

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20161

номер ІНП

Виконала: студентка 5-го курсу, ППЗ-20-1  Олександра КАТЕРИНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник д-р. пед. наук, професор

Науковий ступінь, вчене звання



Підпис

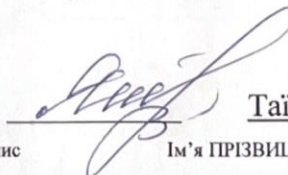
Свген ПАВЛЮК

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор



Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Таїсія КОМАР

30 травня 2025 р.

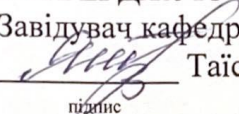
Хмельницький 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
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 ДИПЛОМНУ РОБОТУ Олександри КАТЕРИНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни»  
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, доктор педагогічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 7 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.  
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація С. Карсканової); «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К.Терещенко, О. Креденцер); Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан)  
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя студентської молоді: поняття психологічного благополуччя; підходи та концепції, особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів, гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя у студентському віці під час війни, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни: методика та організація

дослідження, аналіз результатів дослідження гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентів, практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 6 рисунків.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної 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 дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>25</u> травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач  Олександра КАТЕРИНЧУК  
Ім'я, прізвище

Керівник роботи  Свген ПАВЛЮК  
Ім'я, прізвище

## АНОТАЦІЯ

4

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни».

Здобувачка Олександра КАТЕРИНЧУК

Керівник Євген ПАВЛЮК

Кваліфікаційна дипломна робота включає 61 сторінку, 5 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 57 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психічне здоров'я, гендерні особливості, студенти, студентська молодь.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя студентської молоді.

Предметом дослідження є гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни.

За результатами дослідження проаналізовано теоретичні підходи до визначення сутності психологічного благополуччя, його структури та чинників впливу; розкрито психологічний зміст переживань студентів в умовах воєнного стану; охарактеризовано відмінності у рівнях та компонентах благополуччя між дівчатами і хлопцями;

Одержані результати можуть бути рекомендовані фахівцям у сфері освіти, практичним психологам, консультантам, які працюють зі студентською молоддю, для розробки програм психологічного супроводу в умовах кризових ситуацій, а також студентам, які прагнуть підвищити рівень свого психологічного благополуччя та опанувати ефективні стратегії подолання емоційного напруження.

Дипломник



Олександра КАТЕРИНЧУК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту      червня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1 Поняття психологічного благополуччя: підходи та концепції	9
1.2 Особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів	18
1.3 Гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя у студентському віці під час війни	24
Висновки до розділу	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ	30
2.1 Методика та організація дослідження	30
2.2 Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей у переживанні психологічного благополуччя студентів	37
2.3 Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни	51
Висновки до розділу	57
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	62
ДОДАТКИ	68
Додаток А. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)	68
Додаток Б Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник)	75
Додаток В «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)	78
Додаток Г Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан)	79

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Повномасштабна війна в Україні поставила перед молоддю, зокрема студентами, серйозні психологічні виклики. Постійні воєнні дії, загроза життю, невизначеність майбутнього, втрата близьких, вимушене переміщення та руйнування звичного укладу життя створюють високий рівень стресу, який матиме довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я молоді. Студентський вік є критичним етапом у формуванні особистості, соціальних зв'язків та професійної ідентичності. Війна накладає додатковий тиск, знижує мотивацію до навчання, викликає емоційні кризи, зменшує рівень суб'єктивного благополуччя та збільшує ймовірність психосоматичних розладів.

Війна в Україні значно вплинула на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів, викликаючи низку негативних наслідків, що підтверджуються сучасними дослідженнями. Серед основних особливостей цього впливу можна виокремити: підвищений рівень стресу та тривожності, депресивні стани та емоційне виснаження, зниження відчуття безпеки, порушення сну і соціальної взаємодії, а також необхідність психологічної підтримки.

Однак гендерна специфіка сприйняття та реагування на ці фактори може суттєво відрізнятись, що робить дослідження цієї теми надзвичайно важливим для глибшого розуміння впливу війни на різні групи студентської молоді. Чоловіки частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з мобілізацією та турботою про родину, тоді як жінки більш схильні до емоційного виснаження, підвищеної тривоги та необхідності надавати підтримку близьким. Освітній процес також зазнав суттєвих змін: дистанційне навчання, нестабільність освітнього середовища, труднощі з доступом до якісної освіти через технічні та емоційні бар'єри значно впливають на рівень мотивації та емоційний стан студентів. У цьому контексті надзвичайно важливо знайти ефективні стратегії психологічної підтримки, які допоможуть молоді адаптуватися до складних умов і зменшити негативні наслідки війни для їхнього психічного здоров'я.

Дослідження впливу війни на психологічне благополуччя студентської молоді має не лише теоретичну, а й практичну цінність, оскільки результати

можуть бути корисними для освітніх установ, психологічних служб та державних програм психосоціальної підтримки молоді. Усвідомлення цих проблем та розробка відповідних стратегій допоможуть мінімізувати психологічні наслідки війни і зберегти ментальне здоров'я студентів.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя студентської молоді.

**Предмет дослідження:** гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоді та розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття психологічного благополуччя як психічного явища, визначити особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів.
2. Виявити та описати гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя у студентському віці.
3. Емпірично дослідити гендерні відмінності психологічного благополуччя студентів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни.

**Гіпотеза дослідження:** врахування гендерних відмінностей переживання стресу студентами сприятиме розробці практичних рекомендацій щодо збереження і зміцнення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Методи дослідження:**

**теоретичні:** аналіз психологічної наукової літератури з проблеми дослідження, класифікація, порівняння та узагальнення;

**емпіричні:** психодіагностичні методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація С. Карсканової); «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-

5» (адаптація Л. Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер); Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан)

**методи математичної обробки даних:** кількісний та якісний аналіз.

**Практичне значення роботи:** виявленні гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни можуть бути використані у практичній роботі психологів, які здійснюють психосоціальний супровід студентів, а також у діяльності освітніх закладів для створення сприятливого психоемоційного клімату. Отримані результати також можуть бути корисними для викладачів, соціальних педагогів, науковців і працівників центрів психологічної підтримки, які працюють зі студентською молоддю в умовах криз. Матеріали дослідження можуть стати основою для підготовки просвітницьких програм, тренінгів з розвитку емоційної регуляції, навичок самопомоги, а також для формування психологічної готовності молоді до подолання труднощів в умовах соціальних змін і нестабільності.

**Експериментальна база дослідження.** Реалізація емпіричного дослідження здійснювалася на базі Психологічної служби Хмельницького національного університету. У дослідженні гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни взяли участь 38 студентів, спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія. Ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Вік студентів, які взяли участь в дослідженні від 18 до 25 років, серед яких 18 хлопців та 20 дівчат.

**Апробація результатів дослідження.** Отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження були представлені на Науково-практичній конференції: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (Черкаси, 11 квітня 2025), опубліковані тези «Особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів».

**Структура роботи** складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 57 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 1.1 Поняття психологічного благополуччя: підходи та концепції

У сучасних умовах, коли тривалий час спостерігається вплив негативних факторів соціального, економічного, політичного та біологічного характеру, а також хронічний стрес серед населення, особливо важливим стає питання збереження психологічного благополуччя кожної особистості. Особливо часто це явище спостерігається серед підлітків, юнаків та молоді, коли, незважаючи на те, що зовні у людини все в порядку, немає очевидних життєвих проблем або труднощів, вона не відчуває внутрішнього задоволення від життя і не може сказати, що є щасливою. Це стосується саме психологічного благополуччя, яке відображає суб'єктивне ставлення людини до свого життя та загальний рівень його оцінки. Військові конфлікти мають глибокий і тривалий вплив на психіку людини, особливо на молодь, яка знаходиться на етапі формування особистості, соціальних зв'язків та професійної ідентичності. В умовах постійного стресу, невизначеності та втрат, студенти переживають емоційні кризи, що знижує їхній рівень психологічного благополуччя [15].

Глибокий науковий аналіз поняття «психологічне благополуччя» дозволяє розмежувати його від схожих, але не тотожних понять, таких як «психічне здоров'я», «якість життя» та інших. У психологічній науці часто використовуються синонімічні терміни, такі як «особистісне здоров'я», «особистісне благополуччя», «психологічне здоров'я» тощо.

Психологічне благополуччя – це багатогранне поняття, яке стосується суб'єктивного стану людини, що включає відчуття щастя, задоволення життям, емоційного комфорту та гармонії. У психології це поняття часто виводиться як інтеграція кількох ключових аспектів, що визначають рівень особистісного добробуту [33]. Оскільки психологічне благополуччя є складною і

багатокомпонентною категорією, існують різні підходи та концепції до його розуміння та оцінки.

Термін «психологічне благополуччя» був введений у психологічну практику Н. Бредберном, який відрізняв його від терміну «психічне здоров'я» і розглядав психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. За його концепцією, психологічне благополуччя – це внутрішній стан людини, який відображає її суб'єктивне ставлення до власного життя, рівень задоволеності і позитивні емоційні переживання. Автор вважав, що цей стан є результатом балансування між позитивними та негативними емоціями, де превалювання позитивного емоційного фону сприяє високому рівню психологічного благополуччя. Таке розуміння поняття психічного здоров'я виявляється значущим, оскільки в ньому підкреслюється не лише відсутність психічних розладів, а й наявність суб'єктивного відчуття щастя. Н. Бредберн виокремлював психологічне благополуччя від психічного здоров'я, яке традиційно сприймається як стійкість до хвороб або відсутність патологічних розладів. Психологічне благополуччя ж більшою мірою орієнтоване на позитивний досвід людини і її здатність адаптуватися до життєвих труднощів через суб'єктивну оцінку якості свого життя. Таке розуміння стало основою для подальших досліджень у галузі психології, зокрема, вивчення зв'язку між психологічним благополуччям та іншими важливими аспектами, такими як стрес, депресія, соціальна підтримка, рівень самооцінки та емоційна стійкість [42].

Дослідження феномену психологічного благополуччя показують, що на сьогодні існує ряд різних визначень цього поняття та його складових. Однак сучасні американські дослідники розглядають психологічне благополуччя як більш широкий і багатогранний концепт, який включає не лише психологічні, але й соціальні та фізичні аспекти функціонування особистості. У зарубіжній літературі психологічне благополуччя визначається як динамічна характеристика особистості, що включає суб'єктивні психологічні складові та тісно пов'язана з адаптивною, здоровою поведінкою.

Ідеї Н. Бредберна про психологічне благополуччя стали основою для подальших досліджень у цій сфері, зокрема робіт Е. Дінера. Вивчаючи феномен психологічного благополуччя, Е. Дінер вперше ввів у психологічну практику концепцію суб'єктивного благополуччя, яке він визначав як особистісне відчуття задоволеності життям, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти. У своїй моделі суб'єктивного благополуччя, створеній на основі досліджень, науковець підкреслює важливість трьох основних аспектів: позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та високого рівня загальної задоволеності життям. Ці елементи є ключовими для досягнення відчуття благополуччя, оскільки позитивні емоції та емоційна стабільність сприяють формуванню позитивного ставлення до життя. Е. Дінер також звернув увагу на аспекти самосприйняття особистості, які є важливими для визначення суб'єктивного благополуччя. Він розрізняв два основних компоненти цього сприйняття: когнітивний і емоційний. Когнітивний аспект стосується інтелектуальної оцінки особистістю її задоволеності в різних сферах життя, таких як кар'єра, стосунки, здоров'я та інші. Емоційний аспект включає в себе емоційні переживання, які можуть проявлятися в гарному чи поганому настрої. Розроблена Е. Дінером [44] шкала вимірювань задоволеності життям стала важливим інструментом для оцінки суб'єктивного благополуччя. Ця шкала дозволяє кількісно визначати рівень задоволеності життям, що є важливим показником для дослідження психологічного стану особистості та її адаптаційних стратегій у різних соціальних і культурних контекстах [43].

Одним з підходів до вивчення психологічного благополуччя є підхід через концепцію «життєвого балансу», який зосереджується на здатності людини підтримувати гармонію між різними сферами свого життя. Цей підхід акцентує увагу на досягненні рівноваги між особистими, професійними, соціальними та емоційними аспектами, що, на думку багатьох дослідників, є важливим фактором для досягнення психологічного благополуччя. Одним з ключових авторів, який розробляв ідеї життєвого балансу, є американський психолог К. Беннетт, який стверджує, що для досягнення психологічного благополуччя необхідно вміти управляти своїми життєвими ролями та відповідальностями, а

також запобігати перевантаженню, яке може призвести до стресу та емоційного виснаження. У своїй роботі «Balance and Well-being» К. Беннетт підкреслює, що гармонія між роботою та особистим життям не лише знижує стрес, але й сприяє збереженню емоційної рівноваги. Він зауважує, що перехід від однієї ролі до іншої, а також здатність адаптуватися до змінних умов є критично важливими для підтримки психологічного здоров'я в умовах багатозадачності [39].

