним результатом є зміцнення самоцінності та зниження рівня самозвинувачення.

Модуль 2. Емоційна саморегуляція та стресостійкість. Модуль спрямований на формування навичок розпізнавання, прийняття та регуляції емоцій, розвиток толерантності до фрустрації та здатності відновлювати внутрішню рівновагу. Використовуються методи майндфулнес, техніки

дихальної релаксації, ресурсні візуалізації, елементи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з емоційно зумовленими думками. Результатом є зниження інтенсивності стресових реакцій та підвищення емоційної стійкості.

Модуль 3. Когнітивно-ресурсний розвиток: оптимізм, самоефективність, реалістичні атрибуції. Зміст модуля передбачає опанування технік позитивної переоцінки, раціонального аналізу стресових ситуацій, модифікації дезадаптивних переконань. Застосовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, техніка «АВС-модель» А. Елліса, вправи розвитку самоефективності (A. Bandura). Очікуваний результат – зростання впевненості у власних здатностях, гнучкості мислення та оптимістичної інтерпретації досвіду.

Модуль 4. Проактивний та превентивний копінг. Модуль спрямований на підвищення здатності передбачати можливі труднощі та завчасно залучати ресурси для їх подолання. Використовуються техніки стратегічного планування, складання ресурсних карт, алгоритм аналітичного пошуку рішень, методика «ресурсний прогноз». Практики ґрунтуються на моделі проактивного копінгу (R. Schwarzer, L. Aspinwall). Результат – зростання суб’єктності й відповідальності за власний стан.

Модуль 5. Соціальна підтримка і ресурс міжособистісної взаємодії. Зміст модуля передбачає розвиток уміння просити про допомогу, надавати підтримку іншим, встановлювати довірливі стосунки та використовувати соціальні зв’язки як буфер стресу. Застосовуються елементи тренінгу міжособистісної взаємодії, метод ненасильницької комунікації (М. Розенберг), техніка «Я-повідомлень». Результат – посилення соціальних ресурсів та відчуття психологічної включеності.

Модуль 6. Інтеграційний модуль та формування стратегії самопідтримки. Фінальний модуль спрямований на закріплення отриманих навичок, інтеграцію всіх компонентів психологічних ресурсів і формування індивідуального плану подальшого розвитку. Використовуються техніки підсумкової групової рефлексії, створення «особистої карти ресурсів», розроблення індивідуального плану самопідтримки та профілактики

виснаження. Результат – стійка готовність застосовувати набуті навички в реальних життєвих ситуаціях.

Реалізація психокорекційної програми розвитку психологічних ресурсів студентської молоді передбачає використання комплексу методів і технік, ефективність яких підтверджена сучасними науковими підходами до підтримки психічного здоров'я та розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

До провідних методів програми належать:

– психоедукація, спрямована на розширення знань студентів про механізми стресостійкості, копінг-стратегії, взаємозв'язок психологічних ресурсів і психічного здоров'я;

– когнітивно-поведінкові техніки, що дають можливість ідентифікувати дезадаптивні переконання, трансформувати неефективні когнітивні схеми та формувати реалістичні атрибуції життєвих подій;

– майндфулнес-практики та вправи емоційної саморегуляції, які сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, відновленню внутрішньої рівноваги та здатності свідомо керувати емоційними станами;

– ресурсно-орієнтовані техніки позитивної психотерапії, спрямовані на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвиток відчуття самоцінності та внутрішньої опори;

– методи наративної та образної терапії, що дають змогу переосмислити життєвий досвід, сформувати цілісні та підтримувальні уявлення про себе;

– соціально-психологічний тренінг і техніки розвитку комунікації, які посилюють здатність вибудовувати взаємопідтримувальні стосунки та отримувати/надавати соціальну допомогу;

– коучингові та фасилітаційні інструменти, що сприяють формуванню проактивної позиції, постановці реалістичних цілей і плануванню шляхів їх досягнення.

У межах зазначених методів застосовуються такі практичні техніки, як: «Я-повідомлення», картування ресурсів, АВС-модель когнітивного аналізу,

ресурсне дихання, позитивна переоцінка ситуації, щоденник самопідтримки, візуалізація «внутрішнього опікуна», техніка м’язової релаксації, групові обговорення та рефлексивні кола.

Системне застосування поєднання зазначених методів забезпечує розвиток когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних і соціальних ресурсів, що в комплексі сприяє зміцненню психічного здоров’я студентської молоді та підвищенню її здатності протистояти академічним і соціальним викликам.