Ще одним важливим дослідником у цьому напрямку є В. Біллінгс, який у своїй теорії акцентує увагу на ролі емоційного регулювання в досягненні життєвого балансу і розглядає емоційну рівновагу як важливу складову, яка дозволяє людині зберігати здоровий баланс між робочими та особистими зобов'язаннями. У його роботах також підкреслюється важливість підтримки соціальних зв'язків, що сприяють зменшенню стресу і зміцненню емоційної стійкості [40]. Цей підхід знайшов своє широке застосування в організаційній психології, особливо в дослідженнях, що вивчають вплив роботи на особисте благополуччя. Дослідження, проведені в контексті робочих умов, показують, що надмірне навантаження та відсутність часу для особистих відносин та відпочинку можуть негативно впливати на психологічне благополуччя працівників. Люди, які не можуть знайти баланс між професійними вимогами та особистими обов'язками, часто страждають від стресу, вигорання та зниження рівня задоволеності життям [46]. Дослідження, проведені на основі цієї концепції, показали, що забезпечення належного балансу між роботою та особистим життям призводить до зниження рівня стресу, підвищення задоволеності життям та покращення психічного здоров'я.

Один з основних підходів до визначення психологічного благополуччя розроблений представниками гуманістичної психології. К. Роджерс визначав психологічне благополуччя через концепт «самореалізації», що є процесом досягнення особистісного потенціалу. Він підкреслював важливість самоприйняття, автентичності та безумовного позитивного ставлення до себе як основи для досягнення високого рівня психологічного благополуччя. Згідно з К. Роджерсом, психологічне благополуччя досягається тоді, коли особистість відчуває гармонію між своїми внутрішніми прагненнями та зовнішніми

обставинами, коли вона здатна розкривати і реалізувати свої таланти та можливості [50].

М. Селігман розглядав психологічне благополуччя як багатоаспектне явище, яке включає не тільки відчуття щастя, а й здатність людини досягати глибоких і стійких відчуттів задоволення через розвиток різних особистісних ресурсів. М. Селігман визначив п'ять основних компонентів благополуччя, що включають: позитивні емоції (задоволення життям, радість, вдячність); залучення (глибоке переживання діяльності, стан «поток»); міжособистісні стосунки (позитивні взаємини з іншими людьми); сенс життя (відчуття, що життя має глибший зміст); досягнення (прагнення і досягнення поставлених цілей) [54]. Ця концепція, зокрема, підкреслює важливість взаємодії цих складових для створення збалансованого і стійкого психологічного благополуччя, що дозволяє людині не тільки уникати стресу та негараздів, але й активно шукати можливості для самореалізації.

Р. Баумайстер, досліджуючи психологічне благополуччя, підкреслював, що воно виникає як результат задоволення чотирьох базових психологічних потреб: контролю, приналежності, автономії та компетентності. На його думку, відчуття контролю над життєвими обставинами дозволяє людині ефективно долати труднощі, а приналежність до соціальних груп забезпечує емоційну підтримку. Автономія дає можливість діяти відповідно до власних переконань, що сприяє внутрішній цілісності, тоді як компетентність формує впевненість у своїх здібностях. Саме гармонійне задоволення цих потреб Р. Баумайстер вважає фундаментом стійкого психологічного благополуччя [36].

Когнітивно-біхевіоральний підхід до психологічного благополуччя базується на принципі, що емоційний стан людини є результатом її інтерпретацій та переконань, а також поведінки, яку вона обирає у відповідь на різні життєві ситуації. Відповідно до цього підходу, основною метою є корекція негативних автоматичних думок та переконань, які можуть сприяти розвитку стресу, тривоги або депресії, що в свою чергу впливає на рівень психологічного благополуччя. Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ), яка є одним із найвідоміших підходів в цьому напрямку, орієнтована на зміну неадаптивних когнітивних схем, що

призводять до емоційних і поведінкових розладів. Аарон Т. Бек стверджує, що депресія і тривога виникають не стільки через об'єктивні труднощі, скільки через негативну інтерпретацію подій, зокрема негативні автоматичні думки. Ці думки – швидкі, автоматичні, часто ірраціональні висновки, що спотворюють реальність і ведуть до негативних емоцій, таких як смуток, тривога або злість. За допомогою когнітивно-біхевіоральної терапії, особистість вчиться розпізнавати та коригувати ці спотворення, що дозволяє знизити рівень стресу і покращити емоційний стан [37]. Дж. Бек, дочка А. Бека, підкреслює важливість когнітивної реструктуризації для досягнення психологічного благополуччя і зазначає, що важливим аспектом є вивчення того, як людина оцінює ситуації, з якими стикається, та як ці оцінки впливають на її емоції і поведінку. Корекція когнітивних переконань, що сприяють негативним емоціям, може значно зменшити рівень стресу і депресії, покращити загальний емоційний стан і, в результаті, сприяти підвищенню психологічного благополуччя [38].

Методи КБТ, які орієнтовані на зміну негативних думок та переконань, є ефективними у зниженні симптомів депресії і тривоги, тим самим покращуючи загальний стан психічного здоров'я. Зокрема, дослідження, проведене Р. Лавендером [47, с. 234–245] показало, що застосування когнітивно-біхевіоральної терапії суттєво знижує рівень депресії та тривоги у пацієнтів, покращуючи їх психологічне благополуччя. Когнітивно-біхевіоральний підхід сприяє покращенню психологічного благополуччя через зміну негативних когнітивних схем, які підвищують емоційну стійкість і допомагають людині ефективно вирішувати життєві труднощі.

Підхід через концепцію «життєвого сенсу» фокусується на важливості наявності чітко вираженого сенсу життя для досягнення психологічного благополуччя. Згідно з дослідженнями В. Франкла [45] та І. Ялома [57], людина, яка має ясні переконання щодо свого місця у світі, здатна краще адаптуватися до стресових ситуацій, знаходити радість навіть у буденних речах та відчувати більший рівень задоволення життям. В. Франкл підкреслював, що відсутність сенсу може призвести до депресії, втрати мотивації і, як наслідок, психічних розладів, оскільки пошук смислу є основою психологічного здоров'я. Тому

такий підхід є важливим інструментом в психотерапії, особливо в екзистенціальному консультуванні та логотерапії, спрямованих на допомогу людям у пошуках сенсу життя.

У пострадянському науковому контексті великою популярністю користується шестикомпонентна модель психологічного благополуччя К. Ріфф [51, 52, 53], яка інтегрує гуманістичні теорії, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості. Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів:

- позитивне ставлення до себе та свого минулого досвіду (самоприйняття);
- наявність життєвих цілей та занять, що надають сенсу існуванню (цілі в житті);
- здатність справлятися з вимогами повсякденного життя (компетентність);
- відчуття безперервного розвитку та самореалізації (особистісне зростання);
- позитивні стосунки з іншими, що характеризуються турботою і довірою (позитивні відносини з іншими);
- здатність діяти відповідно до власних переконань (автономність) [9, с.1-10.]

Спираючись на концептуальні положення К. Ріфф, П. Фесенко [6], визначає психологічне благополуччя як комплексний показник, що характеризує ступінь спрямованості індивіда на реалізацію основних складових позитивного функціонування, зокрема особистісного розвитку, управління соціальним і фізичним середовищем, автономії, наявності чітко сформульованих життєвих цілей та позитивних міжособистісних відносин. Крім того, цей показник відображає рівень успішної реалізації зазначених компонентів, який суб'єктивно проявляється через відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям. П. Фесенко підкреслює, що низький рівень актуального психологічного благополуччя зумовлений переважанням негативного афекту, що супроводжується відчуттям нещастя та незадоволеності власним життям, в той час як високий рівень благополуччя характеризується домінуванням

позитивного афекту, що виражається в почутті задоволення життям і відчутті щастя.

У результаті аналізу підходів вітчизняних і зарубіжних учених Л. Сердюк доходить висновку, що психологічне благополуччя виступає інтегральним показником, який відображає ступінь орієнтації особистості на реалізацію ключових аспектів позитивного функціонування та рівень досягнення цих орієнтирів, що знаходить своє суб'єктивне вираження у переживанні щастя, внутрішнього задоволення собою та власним життям [28, с. 53]. Своєю чергою, А. Коваленко розглядає психологічне благополуччя як характеристику позитивного функціонування особистості, що включає безперервний розвиток, самоприйняття, наявність життєвих цілей, здатність ефективно керувати середовищем, автономію, а також здатність будувати позитивні міжособистісні стосунки, підкреслюючи при цьому його значення для оптимального соціального функціонування [11, с. 80]. Психологічне благополуччя формується у свідомості індивіда і відображає його суб'єктивний досвід, поєднуючи як позитивні, так і негативні емоції, але в цілому базуючись на загальній позитивній оцінці власного життя. Останні дослідження в галузі психології та суміжних дисциплін усе більше акцентують увагу на таких феноменах, як автономія, саморегуляція, саморозвиток, самовизначення, що розглядаються як невід'ємні складові особистісного розвитку та підтримання психологічного благополуччя.

Сучасні дослідники здебільшого трактують психологічне благополуччя як універсальну категорію, що може слугувати еталоном здорової та гармонійно розвиненої особистості, тоді як поняття «психологічного неблагополуччя» розглядається переважно як проміжна конструкція у межах дихотомії «здоров'я – хвороба». Однак питання щодо остаточного статусу цього терміну залишається відкритим, і на сьогодні ще немає єдиного підходу до його змістового наповнення [24]. Відповідно до позиції Т. Титаренко, фундаментальними складовими психологічного здоров'я й благополуччя особистості виступають цілісність, прагнення до самореалізації та здатність до саморегуляції. Додатковими характеристиками є, на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність і адаптивність; на ціннісно-смысловому рівні –

здатність до сенсоутворення, осмислення особистого досвіду та отримання задоволення від життя; а на соціально-психологічному рівні – схильність до співпраці, емпатії та довіри до навколишнього світу [30, с. 147]. С. Максименко підкреслює, що питання психологічного здоров'я і благополуччя набувають особливого значення в контексті психотерапевтичної практики, адже першими ознаками психологічної дезадаптації можуть бути виявлені симптоми неадекватності або невпевненості в емоційних реакціях та поведінці. Порушення психологічного благополуччя, за його словами, може бути спричинене домінуванням негативних рис характеру, дефектами моральної сфери або помилковим вибором життєвих цінностей [19]. Варто також наголосити, що уявлення про власне або чуже благополуччя базується не лише на суб'єктивних оцінках, а й на об'єктивних критеріях, таких як успішність у діяльності, стан психофізичного здоров'я чи матеріальне становище, що безпосередньо впливають на суб'єктивне переживання благополуччя. Таким чином, благополуччя людини має насамперед психологічну природу. Припускається також, що рівень психологічного благополуччя значною мірою пов'язаний із задоволенням базових потреб: біологічних (вітальних), соціальних (потреби у приналежності, визнанні, любові) та ідеальних (потреби у пізнанні світу, пошуку сенсу життя та освоєнні культурних цінностей) [7].

Виділяють дві форми психологічного благополуччя: актуальне та ідеальне. Актуальне благополуччя відображає те, як людина оцінює своє теперішнє становище, показуючи рівень досягнення ключових компонентів позитивного функціонування та ступінь просування до їхньої реалізації у власному житті. Натомість ідеальне благополуччя характеризує орієнтацію особистості на реалізацію позитивного функціонування відповідно до її ідеалів та прагнень. Структура актуального та ідеального благополуччя має певні відмінності: для актуального благополуччя найбільш вагомими виявляються такі складові, як «позитивні стосунки з іншими», «особистісний ріст» та «наявність життєвої мети» [4].

Різноманітність підходів до трактування психологічного благополуччя та його елементів пояснюється тим, що людина оцінює власне благополуччя крізь

призму індивідуальних цінностей і цілей. Оскільки ціннісні орієнтири є унікальними для кожного, універсального шаблону психологічного благополуччя не існує[27].

Таким чином, психологічне благополуччя є складною і багатовимірною категорією, що включає емоційні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти. Різні підходи та концепції надають різні точки зору на те, що визначає благополуччя і як його можна виміряти. Вони дозволяють більш глибоко зрозуміти, які фактори сприяють підвищенню якості життя, самореалізації та загального психічного комфорту людини в умовах різноманітних життєвих обставин. Модель психологічного благополуччя є більш комплексною та багатосшаровою порівняно з моделлю суб'єктивного благополуччя, оскільки вона наголошує на прагненні особистості до реалізації свого потенціалу. У порівнянні із суб'єктивним благополуччям, яке акцентує увагу в основному на індивідуальних емоційних переживаннях та оцінках, психологічне благополуччя більше фокусується на здатності людини жити осмисленим життям і ефективно справлятися з життєвими труднощами. Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що головний шлях досягнення психологічного благополуччя проходить через успішну соціальну адаптацію, тобто здатність адаптуватися до реальних життєвих умов та вимог соціального оточення. Позитивне мислення та соціально конструктивна поведінка є основними складовими такої адаптації, які, в свою чергу, сприяють досягненню високого рівня психологічного благополуччя. Отже, психологічне благополуччя є важливим фактором, що визначає загальну якість життя людини.

## 1.2. Особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів

Війна виступає каталізатором для численних негативних психологічних процесів у студентському середовищі. Сукупність таких факторів, як навчальний стрес, соціальна ізоляція, фінансові труднощі та постійна тривога, створює сприятливий фон для розвитку емоційного виснаження серед молоді. Це явище

не є лише результатом окремих негативних емоцій, а є складним феноменом, що має свої особливості та потребує комплексного підходу до вивчення і подолання [34]. Під час навчання у вищому навчальному закладі відбувається формування особистості, закладаються основи кар'єри, розвивається світогляд і соціальні навички. У цей період студенти стикаються з численними викликами, зокрема з пошуком свого місця в професійному світі і пошуком життєвих цінностей. Дослідження І. Мартинюк підкреслює, що серед основних проблем студентів є усвідомлення власної самобутності, невідповідність можливостей та їх реалізації, невмотивований ризик та складнощі з організацією роботи під час значних навантажень [20]. Тому студентське життя є періодом не лише інтенсивного навчання, але й складним етапом особистісного розвитку, де високі академічні вимоги, необхідність поєднувати навчання з роботою та особистим життям можуть призвести до емоційного виснаження. Зовнішнє середовище, у якому перебуває студент, може як сприяти формуванню особистості, так і призводити до розвитку синдрому вигорання через надмірний тиск і конкуренцію. Цей період життя є не лише часом для здобуття знань, а й важливим етапом у процесі адаптації до нових умов, розвитку соціальних навичок та прийняття відповідальності за свої рішення [14].

Війна в Україні суттєво вплинула на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів, з огляду на їхню вікову психологічну чутливість, формування особистісної ідентичності та життєвих планів. Війна чинить потужний стресовий вплив на студентську аудиторію яка опинилась в умовах постійного стресу, невизначеності та соціальної нестабільності. Студенти, які пережили втрату близьких або були свідками бойових дій, демонструють вищий рівень емоційного виснаження та зниження мотивації до навчання [1]. Також відзначено порушення сну, зниження когнітивних функцій та труднощі в соціальній адаптації Війна значно підвищує рівень тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження та посттравматичного стресового розладу серед студентів [41, 48]. Студенти часто переживають загострене почуття нестабільності та втрати контролю над життям, що посилюється обмеженими

можливостями для планування майбутнього та руйнуванням освітніх і професійних перспектив [17].

Крім того, війна змінює характер міжособистісних стосунків: виникає недовіра, знижується відчуття соціальної підтримки, а ізоляція спричиняє зростання відчуття самотності [56]. Студенти також можуть демонструвати симптоми емоційного оніміння або уникання, що є своєрідною захисною реакцією психіки. Поряд із цим частина молоді виявляє ріст стресостійкості, солідарність і здатність до посттравматичного зростання за рахунок активної участі в допомозі іншим, волонтерстві чи громадській діяльності.

У своєму дослідженні О. Ковтун, Т. Кучер та О. Волинець розглядають важливі аспекти впливу війни на психологічний стан студентів, акцентуючи увагу на високому рівні тривожності, депресії та емоційної нестабільності серед молоді, яка або перебуває безпосередньо в зонах бойових дій, або була змушена покинути свої домівки через обстріли та інші наслідки війни. Автори відзначають, що такі психологічні труднощі значно впливають на здатність студентів до нормального функціонування в навчальному процесі. Зокрема, серед основних проблем виявляються порушення сну, які, в свою чергу, призводять до зниження концентрації уваги, труднощів із виконанням навчальних завдань та значного зменшення мотивації до навчання. Вони підкреслюють, що через стресові фактори студенти часто стають більш вразливими до депресивних та тривожних розладів, що погіршує їх психоемоційне здоров'я і знижує ефективність академічної діяльності. Автори зазначають, що для підтримки психологічного благополуччя студентів у таких умовах необхідно впроваджувати не лише короткострокову кризову психологічну допомогу, але й програми довгострокової реабілітації, що включають як індивідуальне консультування, так і групові заходи, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, відновлення психічного здоров'я та адаптації до нових умов. Такі програми повинні мати на меті мінімізацію негативних наслідків війни для психічного здоров'я студентів і допомогу у відновленні їх здатності до навчання та соціальної інтеграції [12].

А. Гиндич та Н. Дзеружинська аналізують симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед студентської молоді, яка зазнала наслідків війни в Україні та зазначають, що довготривалий стрес, спричинений військовими діями та їх наслідками, суттєво впливає на психоемоційний стан студентів. Вони відзначають збільшення рівня тривожності, страху за своє майбутнє, а також за здоров'я та безпеку близьких людей. Такий стрес також негативно впливає на їх здатність адаптуватися до нових умов життя, що включає труднощі в навчальному процесі, соціальній взаємодії та особистісному розвитку. Науковці наголошують на важливості розвитку особистісних ресурсів, таких як стійкість і здатність до саморегуляції, для подолання симптомів ПТСР. Вони вважають, що саме через розвиток цих ресурсів молодь може не лише справитися з посттравматичними симптомами, але й відновити своє психічне здоров'я. Особливу увагу автори звертають на необхідність психологічної підтримки, яка повинна включати не лише терапевтичні методи, але й програми, що сприяють формуванню здорових стратегій подолання стресу, підвищенню рівня емоційної стійкості та покращенню здатності до саморегуляції, що є важливими складовими процесу відновлення після пережитих травм [3].

Як зазначають в своєму дослідженні Ю. Костенко та О. Гречанюк, емоційний стрес, спричинений війною, впливає на когнітивні функції студентів. Психологічний стрес, що виникає в умовах війни, створює величезне навантаження на нервову систему, що в свою чергу веде до порушень у роботі мозку, зокрема на рівні когнітивних функцій. Одним із найяскравіших наслідків є зниження пам'яті. Студенти, які перебувають під постійним стресом, відчують труднощі у збереженні і відтворенні інформації. Це пов'язано з тим, що хронічний стрес впливає на гіпокамп – частину мозку, відповідальну за процеси запам'ятовування та відтворення інформації. Порушення цього процесу стає особливо помітним в умовах навчання, коли студенти мають опановувати нові матеріали та виконувати складні когнітивні завдання. Стрес значно погіршує концентрацію уваги, що призводить до труднощів у виконанні завдань, що потребують зосередження, таких як читання, написання текстів чи вирішення математичних задач. В умовах війни студентам часто буває складно

сконцентруватися на навчанні, оскільки думки постійно повертаються до безпосередніх переживань і турбот, пов'язаних з війною: безпекою рідних, майбутнім, економічними труднощами. Як наслідок, зменшується здатність до аналітичного мислення – процесу, який включає здатність до логічного аналізу, прийняття обґрунтованих рішень та розв'язання проблем. У ситуації постійного стресу, пов'язаного з війною, втрачається здатність зберігати чіткість думок і систематизувати інформацію. Це призводить до труднощів у прийнятті рішень і ефективному вирішенні складних завдань, що негативно позначається на навчальній діяльності студентів. Зокрема, такі зміни у когнітивних функціях можуть значно погіршити успішність навчання, що, в свою чергу, посилює відчуття тривожності та стресу. Таким чином, емоційний стрес, спричинений війною, створює порочне коло, де погіршення когнітивних функцій ще більше ускладнює адаптацію студентів до навчального процесу [13].

У зв'язку з війною студенти часто переживають сильні емоційні потрясіння, що веде до виникнення тривожних станів, втраченого відчуття безпеки та стабільності. Підвищена тривожність супроводжується постійним відчуттям неспокою і страху, що значно знижує якість соціальної взаємодії студентів. Тривожність змушує молодих людей більше замикатися в собі, оскільки вони часто не можуть знайти підходящий емоційний ресурс для комунікації з оточуючими. Зниження самооцінки є важливим фактором, який сприяє соціальній ізоляції. У період стресу, пов'язаного з війною, студенти часто починають сумніватися у своїх силах і можливостях. Втрата впевненості у собі може привести до того, що вони втрачають бажання взаємодіяти з іншими людьми, що обмежує їх соціальні контакти. Це, у свою чергу, створює замкнене коло: соціальна ізоляція лише поглиблює депресивні переживання, посилюючи відчуття самотності та безпорадності.

Депресивні переживання, які часто супроводжують студентів в умовах війни, значно знижують мотивацію до активного соціального функціонування. Людина, яка перебуває в депресії, часто відчуває відчуження від навколишнього світу, немає сил для підтримки стосунків або участі в спільних заходах. Вона може відчувати, що її проблеми нецікаві для інших, або що її присутність у

соціумі не має значення. Така відчуженість від оточення не тільки ускладнює адаптацію студента в навчальному середовищі, але й може мати довгострокові наслідки для його психологічного здоров'я.

В результаті, ізоляція та знижена соціальна активність стають одними з головних бар'єрів на шляху нормалізації емоційного стану студентів, що переживають наслідки війни. Важливо зазначити, що соціальна підтримка, навпаки, може стати потужним механізмом подолання стресу. Однак у випадку війни, коли студенти відчують постійну загрозу та нестабільність, навіть спроби соціалізуватися можуть бути заблоковані через сильний емоційний стрес. Тому створення умов для психологічної підтримки та розвитку навичок соціальної адаптації є важливим аспектом для допомоги студентам у таких складних умовах [16].

Фахівці наголошують на важливості впровадження програм психологічної підтримки для студентів у воєнний час, які б включали когнітивно-біхевіоральні методики, групову терапію, навчання навичкам емоційної саморегуляції та розвиток ресурсного мислення [49]. Психологічне здоров'я студентів у таких умовах вимагає системного підходу, орієнтованого не лише на подолання стресу, а й на відновлення відчуття сенсу життя, майбутньої перспективи та соціальної залученості.

Таким чином, війна має глибокий і багатоаспектний вплив на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів, зокрема через численні фактори, що пов'язані з безпосередніми та віддаленими наслідками військового конфлікту. По-перше, значно зростає рівень стресу, який є наслідком не тільки фізичних небезпек, але й соціальної ізоляції, фінансових труднощів і втрати стабільності. Студенти, особливо ті, що змушені були покинути свої домівки, перебувають у стані невизначеності щодо свого майбутнього, що спричиняє тривожність і страх за власне життя та життя близьких. Збільшення рівня депресії та тривожності серед студентів є прямим наслідком тривалого стресу, що також може призводити до виникнення посттравматичних стресових розладів (ПТСР), що виражається в труднощах із концентрацією уваги, емоційною нестабільністю та проблемами з адаптацією до нового середовища. Порушення сну, зниження

мотивації до навчання та зростання соціальної ізоляції є додатковими негативними факторами, що погіршують психологічне здоров'я студентів. Війна також часто призводить до зниження самооцінки та виникнення внутрішнього конфлікту, оскільки молоді люди стикаються з важкими питаннями щодо власної ідентичності, майбутнього та сенсу життя в умовах війни. Студентський період життя є критичним для розвитку професійної мотивації та кар'єрних орієнтацій, і негативний вплив війни на ці процеси знижує загальний рівень життя і психологічного благополуччя молоді. Ці ефекти потребують комплексного підходу до надання психологічної підтримки, як у вигляді кризової допомоги, так і через довгострокові реабілітаційні програми, що сприятимуть мінімізації наслідків війни для психічного здоров'я студентів.

1.3. Гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя у студентському віці під час війни

Війна є потужним стресовим фактором, який суттєво змінює життя молоді, викликаючи глибокі психологічні наслідки, що, у свою чергу, проявляються по-різному в залежності від гендеру. Традиційні соціальні ролі та стереотипи, що пов'язані з очікуваннями від чоловіків та жінок, сильно впливають на те, як кожна стать переживає кризові ситуації та адаптується до змін.

Гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя у студентському віці під час війни є важливим та багатогранним питанням, яке потребує комплексного підходу до аналізу впливу гендерних факторів на емоційний стан та психологічне здоров'я молоді в умовах війни. У цьому контексті важливо враховувати, що хлопці та дівчата по-різному переживають стресові ситуації, в тому числі й у період війни, що зумовлено як біологічними, так і соціокультурними відмінностями [31].

Біологічні відмінності між хлопцями та дівчатами, що впливають на переживання стресу в умовах війни, мають глибоке коріння в фізіології та нейробіології обох статей. Вони зумовлюють різні реакції на стресові ситуації,

що мають істотні наслідки для психологічного благополуччя в умовах кризи, як-от війна.

Гормональні цикли у чоловіків та жінок значно впливають на їхню реакцію на стрес. У чоловіків основним гормоном, що регулює реакції на стрес, є тестостерон, який знижує рівень тривожності та сприяє активному реагуванню на стресори, зокрема через боротьбу або втечу. У жінок основний гормон, що регулює стресову реакцію, – це окситоцин, що пов'язаний з соціальною підтримкою та емоційним зв'язком. Окситоцин сприяє позитивній взаємодії в групі та зміцненню зв'язків з іншими людьми, що дозволяє жінкам краще справлятися з емоційним навантаженням шляхом пошуку підтримки. Однак, у стресових ситуаціях високий рівень стресових гормонів, таких як кортизол, є виснажливим для обох статей, але жінки більш вразливі до тривалого підвищення рівня кортизолу, що призводить до розвитку тривожних і депресивних симптомів [5, 18, 25, 32].