Для ефективної реалізації психокорекційної програми розвитку психологічних ресурсів студентської молоді доцільно забезпечити добровільну та вмотивовану участь студентів, створити безпечний простір емоційної підтримки та конфіденційності, а також залучити фахівця, який володіє методами когнітивно-поведінкової, позитивної та ресурсно-орієнтованої психотерапії. Рекомендується проводити моніторинг динаміки психологічних ресурсів (з використанням валідних психодіагностичних методик), а також адаптувати зміст програми до актуальних умов соціальної напруги та воєнного контексту, що підвищує її превентивний та психопрофілактичний потенціал у підтриманні психічного здоров’я студентів.

Таким чином, психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів студентської молоді постає як науково обґрунтований та практично орієнтований інструмент підтримання психічного здоров’я майбутніх фахівців, спрямований на підсилення когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних і копінг-ресурсів, виявлених у ході емпіричного дослідження як значущі для гармонійного функціонування особистості. Її впровадження сприятиме зміцненню адаптаційного потенціалу студентів, попередженню негативних психоемоційних наслідків навчального навантаження та створенню умов для збереження і розвитку психічного здоров’я молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що психологічні ресурси відіграють ключову роль у підтриманні психічного здоров’я студентської молоді, забезпечуючи стресостійкість, адаптивність, конструктивне подолання труднощів і суб’єктивне відчуття благополуччя. Дослідження, проведене із застосуванням валідованих психодіагностичних методик дозволило отримати комплексне уявлення про стан ресурсного забезпечення психічного здоров’я студентів-психологів.

Найбільш узагальнені показники свідчать, що значна частина студентів продемонструвала середній рівень позитивного ментального здоров’я, тобто збережену здатність до адаптації та підтримання емоційної рівноваги, разом із тим у частини респондентів виявлено ознаки зниженого життєвого тонусу та внутрішньої напруги, що потребує превентивної психокорекційної підтримки. Аналіз показників психологічного благополуччя виявив нерівномірність вираженості окремих компонентів: порівняно нижчими виявилися рівні позитивних емоцій, задоволеності життям і впевненості у майбутньому, тоді як осмисленість життя та соціальні зв’язки виявили достатньо ресурсний потенціал.

Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації засвідчили наявність групи студентів із підвищеним ризиком психоемоційного виснаження, що зумовлено накопиченням значущих стресових подій і недостатністю внутрішніх механізмів їх конструктивного опрацювання. Оцінювання копінг-стратегій підтвердило переважання середнього рівня проактивного і превентивного копінгу, проте у частини здобувачів освіти відзначено труднощі із стратегічним плануванням і своєчасним залученням соціальної підтримки. Дослідження самоставлення особистості виявило суперечливі тенденції у Я-концепції частини респондентів, зокрема коливання між самоприйняттям і самозвинуваченням,

що може ускладнювати формування професійної ідентичності майбутніх психологів.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують, що хоча загальний рівень психологічних ресурсів студентів є потенційно достатнім для підтримання їхнього психічного здоров'я, виявлено низку ресурсних дефицитів, які знижують адаптаційні можливості особистості в умовах інтенсивного навчального, соціального та емоційного навантаження. Найбільш значущими зонами психологічного ризику виступають: недостатній рівень емоційної регуляції, зниження позитивного ментального тонусу, недостатня сформованість проактивних копінг-стратегій, а також наявність внутрішніх конфліктів у сфері Я-концепції.

Отримані дані були використанні для розробки психокорекційної програми, спрямованої на розвиток когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних ресурсів, що підтримують психічне здоров'я студентської молоді, підвищують стресостійкість і сприяють гармонійному особистісному та професійному становленню майбутніх фахівців соціономічної сфери.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних ресурсів підтримання психічного здоров’я студентської молоді дозволило комплексно розкрити зміст і структурні характеристики цього феномену, встановити його значення для особистісного й професійного розвитку здобувачів освіти, а також емпірично виявити сформованість окремих ресурсних компонентів у студентів-психологів. Аналіз наукових підходів засвідчив, що психічне здоров’я в сучасній психології розглядається не лише як відсутність психічних розладів або дезадаптивних симптомів, а як динамічний стан внутрішньої рівноваги, оптимального функціонування, здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Багатовимірність його структури, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні, поведінкові та соціальні аспекти, зумовлює потребу в інтегрованих дослідницьких і психокорекційних підходах.