Структури мозку чоловіків і жінок також відрізняються, що впливає на їхні когнітивні функції та емоційні реакції на стрес. У чоловіків більша частина мозку зосереджена на просторовому сприйнятті та вирішенні проблем, що дозволяє їм швидше діяти в екстремальних умовах. Це призводить до того, що вони менш схильні до емоційного виснаження через стрес, але мають труднощі в обробці емоцій. У жінок, з іншого боку, мозок має більший розвиток в області, пов'язаній з емоціями та міжособистісною взаємодією, що дозволяє їм більше сфокусуватися на емоційному стані та більш активно шукати соціальну підтримку, що може бути як позитивним фактором адаптації, так і джерелом виснаження, якщо такої підтримки не вистачає [22].

Біологічно чоловіки і жінки реагують на стресові ситуації по-різному. Чоловіки, завдяки високому рівню тестостерону, схильні до більш активної поведінки, що дозволяє їм мобілізуватися на боротьбу або втечу. У ситуаціях війни це може проявлятися в їхньому бажанні діяти та вирішувати проблему. Водночас, така активна реакція може призводити до підвищеного ризику розвитку проблем зі здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання або проблеми з фізичною витривалістю через постійний стрес. Жінки, навпаки,

схильні до більш пасивних реакцій у стресових ситуаціях, що може включати втечу або звернення за допомогою, що зумовлене як біологічними механізмами, так і соціальними ролями. В умовах війни це призводить до того, що жінки більш схильні до переживань, пов'язаних з тривогою, депресією та соціальною ізоляцією [26]. Таким чином, біологічні відмінності між чоловіками та жінками визначають не лише фізіологічні реакції на стрес, але й способи адаптації до стресових ситуацій.

Гендерні соціокультурні відмінності в переживанні психологічного благополуччя студентами під час війни виявляються через різні підходи до адаптації, сприйняття стресових ситуацій та способів подолання емоційних навантажень. Хлопці та дівчата по-різному реагують на стресові фактори, що зумовлено не лише біологічними, а й соціокультурними аспектами.

Однією з ключових соціокультурних відмінностей є рольові очікування, які суспільство накладає на чоловіків і жінок. Дослідження, що аналізують гендерні відмінності в переживанні психологічного благополуччя, вказують на те, що жінки, як правило, більш емоційно чутливі до стресу і виявляють більшу схильність до депресії та тривожності в умовах кризових ситуацій, що пов'язано з соціальними ролями, які традиційно покладаються на жінок, такими як опіка за родиною та дітьми, що під час війни стає джерелом додаткового стресу. Студентки часто мають більший тиск щодо виконання ролі емоційної підтримки в родині, а також поєднання навчання з іншими обов'язками (наприклад, догляд за дітьми чи старшими членами сім'ї), що створює додаткове навантаження на їх психологічне благополуччя, особливо в умовах війни, коли кожен день супроводжується стресом та нестабільністю. У той час як студенти-чоловіки часто відчують соціальний тиск бути «захисниками» та «опорою» для родини, що підвищує рівень їхнього стресу та тривожності [21].

Дівчата, як правило, більш відкриті до емоційного вираження і схильні шукати соціальну підтримку в стресових ситуаціях. Вони мають тенденцію до більш глибоких соціальних зв'язків, що допомагає їм краще адаптуватися до стресових ситуацій. В умовах війни, коли важливо мати надійні мережі підтримки, це є важливим ресурсом для збереження психологічного

благополуччя. Дослідження свідчать, що жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою, що стає важливим фактором для їх адаптації в умовах війни. Однак ця схильність до емоційної виразності та пошуку допомоги не завжди є перевагою, оскільки може призводити до відчуття емоційного виснаження, коли немає можливості отримати необхідну підтримку.

Чоловіки менш схильні до звернення по допомогу або до обговорення своїх емоційних проблем, що часто ускладнює виявлення тривожних або депресивних симптомів на ранніх стадіях. Хлопці часто дотримуються стереотипів про «сильних» і «непохитних», що знижує їх схильність до пошуку підтримки та вираження своїх емоцій. Відсутність можливості відкрито поділитися переживаннями призводить до психологічного виснаження та ізоляції. Це, в свою чергу, впливає на їхню здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі, спричинених війною, і призводить до більш серйозних порушень психологічного здоров'я в довгостроковій перспективі [2].

Студенти-чоловіки зазвичай схильні використовувати більш активні стратегії адаптації до стресу, що включають зосередження на вирішенні проблеми або уникання стресових ситуацій. Вони проявляють менше емоцій, але більш практичні в пошуку рішень для забезпечення власної безпеки чи безпеки своїх близьких. Дівчата, в свою чергу, часто більш орієнтовані на емоційне реагування та звернення за допомогою до близьких або соціальних груп, що дозволяє їм активно працювати з емоціями та отримувати підтримку.

Значною мірою на те, як хлопці та дівчата сприймають стрес і як вони реагують на нього впливають соціокультурні стереотипи. Стереотипи, що приписують чоловікам властивості лідерства, незалежності та емоційної стриманості, створюють додатковий тиск на студентів-чоловіків, змушуючи їх приховувати власні стресові реакції, що збільшує ризик розвитку психологічних проблем. Натомість дівчата, згідно з культурними уявленнями, більш соціально орієнтовані та відкриті до емоційного обміну, що може бути як підтримкою в умовах війни, так і джерелом виснаження, якщо підтримка недостатня.

Студенти, особливо дівчата, відчувають більшу соціальну ізоляцію, якщо немає можливості отримати необхідну підтримку з боку родини чи соціальних

груп. В умовах війни, коли важливі соціальні зв'язки можуть бути порушені, це посилює відчуття тривоги та безпорадності. Хлопці можуть переживати подібну ізоляцію, але через соціальні стереотипи їм може бути складніше визнавати свою потребу в підтримці, що призводить до внутрішнього конфлікту і посилює стресові реакції.

Щодо студентів у цілому, важливим аспектом є те, що переживання психологічного благополуччя під час війни значною мірою визначається можливостями особистості справлятися з психоемоційними навантаженнями. Однак гендерні відмінності в підходах до вирішення цих проблем впливають на адаптаційні стратегії, що використовуються студентами. Наприклад, дівчата більше орієнтуються на соціальні мережі та підтримку з боку інших людей, тоді як хлопці більше покладаються на власні ресурси, що, в свою чергу, призводить до різних результатів у процесі адаптації.

Таким чином, гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю визначаються як біологічними, так і соціокультурними факторами. Хлопці та дівчата по-різному реагують на стресові ситуації, що зумовлено відмінностями в гормональному фоні, мозкових структурах, а також соціальними ролями та культурними очікуваннями. Соціокультурні відмінності в переживанні психологічного благополуччя студентами мають виражений вплив на їх адаптацію до стресу, пошук соціальної підтримки, емоційну регуляцію та сприйняття ролі в суспільстві. Розуміння цих відмінностей є важливим для створення ефективних програм психологічної підтримки. Загалом, гендерні аспекти переживання психологічного благополуччя студентів під час війни вказують на необхідність диференційованого підходу в психологічній допомозі, що враховує особливості переживань як жінок, так і чоловіків. У зв'язку з цим важливим є створення умов для підтримки як чоловіків, так і жінок у кризових ситуаціях, щоб вони могли отримати необхідну допомогу для збереження психологічного здоров'я, враховуючи їхні специфічні потреби та переживання в умовах війни.

## Висновки до розділу

Психологічне благополуччя є складною та багатовимірною категорією, яка охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти. Різні підходи до визначення цієї категорії дозволяють глибше зрозуміти фактори, що впливають на самореалізацію та психічний комфорт особистості. Моделі психологічного благополуччя є більш комплексними та багатоплановими порівняно з моделями суб'єктивного благополуччя, оскільки акцентують увагу на прагненні особистості до реалізації свого потенціалу та ефективному подоланні життєвих труднощів. Ключовими складовими досягнення психологічного благополуччя є успішна соціальна адаптація, позитивне мислення та соціально конструктивна поведінка, що сприяють високому рівню психологічного благополуччя.

Війна значно впливає на емоційний стан студентів, спричиняючи зростання рівня стресу через фізичну небезпеку, соціальну ізоляцію, фінансові труднощі та невизначеність майбутнього. Це призводить до збільшення рівня депресії та тривожності, а також розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), що проявляються у труднощах із концентрацією уваги, емоційною нестабільністю та адаптацією до нових умов. Війна також сприяє зниженню самооцінки і виникненню внутрішніх конфліктів, пов'язаних з ідентичністю та сенсом життя. Студенти стикаються з труднощами у навчанні через порушення сну, зниження мотивації та зростання соціальної ізоляції, що знижує загальний рівень психологічного благополуччя.

Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентами під час війни визначаються як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Чоловіки та жінки по-різному реагують на стресові ситуації, що зумовлено гормональними відмінностями, відмінностями структури мозку та соціальними ролями. Гендерні соціокультурні відмінності також впливають на спосіб взаємодії з оточуючими, пошук підтримки й адаптацію до нових умов. Порівняно з чоловіками, жінки мають більше труднощів в умовах соціальної ізоляції, що вказує на необхідність врахування гендерних аспектів при розробці психологічних програм підтримки в умовах війни.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1 Методика та організація дослідження

Основним завданням дослідження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни є аналіз та визначення ключових чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя, а також виявлення особливостей його переживання студентами різної статі. На основі систематизації теоретичних та емпіричних даних щодо проблеми психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій, нами було сформульовано припущення про те, що врахування гендерних відмінностей переживання стресу студентами сприятиме розробці практичних рекомендацій щодо збереження і зміцнення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Відповідно до мети та гіпотези нашого дослідження було визначено його завдання:

1. Емпірично дослідити особливості переживання психологічного благополуччя студентами
2. Визначити гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя студентами під час війни.
3. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни

Для дослідження соціально-психологічних гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни, нами були застосовані такі методики:

- 1) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) (Додаток А);
- 2) Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник) (Додаток Б);

3) Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток В);

4) Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О.Кресан) (Додаток Г).

Реалізація емпіричного дослідження здійснювалася на базі Психологічної служби Хмельницького національного університету. У дослідженні гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни взяли участь 38 студентів, спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія. Ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Вік студентів, які взяли участь в дослідженні від 18 до 25 років, серед яких 18 хлопців та 20 дівчат. Емпіричне дослідження ґрунтується на теоретичних положеннях, викладених в першому розділі.

### **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)**

Дана методика [35, с. 57-63] є україномовною адаптацією опитувальника «The Scales of Psychological Wellbeing». Її створення було зумовлене необхідністю розробити інструмент, який би дозволяв емпірично перевіряти основні положення відповідної теорії та забезпечував практичне і надійне застосування в різних дослідницьких контекстах. Існує кілька варіантів опитувальника: найпоширеніший складається з 84 пунктів, де кожна з шести шкал представлена 14 твердженнями. Також розроблені версії, що містять 120, 54 і 18 пунктів. Версія на 18 тверджень використовується переважно для масштабних досліджень або телефонних опитувань, однак має обмежену психометричну надійність.

Анкета складається з набору тверджень, з якими респондент має погодитися або не погодитися, обравши відповідну позицію на шестибальній шкалі – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Стандартна інструкція наголошує, що твердження стосуються ставлення особи до себе та свого життя, а правильних чи неправильних відповідей немає. В опитувальнику представлені як позитивні, так і негативні твердження щодо характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, позитивне твердження №5: «Мені

приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому», вказує на наявність цілей у житті, тоді як твердження №29: «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними», демонструє низький рівень осмисленості життя. Така побудова опитувальника спрямована на зменшення ризику спотворення відповідей через нещирість респондентів.

Обробка результатів передбачає підрахунок набраних балів із врахуванням реверсивного кодування для негативних тверджень і подальше формування показників за окремими шкалами. Методика охоплює шість основних вимірів психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф: самоприйняття, автономія, цілі в житті, особистісний ріст, позитивні взаємини з іншими та управління середовищем.

**Шкала «Самоприйняття».** Високі показники за цією шкалою свідчать про сформоване позитивне ставлення індивіда до себе, прийняття як сильних, так і слабких сторін особистості, а також позитивну інтерпретацію власного минулого досвіду. Низькі результати відображають незадоволення собою, критичне ставлення до окремих аспектів власної особистості та прагнення до змінення себе, що супроводжується негативною оцінкою життєвого шляху.

**Шкала «Автономія».** Високі значення за шкалою вказують на розвинену незалежність, самостійність суджень, здатність чинити опір зовнішньому соціальному тиску та орієнтуватися на власні внутрішні критерії оцінювання. Низькі результати свідчать про залежність від соціального схвалення, орієнтацію на зовнішні очікування при прийнятті важливих рішень та труднощі у збереженні власної позиції в умовах соціального впливу.

**Шкала «Цілі в житті».** Високі бали за даною шкалою свідчать про наявність чітких життєвих орієнтирів, відчуття спрямованості життя, усвідомлення сенсу власного минулого та теперішнього. Такі особистості активно формулюють життєві цілі та здійснюють їхню реалізацію. Низькі результати вказують на відсутність життєвих перспектив, розмитість цілей та втрачене відчуття смислу існування.

**Шкала «Особистісне зростання».** Високі результати демонструють відчуття особистісного розвитку, прагнення до самореалізації, активне розкриття

потенціалу та свідоме відстеження змін у собі протягом часу. Низькі показники засвідчують переживання стагнації, відсутність інтересу до особистісного вдосконалення, відчуття монотонності життя та власної неспроможності до змін.

**Шкала «Управління середовищем».** Високі оцінки за шкалою свідчать про впевненість у здатності керувати повсякденними справами, уміння ефективно використовувати наявні можливості для досягнення особистісних цілей, а також про здатність формувати сприятливі умови відповідно до власних потреб і цінностей. Низькі бали вказують на відчуття безсилля перед обставинами, труднощі у вирішенні життєвих завдань і брак контролю над середовищем.

**Шкала «Позитивні взаємини з іншими».** Високі показники відображають наявність глибоких, емоційно насичених та довірливих взаємин, здатність до емпатії, любові та підтримки, а також уміння йти на компроміс заради збереження значущих контактів. Низькі результати свідчать про дефіцит позитивних міжособистісних зв'язків, труднощі у вираженні теплоти й довіри, а також переживання соціальної ізоляції та розчарування у стосунках.

**Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник)**

«Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером [29], є уніфікованим інструментом для оцінки суб'єктивного когнітивного компоненту благополуччя, а саме загальної задоволеності особистості власним життям. Методика є придатною для використання в різних контекстах, включаючи соціально-психологічні дослідження, педагогічну практику, а також у межах консультативної психології.

SWLS складається з п'яти тверджень, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 – «повністю не погоджуюсь», а 7 – «повністю погоджуюсь». Оцінювання базується на суб'єктивному сприйнятті власного життя в цілому, без фокусування на конкретних аспектах (наприклад, робота, сім'я тощо), що дозволяє застосовувати шкалу до респондентів з різноманітним життєвим досвідом. Заповнення анкети займає орієнтовно одну хвилину.

Суб'єктивне благополуччя традиційно розглядається як структура, що включає два основні компоненти: афективний (емоційне переживання позитивних і негативних емоцій) та когнітивний (усвідомлене оцінювання життєвого досвіду). Шкала SWLS призначена виключно для вимірювання когнітивного компонента – індивідуального судження про ступінь відповідності власного життя бажаному або ідеальному стану.

SWLS має підтверджену надійність та валідність у численних міжнародних дослідженнях. Конвергентна валідність шкали встановлена завдяки високим кореляціям з іншими показниками благополуччя, зокрема зі шкалами М. Фордайса та М. Джунна. При цьому показник кореляції з інтенсивністю афективних станів є низьким ( $r = .09$ ), що засвідчує специфічну спрямованість методики на вимірювання саме когнітивного аспекту благополуччя, а не ситуативних емоційних переживань.

Україномовна адаптація шкали демонструє відповідність оригінальному інструменту, забезпечуючи валідність та доступність для респондентів в умовах українського соціокультурного середовища. Методика найбільш ефективна у дослідженнях з неклінічними вибірками дорослого населення.

Респондентам пропонується оцінити п'ять тверджень щодо власного життя за шкалою від 1 до 7 балів. Інструкція до анкети передбачає добровільність та анонімність участі, а також акцентує увагу на необхідності дати відповідь на кожне твердження. Анкета передбачає самооцінку власного самопочуття за останній тиждень.

Сума балів за всі п'ять пунктів утворює загальний показник, який може варіюватися від 5 до 35. Вищі значення вказують на вищий рівень загального задоволення життям.

Шкала SWLS є надійним і валідним інструментом для діагностики когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя. Простота у використанні, швидкість заповнення та зрозумілість тверджень роблять її особливо зручною у масових соціально-психологічних дослідженнях, а також у прикладній роботі з оцінки життєвої задоволеності в різних вікових та соціальних групах.

**Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л.  
Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)**

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index) є коротким самозвітним інструментом, розробленим для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя особи протягом останніх двох тижнів[8, с. 31-33]. Цей опитувальник був створений у 1990-х роках під керівництвом П. Бека (P. Vech) у Психіатричному центрі Північної Зеландії (Данія), який був співпрацюючим центром ВООЗ з питань психічного здоров'я

WHO-5 складається з п'яти позитивно сформульованих тверджень, які відображають такі аспекти благополуччя, як гарний настрій, спокій, енергійність, відпочинок та інтерес до життя . Респонденти оцінюють кожне твердження за 6-бальною шкалою: 0 – жодного разу; 1 – рідко; 2 – менше половини часу; 3 – більше половини часу; 4 – більшість часу; 5 – весь час.

Максимальна сума балів становить 25, яка потім множиться на 4 для отримання відсоткового показника від 0 до 100. Вищі бали свідчать про краще психологічне благополуччя. Значення нижче 50% може вказувати на знижене благополуччя та потребу в додатковому обстеженні на наявність депресивних симптомів.

В Україні адаптацію WHO-5 здійснили Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер . Ця адаптація дозволяє використовувати опитувальник для оцінки психологічного благополуччя українського населення, зокрема в умовах війни та соціальних потрясінь .

WHO-5 демонструє високу валідність та надійність у різних популяціях. Його простота та позитивна формулювання питань сприяють високій прийнятності серед респондентів. Опитувальник ефективно використовується як скринінговий інструмент для виявлення депресії та оцінки результатів лікування в клінічних дослідженнях [55]. WHO-5 широко використовується в первинній медичній допомозі, психологічному консультуванні, епідеміологічних дослідженнях та моніторингу психічного здоров'я населення. Його короткий формат та легкість у використанні роблять його зручним інструментом для швидкої оцінки психологічного благополуччя.

## Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С.

**Забаровської, О. Кресан)**

Методика [6] спрямована на комплексну оцінку психологічного благополуччя особистості через вивчення її ставлення до себе, життя, майбутнього, а також здатності до емоційної саморегуляції та наявності соціальної підтримки. Вона розроблена для використання у психологічній практиці, зокрема в освітньому, соціальному та консультативному контекстах, і дозволяє визначити рівень суб'єктивного благополуччя за низкою ключових аспектів внутрішнього функціонування особистості.

Опитувальник складається з 32 тверджень, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя. Учасникам пропонується позначити свою згоду («+») або незгоду («-») з кожним із тверджень. Такий формат відповідає вимогам до простоти і зручності заповнення та дозволяє ефективно застосовувати методику в групових і індивідуальних дослідженнях.

Методика охоплює вісім шкал: задоволеність життям; позитивні емоції; ставлення до себе; ставлення до оточуючих; уявлення про майбутнє; наявність соціальної підтримки; життєві цілі; здатність до саморегуляції. Кожна шкала представлена 4 твердженнями. Підрахунок балів здійснюється шляхом сумування позитивних відповідей за кожною шкалою.

Для кожної шкали виділено три рівні вираженості: 0–1 бал – низький рівень розвитку компонента; 2–3 бали – середній рівень; 4 бали – високий рівень.

Загальна кількість балів за всіма шкалами (0–32) відображає інтегральний показник психологічного благополуччя:

Методика дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, а й виявити сильні та вразливі сторони особистості в контексті її внутрішнього самопочуття, взаємодії з оточенням, життєвих орієнтирів і здатності до саморегуляції. Це робить її ефективним інструментом для діагностики та подальшого психологічного супроводу в рамках індивідуального розвитку або психокорекційної роботи.

Комплекс описаних методик забезпечує комплексне, валідне й надійне вимірювання ключових когнітивних та емоційних компонентів суб'єктивного і

психологічного благополуччя особистості. Завдяки простоті у застосуванні, адаптованості до українського культурного контексту та можливості кількісної інтерпретації результатів, ці інструменти ефективно дозволяють виявити рівень задоволеності життям, позитивного емоційного фону, внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки, що є важливими чинниками у вивченні загального психологічного стану особистості в сучасних умовах.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження гендерних відмінностей у переживанні психологічного благополуччя студентів

На наступному етапі емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни були проаналізовані отримані результати за методиками: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової); Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник); Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О.Кресан).

Загальні результати дослідження психологічного благополуччя студентів за методикою «Шкалами психологічного благополуччя» К. Ріфф наведені в Таблиці 2.1 та Рисунку 2.1.

За підсумками опитування, низький рівень за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» виявлено у 23,7 % респондентів, середній рівень – у 67,8 %, а високий – у 10,5 %. Таким чином, більшість опитаних демонструють середній рівень розвитку позитивних взаємин з іншими, що вказує на наявність певного ступеня емоційної близькості, довіри, здатності до емпатії та прагнення до турботи про інших.

Таблиця 2.1 – Загальні результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, у %

шкали	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Позитивні відносини з тими, що оточують	9	23,7	25	65,8	4	10,5
Автономія	5	13,2	20	52,6	13	34,2
Управління середовищем	11	28,9	22	57,9	5	13,2
Особистісне зростання	4	10,5	21	55,3	13	34,2
Цілі у житті	8	21,1	26	68,4	4	10,5
Самоприйняття	8	21,1	24	63,1	6	15,8

Водночас у частини респондентів виявлено низький рівень цієї характеристики, що може свідчити про труднощі у встановленні теплих і щирих контактів, емоційну відстороненість, почуття ізоляції та фрустрованості. Такий розподіл результатів серед студентів засвідчує актуальність розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

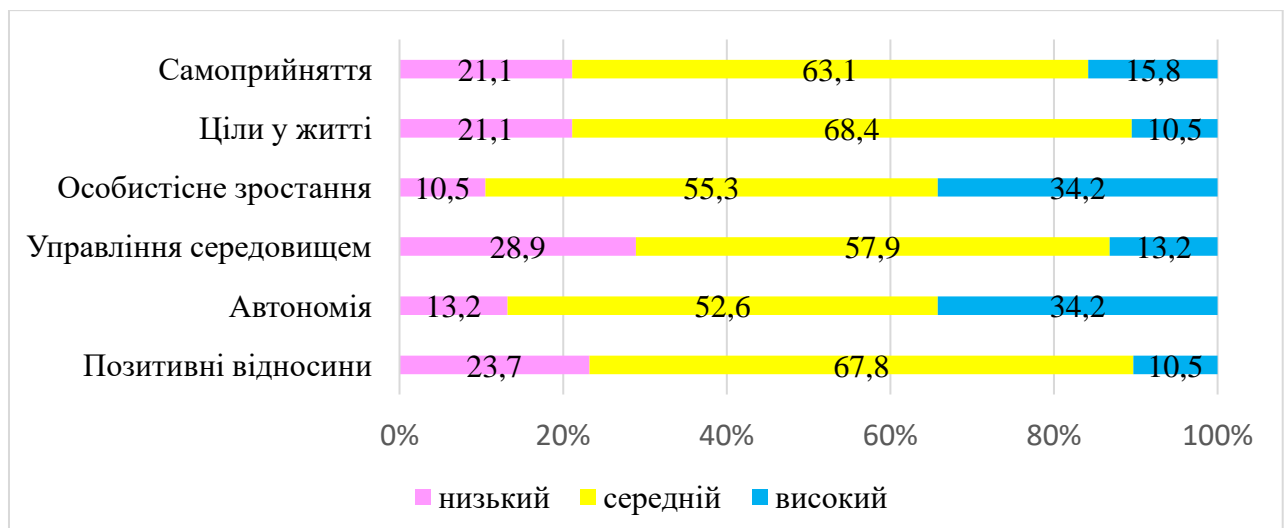


Рисунок 2.1 – Загальні результати дослідження психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф, у %

За результатами дослідження за шкалою «Автономія» встановлено, що 13,2 % студентів мають низький рівень, 52,6 % – середній, а 34,2 % – високий.

Отримані показники свідчать про те, що третина респондентів демонструє високий рівень самостійності, незалежності у мисленні та поведінці, здатність діяти згідно з власними переконаннями, цінностями та внутрішніми стандартами, незалежно від зовнішнього впливу. Водночас більшість студентів мають середній рівень автономії, що вказує на часткову здатність до саморегуляції та протистояння соціальному тиску. Низький рівень автономії, виявлений у частини опитаних, може свідчити про залежність від зовнішніх оцінок, потребу в соціальному схваленні та труднощі з самовизначенням. Ці дані підкреслюють важливість розвитку внутрішньої автономії як складової психологічного благополуччя студентів, зокрема через формування навичок саморефлексії, прийняття самостійних рішень і усвідомлення особистісних цінностей.