На основі аналізу наукової літератури, з’ясовано, що психологічні ресурси студентської молоді утворюють інтегровану систему, що включає когнітивні, емоційні, особистісні, мотиваційні, соціальні та поведінкові компоненти, кожен з яких відіграє специфічну роль і водночас взаємодіє з іншими елементами цієї системи. Когнітивні ресурси забезпечують конструктивне осмислення подій і підсилюють здатність до раціонального вибору; емоційні підтримують внутрішню стабільність і знижують чутливість до стресу; особистісні формують внутрішню опору та визначають рівень саморегуляції; мотиваційні спрямовують активність і підтримують рух до цілей; соціальні ресурси слугують зовнішнім чинником підтримки й буфером від негативних впливів; поведінкові (копінг-стратегії) забезпечують практичну реалізацію внутрішнього потенціалу в умовах викликів. Сукупність цих ресурсів створює основу для стійкого психічного функціонування, формування здорових способів реагування та конструктивної адаптації.

Встановлено, що психологічні ресурси є системним комплексом можливостей і механізмів, які забезпечують здатність особистості зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін і конструктивно долати стресові впливи. До них належать: позитивні переконання і рівень самоефективності, навички емоційної саморегуляції, проактивні копінг-стратегії, стресостійкість, самоприйняття, самоцінність, соціальна підтримка та внутрішня цілісність Я-концепції. Для студентської молоді, яка перебуває у періоді професійного самовизначення та формування соціальної ідентичності, ці ресурси виступають провідним чинником збереження психічного здоров'я, попередження емоційного виснаження та формування зрілої системи саморегуляції.

Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою комплексу валідних методик, показали, що загальний рівень психологічних ресурсів студентів-психологів є потенційно достатнім, однак нерівномірно сформованим. Було встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень позитивного ментального здоров'я, але значна частина студентів демонструє зниження життєвого тонусу, труднощі емоційного відновлення та схильність до негативних оцінок власного майбутнього.

Психологічне благополуччя студентів відзначається збереженими ресурсами соціальної підтримки та осмисленості життя, однак проблемними компонентами виявилися емоційне благополуччя та задоволеність життям, що підсилює потребу у розвитку навичок емоційної регуляції та позитивної переоцінки життєвих подій. Дані щодо стресостійкості та соціальної адаптації засвідчили, що частина студентів перебуває у зоні підвищеного ризику психоемоційного виснаження, що посилюється в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності в Україні, які формують додатковий рівень стресового навантаження на молодь.

Дослідження проактивного копінгу підтвердило наявність потенціалу для формування стратегій конструктивного подолання труднощів, однак виявило недостатній розвиток стратегічного планування та превентивного

реагування на стресові впливи. Водночас результати дослідження самоставлення показали амбівалентність у Я-концепції частини студентів: поєднання самоприйняття з тенденціями до самозвинувачення та внутрішніх конфліктів, що може підвищувати вразливість до емоційного виснаження у професійній діяльності майбутніх психологів.

Отримані дані дали можливість стверджувати, що студентська молодь потребує комплексного розвитку психологічних ресурсів, зокрема навичок емоційної саморегуляції, самопідтримки, проактивного копінгу, реалістичних атрибуцій, стресостійкості та соціальної взаємодопомоги. Саме ці компоненти є важливим захисним механізмом у сучасних умовах соціальної невизначеності, воєнного впливу та ризиків дестабілізації психічного стану.

На основі емпірично визначених ресурсних дефицитів було розроблено психокорекційну програму, що включає шість модулів і ґрунтується на принципах ресурсності, превентивності, суб’єктності, наукової валідності, екологічності та міжособистісної підтримки. Очікується, що впровадження програми сприятиме підвищенню рівня позитивного ментального здоров’я, розвитку емоційної стійкості, проактивного копінгу, інтеграції Я-концепції та адаптаційного потенціалу студентів-психологів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, порівняльному аналізі ресурсного профілю студентів різних спеціальностей, дослідженні динаміки ресурсів упродовж воєнного та поствоєнного періодів, а також у розробленні цифрових інструментів підтримки психічного здоров’я студентської молоді.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абрамов В. Уявлення про психологічне благополуччя у трьох хвилях когнітивно-поведінкової терапії. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. №2(18). С. 5–9. https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).1
2. Бібик І. Г. *Influence of Factors on the Mental Health of Young Ukrainians Studying in Higher Educational Institutions in Medical Specialties in New Realities*. Public Health Journal. 2025. № 1(7). С. 4-9 https://journals.ostroh-academy.rv.ua/index.php/publichealth/article/view/112/106
3. Борисова О. Професійне самовизначення студентів: психологічні механізми становлення. *Психологія і суспільство*. 2020). № 1(79). С. 89–98.
4. Гриньова М. Психологічні особливості адаптації студентської молоді у кризових умовах. *Освіта і розвиток*. 2022. № 3(5). С. 67–75
5. Євдокімова Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: детермінанти та ризики. *Психологічний журнал*. 2023. № 9(1). С. 45–53
6. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7. № 9 (53). URL: https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827
7. Завгородня О. В. *Вплив оптимізму на ментальне здоров'я: теорія та практично-психологічні перспективи*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка, НАПН України. 2023. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.46.22
8. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки»*. 2019. № 2. С. 57-64 https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112
9. Кабаченко Т. Вплив воєнних подій на психічне здоров'я студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 45–55

10. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Science and Education*. 2021. №1. С.27-34. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-1-doc/2021-1-st4

11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М.,. Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

12. Кир'язова Л. М. Акмеологічний підхід до психічного здоров'я студентської молоді. *Педагогіка і психологія*. 2023. № 1(82), С. 45–53

13. Кляпець О. Я.,. Лазоренко Б. П, Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

14. Кокун О. М**.** Психологічні ресурси особистості: структурні компоненти та механізми розвитку. *Психологія і суспільство*, 2020, № 3, С. 5–18. URL: https://psychologyandsociety.org.ua

15. Колесніченко О. С Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. . Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

16. Комар Т., Козенко Ю. Проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни. Матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи «Гуманітарна політика в умовах війни» (21 листопада 2025). 2025.

17. Комар Т.В., Кулешова О.В., Козенко Ю. Психологічні ресурси як механізми підтримання психічного здоров'я особистості в студентському віці. *Психологічні травелоги*. 2025. №4. С.123-135

18. Копилець І. І., Семенова Т. В. Психічне здоров'я особистості в умовах суспільних трансформацій: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2023 http://publications.lnu.edu.ua/collections/7eaa6f87-0d5a-4d13-a6f7-7a9d72b5e8c9

19. Корнієнко І. Дослідження копінг–стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної*

психології». 2019. №18. С. 395-407 https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%p

20. Кузікова С., Щербан Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*, 2022. Том 12. № 2. С. 85-97 https://salo.li/30D5997

21. Марченко О. Соціально-психологічні чинники стресостійкості студентів в умовах сучасних викликів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 4(12). С. 112–121

22. Михайленко Л., Івашко К. Проблема суб'єктивного благополуччя особистості в позитивній психології. *Щастя та сучасне суспільство: матеріали І міжнародної наукової конференції (20-21 березня 2020 р.).* Львів: СПОЛОМ. 2020. С. 172-177

23. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 89–92 https://ela.kpi.ua/items/bb22ae9d-ef98-41df-9f36-01a335f1415f?utm_source=chatgpt.com

24. Напрієнко А. К. Вовк В. Ю.. Психічне здоров'я: теорія та досвід дослідження : монографія. Київ : Міленіум, 2020. 328 с.

25. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 79. С. 429–436. https://salo.li/50A1b8A

26. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 1(10). С. 72–79 https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9

27. Орлова М. М., Яценко С. П. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Харків : Вид-во «Гуманітарний Центр», 2022. 444 с.

28. Павленко В. П. Соціальна психологія здоров'я: монографія. Харків: Вид-во НУА. 2022.

29. Пов'якель Н. І. Психологія емоційної регуляції: навч. посіб. Київ: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2019.

30. Подолюк О. Є. Психологічне благополуччя студентської молоді: детермінанти та ресурси розвитку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2023. № 1(18), С. 51–59 http://visnyk-socwork.knu.ua/article/view/587

31. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. *Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни*. Ментальне здоров'я. 2025. № 2(12). С. 70-78 https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/73/70

32. Рибалка О., Атаманчук Н. Шляхи оптимізації фізичного і психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. № 34. С. 202–207 https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.34.318119

33. Романовська Л. Психологічні ресурси студентів у період воєнної травматизації. *Соціальна психологія*. 2023. № 2(24). С. 73–82

34. Світлова О. І. Клінічна психологія: підручник. Київ: Видавничий дім «Слово». 2021. https://shron1.chtyvo.org.ua/Svitlova_Olha/Klinichna_psykholohiia.pdf

35. Сіденко Ю. Самоефективність: когнітивні та афективні аспекти феномену. *Психологічний журнал*,. 2025. №14. С. 38–46 https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328729

36. Степура Є. В. Оптимізм як чинник ментального здоров'я дітей та підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3(18). С. 106-109 https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/100/95

37. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний дискурс. Київ: Либідь, 2015. https://library.gov.ua/

38. Тріандофілова Т., Раєвська, Я. *Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією*. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.