За результатами дослідження за шкалою «Управління середовищем», 13,2% студентів продемонстрували високий рівень, 57,9% – середній, а 28,9% – низький. Отримані дані свідчать, що більшість респондентів частково володіють навичками ефективно організації повсякденного життя та здатністю впливати на навколишні умови відповідно до власних потреб. Високі показники, зафіксовані у невеликої частини опитаних, вказують на сформовану впевненість у контролі над життєвими ситуаціями та здатність свідомо вибудовувати сприятливе середовище. Натомість майже третина студентів виявила низький рівень управління середовищем, що свідчить про труднощі у розв'язанні життєвих питань, знижену впевненість у власній спроможності впливати на обставини та можливу потребу в підтримці у формуванні навичок самостійного планування й організації життєдіяльності.

Результати дослідження за шкалою «Особистісне зростання» показали, що 10,5% студентів мають низький рівень, 55,3% – середній, а 34,2% – високий. Це свідчить про те, що більшість респондентів частково відчують власний розвиток і прагнуть до особистісного вдосконалення, хоча й не завжди усвідомлюють чітку динаміку змін. Третина студентів демонструє високий рівень особистісного зростання, що вказує на їхню здатність до самореалізації, відкритість до нових знань і досвіду, а також наявність внутрішньої мотивації до

саморозвитку. Водночас частина опитаних (10,5 %) виявила низький рівень за цією шкалою, що свідчить про відчуття застою в особистісному становленні та потребу в зовнішній підтримці для активізації процесів розвитку.

Результати за шкалою «Цілі у житті» засвідчили, що 10,5 % студентів мають високий рівень цілеспрямованості, 68,4 % – середній, тоді як 21,1 % – низький. Це свідчить про те, що переважна більшість студентів частково усвідомлює свої життєві орієнтири й здатна визначати напрями руху, хоча не завжди має чітке бачення шляху до їх реалізації. Високі показники демонструють сформованість життєвих цілей і наявність внутрішнього сенсу у повсякденних діях, що є позитивним показником для самореалізації. Водночас у значній частині студентів спостерігається розмитість життєвих орієнтирів, що впливає на мотивацію, самоорганізацію та емоційний стан, і потребує психологічної підтримки у формуванні цілей та життєвих перспектив.

За результатами оцінювання за шкалою «Самоприйняття» було встановлено, що 15,8% студентів характеризуються високим рівнем самоприйняття, 63,1 % – мають середній рівень, тоді як 21,1 % – низький. Ці дані свідчать про те, що більшість студентів частково приймають себе такими, якими вони є, демонструючи в цілому нейтральне або помірно позитивне ставлення до власної особистості. Високі результати за шкалою відображають здатність до прийняття як своїх сильних, так і слабких сторін, що є важливою умовою особистісного зростання та емоційної стабільності. Водночас низькі показники свідчать про наявність труднощів у сприйнятті себе, незадоволення собою та внутрішню критику, що може негативно впливати на самооцінку, мотивацію та соціальне функціонування. У зв'язку з цим доцільно звернути увагу на необхідність психологічної підтримки цих студентів, зокрема шляхом проведення тренінгів самопізнання, розвитку позитивного ставлення до себе та формування конструктивної самооцінки.

Для визначення відмінностей переживання психологічного благополуччя між дівчатами та хлопцями були проаналізовані показники низького та високого рівнів психологічного благополуччя за методикою К.Ріфф (Таблиця 2.2, Рисунки 2.2, 2.3)

Таблиця 2.2 – Результати вираженості показників переживання психологічного благополуччя у хлопців та дівчат за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, у %

шкали	Рівні											
	низький				середній				високий			
	д	%	х	%	д	%	х	%	д	%	х	%
Позитивні відносини з тими, що оточують	3	7,9	6	15,8	15	39,4	10	26,3	2	5,3	2	5,3
Автономія	2	5,3	3	7,9	13	34,2	7	18,3	5	13,2	8	21,1
Управління середовищем	6	15,7	5	13,2	12	31,6	10	26,3	2	5,3	3	7,9
Особистісне зростання	1	2,6	3	7,9	10	26,3	11	28,9	9	23,8	4	10,5
Цілі у житті	3	7,9	5	13,2	14	36,8	12	31,6	3	7,9	1	2,6
Самоприйняття	5	13,2	3	7,9	13	34,2	11	28,9	2	5,3	4	10,5

На основі аналізу результатів вираженості показників низького рівня психологічного благополуччя серед дівчат та хлопців, можна зробити низку узагальнених висновків щодо гендерних особливостей прояву окремих компонентів благополуччя.

Зокрема, за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» спостерігається суттєва різниця: низький рівень виявлено у 15,8 % хлопців і лише у 7,9 % дівчат, що свідчить про більші труднощі юнаків у налагодженні довірчих стосунків, прояві теплоти та емоційної відкритості, а також про менший досвід або потребу в соціальній підтримці. Враховуючи те, що ця шкала відображає здатність до емпатії, взаєморозуміння та глибоких емоційних зв'язків, результати вказують на вищу соціальну адаптивність дівчат у міжособистісних стосунках.

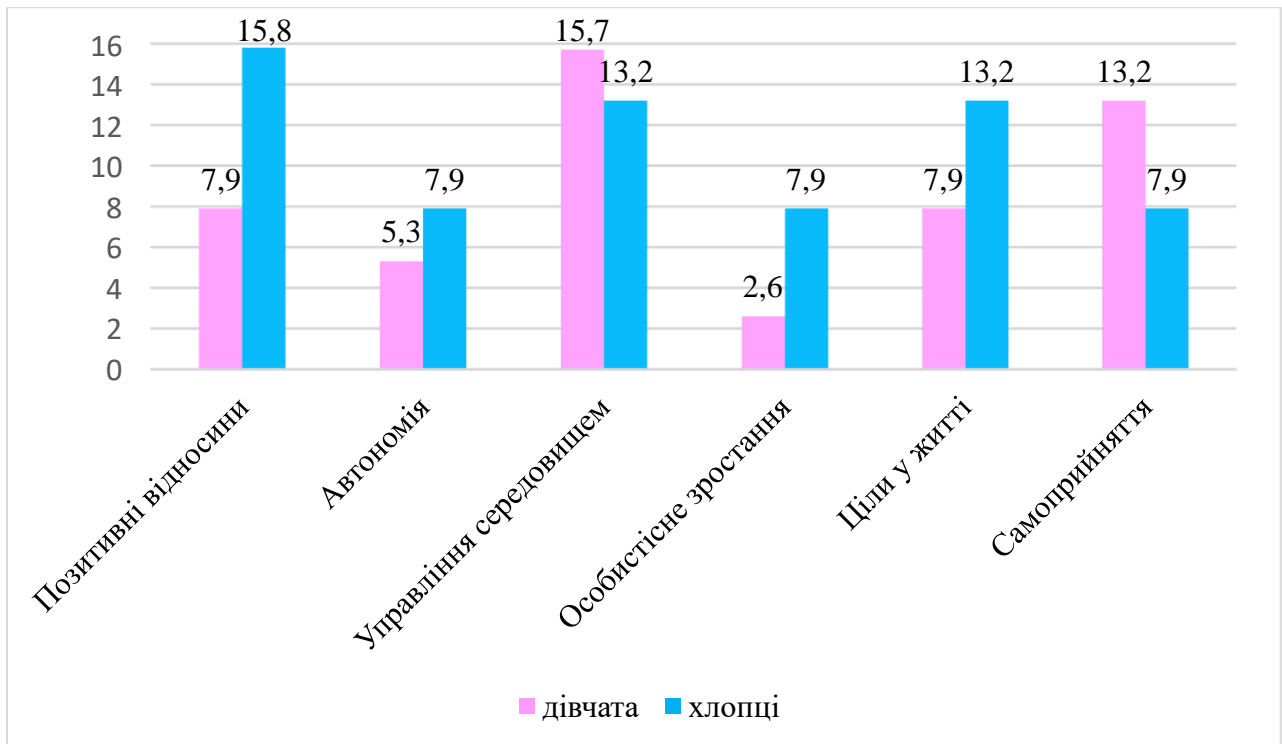


Рисунок 2.2 – Вираженість низького рівня психологічного благополуччя серед дівчат та хлопців за методикою К. Ріфф, у %

За шкалою «Автономія» низькі показники мають 5,3 % дівчат і 7,9 % хлопців. Автономія у цій методиці визначається як здатність діяти відповідно до власних переконань, незважаючи на соціальний тиск. У цьому аспекті дівчата виявляють трохи більшу стійкість у збереженні власної думки та незалежності, що може бути пов'язано з вищим рівнем самоорганізації або більшою орієнтацією на внутрішні цінності.

Щодо шкали «Управління середовищем», яка оцінює здатність ефективно контролювати повсякденні справи і створювати умови, що відповідають особистим потребам, низький рівень мають 7,9 % хлопців і 7,9 % дівчат, тобто розподіл є рівним. Це свідчить про однакову частку студентів обох статей, які відчувають труднощі в управлінні зовнішніми обставинами, що проявляється у зниженій суб'єктивній ефективності, почутті безсилля або низькому рівні адаптації до зовнішніх викликів.

Водночас, за шкалою «Особистісне зростання», що відображає прагнення до розвитку, відкритість до нових вражень та відчуття прогресу, низький рівень виявлено у 2,6 % хлопців та 15,7 % дівчат. Така відмінність свідчить про наявність у частини дівчат переживань, пов'язаних із особистісною стагнацією,

недостатнім самореалізаційним потенціалом або втратою цілеспрямованості. Це може бути наслідком емоційного навантаження або високих соціальних очікувань, з якими вони не завжди здатні впоратися.

Шкала «Цілі у житті» демонструє, що 13,2 % хлопців і 7,9 % дівчат мають низький рівень за цим компонентом, що свідчить про відсутність чітких життєвих орієнтирів, розмитість цілей і знижене осмислення майбутнього. Таким чином, юнаки частіше стикаються з труднощами у встановленні пріоритетів, формуванні життєвих планів і стратегій досягнення цілей.

Нарешті, за шкалою «Самоприйняття» 13,2 % дівчат і 7,9 % хлопців виявили низький рівень. Це вказує на те, що певна частина дівчат має незадоволення собою, критичне ставлення до власного «Я» і труднощі в прийнятті своїх сильних і слабких сторін. Цей компонент є важливим для загального рівня психологічної стійкості, тому такі результати засвідчують потребу в психологічній підтримці саме цієї категорії студенток.

Отже, такі результати свідчать про наявність гендерних відмінностей у показниках низького рівня психологічного благополуччя. Загалом дівчата частіше виявляють труднощі в особистісному зростанні та самоприйнятті, тоді як хлопці – у формуванні позитивних стосунків, життєвих цілей і автономії.

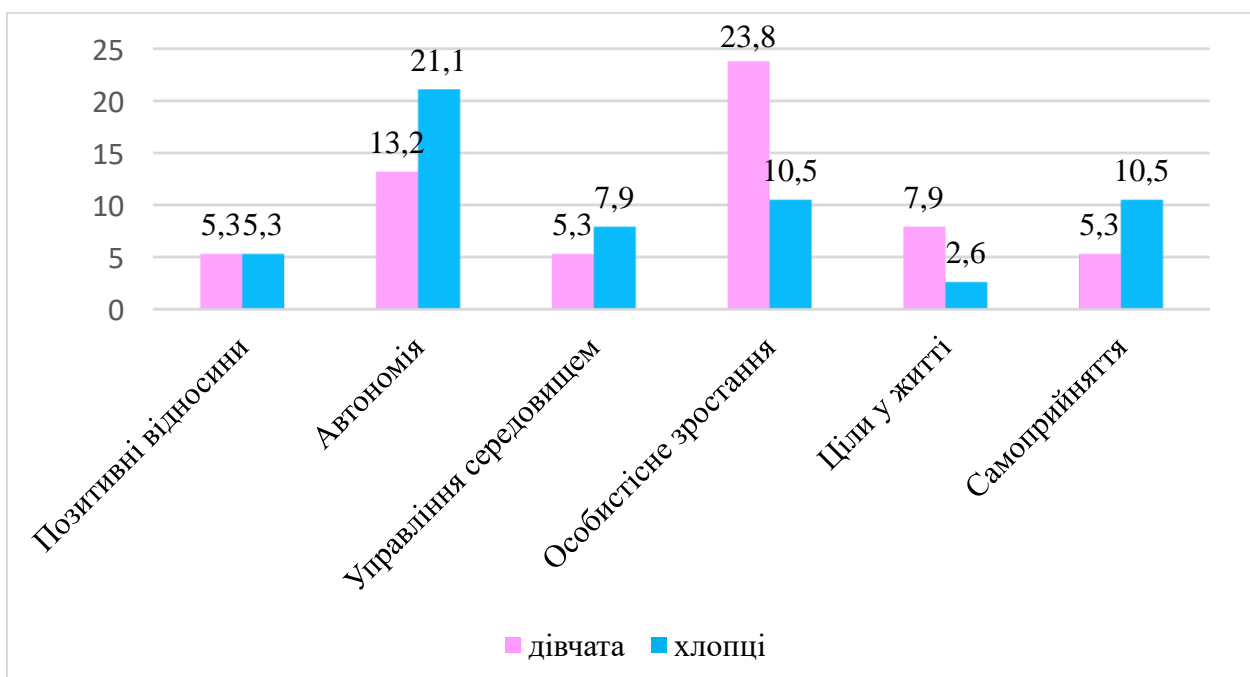


Рисунок 2.3 – Вираженість високого рівня психологічного благополуччя серед дівчат та хлопців за методикою К. Ріфф, у %

Аналіз результатів, поданих на діаграмі, дає змогу виявити гендерні відмінності у показниках високого рівня психологічного благополуччя студентів.

За шкалою «Позитивні відносини з оточенням» однаковий відсоток дівчат і хлопців (по 5,3%) продемонстрували високі результати. Це свідчить про те, що як юнаки, так і дівчата однаковою мірою здатні до побудови емоційно близьких, довірливих взаємин із іншими людьми. Високий рівень за цією шкалою відображає відкритість до емоційної взаємодії, емпатію та задоволення міжособистісними зв'язками.

За шкалою «Автономія» високі показники мають 13,2% дівчат та 21,1% хлопців, що свідчить про те, що хлопці частіше виявляють незалежність у своїх судженнях і поведінці, мають здатність протистояти соціальному тиску та приймати рішення, керуючись власними переконаннями і цінностями. У дівчат ці риси також присутні, але менш виражені, що свідчить про більшу чутливість до зовнішніх оцінок.

За шкалою «Управління середовищем» високий рівень виявили 5,3% дівчат і 7,9% хлопців. Ці показники демонструють, що лише незначна частина студентів, незалежно від статі, відчуває впевненість у своїй здатності впливати на обставини життя, контролювати події і створювати умови, які відповідають власним потребам. Вищий відсоток хлопців є показником більшої впевненості у власній компетентності та ефективності у повсякденному житті.

Шкала «Особистісне зростання» показала найвищий рівень у дівчат – 23,8%, у хлопців – 10,5%. Як виявилось, серед дівчат значно більше тих, які схильні до постійного особистісного розвитку, самоаналізу та реалізації власного потенціалу. Вони частіше відзначають у собі прагнення до змін, інтерес до нових можливостей та усвідомлення власного внутрішнього прогресу.

За шкалою «Цілі у житті» високий рівень мають 7,9% дівчат і 2,6% хлопців. Такі результати свідчать про більш виражене у дівчат відчуття цілеспрямованості, наявність усвідомлених життєвих орієнтирів та прагнення до реалізації особистісно значущих завдань. У хлопців же спостерігається менша чіткість у визначенні цілей та життєвих пріоритетів.

За шкалою «Самоприйняття» високий рівень демонструють 5,3% дівчат і 10,5% хлопців. Це вказує на те, що хлопці частіше демонструють позитивне ставлення до себе, приймають як свої сильні, так і слабкі сторони, що сприяє внутрішній гармонії. У дівчат ці риси виявлені меншою мірою, що може свідчити про більшу самокритичність.

Таким чином, отримані результати демонструють певні відмінності у структурі високого рівня психологічного благополуччя між дівчатами та хлопцями. Дівчата значно частіше виявляють цілеспрямованість та прагнення до особистісного зростання, тоді як хлопці мають перевагу в автономії, самоприйнятті та управлінні середовищем. Отримані результати були враховувані при розробці практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки з урахуванням гендерних особливостей розвитку психологічного благополуччя.

Під час дослідження суб'єктивного компоненту психологічного благополуччя студентів було використано методику Е. Дінера «Шкала задоволеності життям», яка дозволяє оцінити загальне когнітивне ставлення людини до якості свого життя (Таблиця 2.3, Рисунок 2.4).

Таблиця 2.3 – Розподіл результатів за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, у %:

Рівень задоволеності життям	Усього студентів	%	Дівчата (n = 20)		Хлопці (n = 18)	
			Число	Відсоток	Число	Відсоток
Дуже задоволені	4	10,5	2	5,3	2	5,3
Задоволені	9	23,7	5	13,2	4	10,5
Деяко задоволені	12	31,6	7	18,4	5	13,2
Деяко незадоволені	7	18,4	3	7,8	4	10,5
Незадоволені	4	10,5	2	5,3	2	5,3
Вкрай незадоволені	2	5,3	1	2,6	1	2,6
Усього	38	100	20	52,6	18	47,4

Отримані результати показали, що найбільша кількість студентів (31,6%), зокрема 12 осіб (7 дівчат і 5 хлопців), виявили деяку задоволеність життям, що є показником того, що у студентів переважає позитивна оцінку життя з окремими моментами, що викликають почуття незадоволення або внутрішні суперечності.

13 студентів (34,2%) продемонстрували високі показники задоволеності життям, з яких 9 осіб (5 дівчат і 4 хлопці) потрапили до категорії «задоволені», а 4 особи (2 дівчини і 2 хлопці) – до категорії «дуже задоволені». Це свідчить про позитивне сприйняття власного життєвого досвіду, загальну гармонійність цінностей та цілей, а також емоційно комфортне функціонування в життєвому середовищі.

Разом із тим, у 7 респондентів (3 дівчини та 4 хлопці, або 18,4%) зафіксовано дещо незадоволеність життям, що вказує на певну критичність до особистих досягнень або труднощі у реалізації життєвих планів. Ще 4 особи (10,5%) (по 2 з кожної статі) виявили низький рівень задоволеності життям, а 2 студенти (1 дівчина та 1 хлопець, або 5,3%) – вкрай низький рівень, що свідчить про суттєві внутрішні труднощі, негативне емоційне сприйняття поточного життєвого стану та потребу в психологічній підтримці.

Загалом, результати демонструють значну варіативність у рівнях суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді. На фоні помірної задоволеності життям більшості студентів, окрема частина респондентів перебуває у зоні ризику зниженого емоційного комфорту, що потребує цілеспрямованих психопрофілактичних і корекційних заходів.

На підставі отриманих результатів дослідження за методикою Е. Дінера можна зробити узагальнений висновок щодо наявних гендерних відмінностей у рівнях задоволеності життям серед студентів. Хоча розподіл балів у вибірках дівчат і хлопців демонструє подібну тенденцію – переважання помірних рівнів задоволеності (категорії «задоволені» та «дещо задоволені»), все ж у дівчат вище представлений рівень саме позитивного оцінювання життя: більша частка опитаних дівчат зазначила, що вони є задоволеними або дещо задоволеними життям (загалом 31,6%), тоді як серед хлопців ці показники становлять 23,7%.

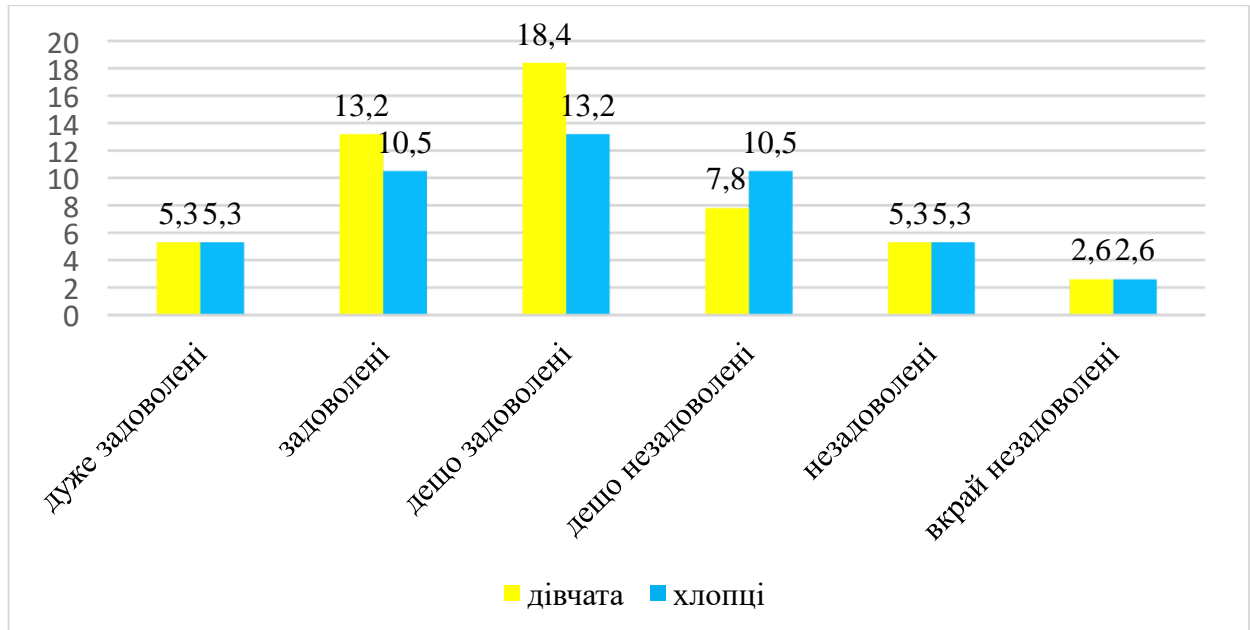


Рисунок 2.4 – Результати дослідження задоволеності життям дівчат та хлопців за методикою Е. Дінера, у %

Натомість у хлопців простежується вищий відсоток респондентів, які мають нижчі рівні задоволеності: зокрема, категорії «дещо незадоволені» та «незадоволені» у хлопців становлять 16%, порівняно з 13,1% у дівчат. Це свідчить про більшу емоційну стійкість або адаптивність дівчат до студентського середовища, а також більшу відкритість до суб'єктивного позитивного оцінювання свого життя.

Задоволеність життям є важливою складовою психологічного благополуччя, оскільки вона відображає загальний баланс між очікуваннями особистості та реальною ситуацією в її житті. Високий рівень задоволеності життям корелює з такими характеристиками психологічного благополуччя, як автономія, позитивні взаємини, наявність цілей, особистісне зростання та самоприйняття. Натомість низький рівень задоволеності може сигналізувати про ризики емоційного виснаження, зниження самомотивації, фрустрацію або внутрішні конфлікти. У контексті студентства це особливо важливо, адже рівень задоволеності життям здатен суттєво впливати на навчальну успішність, соціальну активність, стресостійкість та загальну адаптацію до умов освітнього процесу.

На наступному етапі, для вимірювання рівня психологічного благополуччя студентів був застосований опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5». Отримані результати подані в Таблиці 2.4 та на Рисунку 2.5.

Таблиця 2.4 – Розподіл результатів між дівчатами та хлопцями за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5», у %:

Рівень благополуччя	К-сть студентів	% від загалу	К-сть дівчат	% дівчат	К-сть хлопців	% хлопців
Високий	10	26,3%	6	30%	4	22,2%
Задовільний	16	42,1%	9	45%	7	38,9%
Низький	12	31,6%	5	25%	7	38,9%
<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Отримані результати за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5), адаптованим Л. Карамушкою, К. Терещенко, О. Креденцер, засвідчили помірно виражені гендерні відмінності у рівнях суб'єктивного психологічного благополуччя серед студентської молоді. Аналіз показників виявив, що високий рівень благополуччя мають 30% дівчат і 22,2% хлопців, що свідчить про дещо більшу емоційну задоволеність та життєстійкість серед студенток.

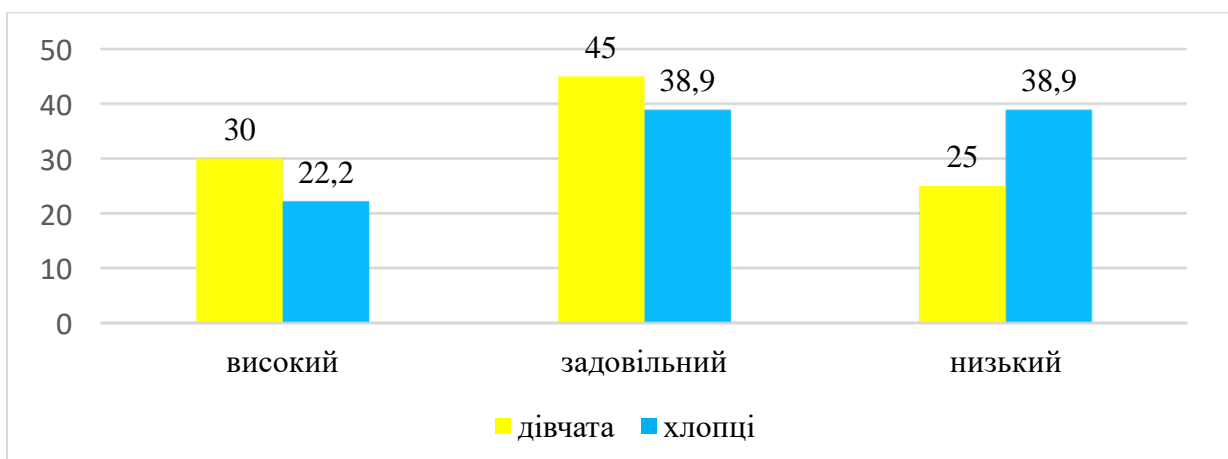


Рисунок 2.5 – Результати дослідження психологічного благополуччя дівчат та хлопців за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5», у %

Задовільний рівень, який характеризує емоційно стабільний стан, переважає в обох групах: його мають 45% дівчат і 38,9% хлопців, тобто цей рівень є найбільш поширеним у вибірці загалом (42,1% студентів). Низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про ризик емоційного

виснаження, знижену мотивацію, пригнічений стан або навіть симптоми депресивності, виявлено у 25% дівчат і 38,9% хлопців, що вказує на певну вразливість емоційного стану юнаків порівняно з дівчатами.