2024. № 4(65). https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4553?utm_source=chatgpt.com

39. Фурдай Л. В. *Загальна психологія: психічні процеси, властивості та стани особистості*. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Повча». 2021. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/40059

40. Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75),. С. 286–294 https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-286-294

41. Шпортун О., Левчук Н. Емпіричне дослідження особливостей впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 2(9). С. 56-64 https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-2-9

42. Antonovsky, A. *Health, Stress and Coping* (Salutogenic model; Sense of Coherence). Jossey-Bass. 1979. https://raggeduniversity.co.uk/wp-content/uploads/2025/02/Health-Stress-and-Coping-Aaron-Antonovsky-compressed.pdf

43. Arnett, J. J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press. 2015.

44. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121

45. Bandura A. On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*. 2012). Vol. 38(1). P. 9–44

46. Bandura, A. *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.* Psychological Review. 1977. Vol. 84(2). P. 191–215 https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf

47. Beck A. T., & Haigh E. A. P. Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. Annual Review of Clinical Psychology. 2014. Vol. 10. P. 1-24 https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734

48. Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*. 2010. Vol. 35(6). P. 633–645

49. De Castro A. *Rollo May's Critical Position in Psychology: The Concept of Comprehension Applied to Dysfuntional Experiences, Health and Psychotherapy*. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. Vol. 49(4). P. 462–482

50. Freud S. Civilization and Its Discontents. Standard Edition. 1930. Vol. 21, P. 64-145

51. Grijak D. *Authenticity as a Predictor of Mental Health*. Clinical Psychology, 2017. Vol. 10 (1–2). P. 23–34 https://www.researchgate.net/publication/324215160_Authenticity_as_a_Predictor_of_Mental_Health

52. Gross, J. J. *The emerging field of emotion regulation: An integrative review.* Review of General Psychology. 1998. Vol. 2(3), P. 271–299 https://emotion.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1353/2024/11/gross-1998-the-emerging-field-of-emotion-regulation-an-integrative-review.pdf

53. Hayes S. C., & Hofmann S. G. Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications. 2021. https://www.newharbinger.com/process-based-cbt/

54. Hobfoll S. E. Resource caravans and resource passageways: explaining the context of loss and threat. In Stress and Anxiety: Applications to Health and Well-being. 2023. P. 115-130 https://doi.org/10.4324/9781003333456-10

55. Holt-Lunstad J. Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. Annual Review of Public Health, 2022. Vol. 43. P. 193-213 https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732

56. Kaftanski W., & Wong P. T. P. *Suffering, authenticity, and meaning in life*. *Frontiers in Psychology*. 2022. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1079032

57. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. Vol. *43*(2), P. 207–222 https://www.jstor.org/stable/3090197

58. Kobylnik, L. *Updating the psychological resources of the subjective well-being of the individual* (програма/матеріали). Мелітопольський державний педагогічний університет: eprints. 2023. https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13826/1/34.pdf

59. Kulpreeyavat V., & Nimanong, V. *Rollo May on Existence Enriches Mental Health*. PSAKUIJIR. 2015. Vol. 4. №. 2. P. 38-44

60. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. 1984.https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C

61. Peterson C., & Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, 2004. https://global.oup.com/academic/product/character-strengths-and-virtues-9780195167018

62. Petry, A. Social connectedness and emotional adjustment in young adults. *Journal of Youth Studies* 2022. Vol. 25(4) P. 515–530

63. Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. Financial difficulties and mental health in students: A systematic review. *Journal of Public Health*. 2017. Vol. 39(3). P. 1–8

64. 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*(6), P. 1069–1081 https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069

65. Ryff, C. D.. *Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice.* Psychotherapy and Psychosomatics. Available via PubMed Central. 2013 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241300/

66. Stallman, H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*. 2010. Vol. 45(4). P. 249–257

67. Steinberg, L. *Adolescence and emerging adulthood*. Pearson. 2020.

68. World Health Organization. *Mental health: strengthening our response.* WHO. 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

69. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. Coping and the development of regulation. In R. M. Lerner & W. F. Overton (Eds.), The handbook of life-span development. 2023. Vol. 1. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470880166.hlsd001017