Таким чином, серед хлопців частка студентів із низьким рівнем благополуччя перевищує аналогічний показник серед дівчат, що вказує на меншу відкритість до емоційної регуляції або меншу залученість до соціальної підтримки. Загалом, результати демонструють, що більшість студентів перебувають на рівні, який не викликає серйозного занепокоєння, проте значна частина респондентів (понад 30%) має недостатній рівень психологічного добробуту, що потребує психопрофілактичного втручання. З огляду на те, що індекс благополуччя ВООЗ-5 пов'язаний із рівнем позитивного афекту, енергії та життєвої мотивації, ці показники мають прямий вплив на психологічну адаптацію в навчальному середовищі, здатність долати стреси та зберігати внутрішню стійкість. Особливо важливим є раннє виявлення низького індексу благополуччя, оскільки цей показник може виступати як скринінговий індикатор емоційного вигорання чи початкових депресивних станів, що є особливо актуальним для студентської молоді у період адаптації до нових академічних і соціальних вимог.

Розподіл результатів за методикою «Дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровська, О. Кресан), поданий в Таблиці 2.5 та на Рисунку 2.6.

Таблиця 2.5 – Загальний показник психологічного благополуччя особистості, у %

Рівень психологічного благополуччя	Кількість студентів		Кількість дівчат		Кількість хлопців	
	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	7	18,4	3	7,9	4	10,5
Середній рівень	20	52,7	11	28,9	9	23,8
Низький рівень	11	28,9	6	15,8	5	13,1

Результати дослідження психологічного благополуччя студентів за методикою С. Забаровської та О. Кресан дозволяють зробити низку важливих висновків щодо стану емоційно-психологічного функціонування молоді в умовах воєнного стану.

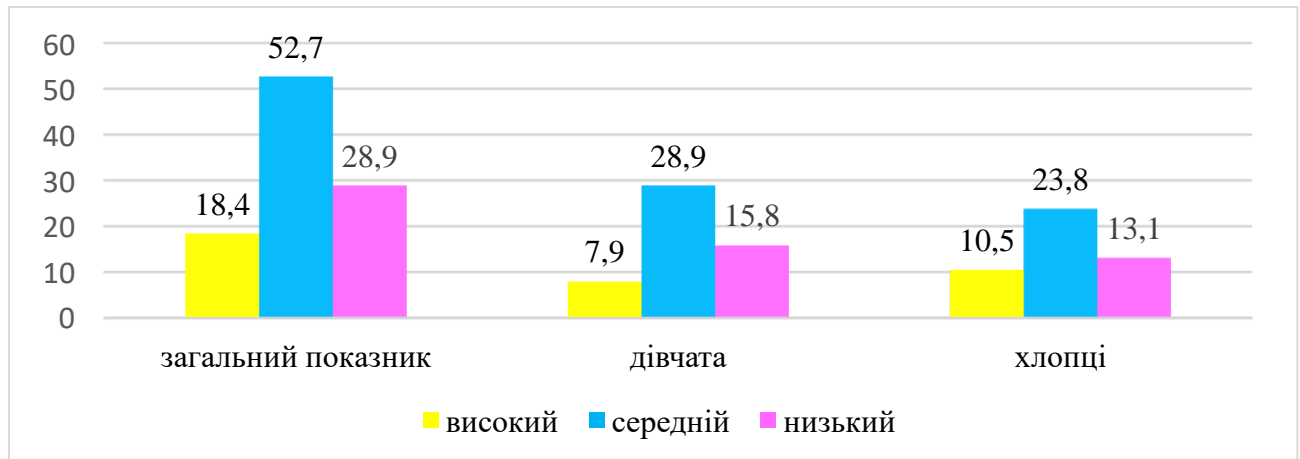


Рисунок 2.6 – Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою С. Забаровської, О.Кресан, у %

Загалом, лише 18,4% студентів продемонстрували високий рівень загального психологічного благополуччя, що свідчить про достатній, але не домінуючий рівень психологічної адаптації, внутрішньої гармонії та життєстійкості. Основна частина вибірки (52,7%) має середній рівень, що є індикатором нестабільної емоційної рівноваги, ситуативної тривожності та поступового виснаження психологічних ресурсів. Водночас майже третина респондентів (28,9%) перебуває на низькому рівні благополуччя, що є сигналом про потребу в психологічній підтримці та профілактичних заходах.

Аналіз гендерних відмінностей показує, що хлопці у цьому дослідженні продемонстрували дещо кращі показники психологічного благополуччя у порівнянні з дівчатами. Зокрема, серед них 10,5% мали високий рівень благополуччя проти 7,9% у дівчат, а також більше хлопців показали середній рівень (23,8% проти 28,9%), проте дівчата виявили вищий відсоток низького рівня – 15,8% проти 13,1% у хлопців. Це може бути пов'язано як з різним рівнем емоційної вразливості, так і з різним підходом до переживання стресових подій: дівчата частіше схильні до емоційного реагування на виклики, тоді як хлопці можуть демонструвати вищу зовнішню стійкість, але не завжди глибоко усвідомлюють внутрішні переживання.

У контексті воєнного часу результати свідчать про загрозу психологічного виснаження та потребу в інституційній підтримці ментального здоров'я студентської молоді. Важливо розробляти психолого-педагогічні програми підтримки, що враховуватимуть гендерні особливості реагування на кризові обставини та сприятимуть зміцненню психологічної стійкості, розвитку позитивного мислення, формуванню життєвих перспектив і здатності до саморегуляції.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів, можна зробити висновок, що загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни коливається переважно в межах середніх показників, із наявністю значної частки респондентів із низьким рівнем. Найвищі прояви були зафіксовані за шкалами, пов'язаними із позитивними емоціями, самоприйняттям, соціальною підтримкою та життєвими цілями, що свідчить про збереження окремих ресурсів внутрішньої стійкості. Водночас значна частина студентів демонструє ознаки психологічного виснаження, зниження задоволеності життям, невизначеність у ставленні до себе та майбутнього, що потребує комплексної підтримки. Виявлено помірні гендерні відмінності, де дівчата частіше демонструють емоційну вразливість і нижчі рівні благополуччя, що має бути враховано під час розробки психопрофілактичних і корекційних програм.

### 2.3 Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів під час війни

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливого значення. Молоді люди стикаються з численними психосоціальними викликами: втратою почуття безпеки, вимушеною міграцією, фінансовими труднощами, дестабілізацією освітнього процесу, розривом соціальних зв'язків, емоційним виснаженням і тривогою за майбутнє. Як засвідчили результати проведеного емпіричного дослідження, значна частина студентів демонструє середній і

низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про зниження їхньої життєвої активності, самореалізації, оптимізму та соціальної залученості. Особливої уваги потребує також виявлена гендерна нерівномірність показників, що вказує на необхідність диференційованого підходу в наданні психологічної допомоги студентам.

З огляду на це постає об'єктивна потреба в розробці ефективної системи психологічної підтримки, яка б сприяла не лише зниженню впливу дистресу, а й активізації особистісних ресурсів, розвитку життєстійкості, підтримці соціальної активності та формуванню оптимістичного бачення майбутнього. Така підтримка має бути комплексною, системною та орієнтованою на специфічні потреби студентів в умовах тривалого кризового впливу. Психологічна допомога студентам під час війни, з урахуванням результатів як теоретичного аналізу, так і емпіричних даних дослідження, включає такі напрями: психоедукаційний, психоконсультативний та терапевтичний, розвиток особистісних ресурсів і життєстійкості, соціально-підтримувальний напрям, інституційна підтримка психологічного благополуччя.

Психоедукаційний напрям підтримки психологічного благополуччя студентів передбачає організацію систематичної просвітницької роботи, спрямованої на підвищення обізнаності молоді щодо особливостей психічного здоров'я та способів його підтримки, особливо в умовах війни. В межах цього напрямку доцільним є проведення лекцій, вебінарів і тренінгів, присвячених таким темам, як поняття психологічного благополуччя, механізми виникнення стресу та тривоги, а також засоби ефективної емоційної регуляції. Особлива увага має приділятися навчанню студентів технікам самопомоги: релаксаційним вправам, практикам майндфулнесу, методам дихання та навичкам когнітивної гігієни, які сприяють зниженню психоемоційного напруження. Крім того, важливо розвивати в студентській молоді критичне мислення для усвідомленого сприйняття інформації, зокрема деструктивного контенту, що надходить із медіа, і який може негативно впливати на психічний стан. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень психологічної грамотності, а й сприяє

формуванню внутрішніх ресурсів опору стресовим чинникам, що є особливо актуальним в умовах війни.

Психоконсультативний та терапевтичний напрям спрямований на надання професійної психологічної допомоги студентам, які переживають емоційні труднощі в умовах війни. Особливої уваги потребують індивідуальні консультації, під час яких фахівець працює з такими актуальними проблемами, як емоційні кризи, підвищена тривожність, втрата життєвих орієнтирів, зниження самооцінки та відчуття безпорадності. Водночас, ефективною формою підтримки є організація груп психологічної допомоги, де студенти можуть у безпечному середовищі поділитися власними переживаннями, отримати емоційну підтримку однолітків, а також навчитися навичкам емоційної саморегуляції та підтримки інших. Важливо також враховувати сучасні реалії та потреби молоді, зокрема доступність допомоги: створення онлайн-консультацій або кризових чатів, які працюють цілодобово, дозволяє забезпечити своєчасну підтримку навіть у найгостріших ситуаціях. Такий напрям сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів студентів, підвищенню їх психологічної стійкості та адаптивності до умов невизначеності та тривалого стресу.

Розвиток особистісних ресурсів і життєстійкості є важливим аспектом психологічного становлення особистості, зокрема серед студентів, які часто стикаються з різними стресовими ситуаціями в навчанні та соціальному середовищі. Один із ключових напрямів цього розвитку полягає у проведенні тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості, формування життєвої стратегії, а також розвитку самоусвідомлення і цілепокладання. Ці тренінги допомагають студентам навчитись управляти стресовими ситуаціями, визначати та реалізовувати свої особисті цілі, а також усвідомлювати свої сильні сторони. Також важливими є програми, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, самоприйняття, позитивного мислення і адаптивних переконань, що дозволяють студентам краще розуміти свої емоції та емоції інших, знаходити конструктивні способи вирішення проблем та зберігати оптимістичний погляд на життя. Залучення студентів до волонтерської діяльності, яка є невід'ємною частиною цього процесу, також відіграє важливу роль у формуванні відчуття значущості,

корисності та підвищенні рівня оптимізму. Волонтерська діяльність допомагає студентам знайти нові сенси у житті, розвивати соціальну відповідальність та емпатію, що, в свою чергу, сприяє їхньому особистісному зростанню та зміцненню життєстійкості.

Соціально-підтримувальний напрям у навчальному середовищі сприяє створенню атмосфери взаємопідтримки та довіри серед учасників університетської спільноти. Одним із основних елементів цього напрямку є створення простору безпеки та взаємодії, зокрема «кімнат психологічного відновлення», де студенти можуть отримати емоційну підтримку, розслабитись і відновити емоційну рівновагу після стресових ситуацій. Такі простори сприяють зниженню рівня тривожності та полегшують процес адаптації в університетському середовищі. Важливим аспектом є також формування мережі однолітків-добровольців (peer-support), яка дозволяє студентам отримувати підтримку та поради від своїх однокурсників, що часто буває ефективніше за формальну допомогу. Неформальне спілкування в рамках таких мереж створює атмосферу довіри і взаємопідтримки, сприяючи розвитку емоційної зрілості та соціальної відповідальності. Крім того, стимулювання ініціатив студентського самоврядування на підтримку благополуччя спільноти є важливим інструментом для активізації студентської участі в розвитку університетської культури і покращенні соціального клімату. Студентське самоврядування має потенціал для реалізації проектів, які сприяють як індивідуальному, так і колективному розвитку, що у свою чергу зміцнює почуття спільноти та забезпечує підтримку на різних рівнях.

Інституційна підтримка психологічного благополуччя студентів спрямована на забезпечення умов для розвитку студентів в емоційно здоровому середовищі. Участь університету в державних або міжнародних програмах підтримки ментального здоров'я молоді дозволяє створювати ефективні програми профілактики та надання допомоги, сприяючи доступу до актуальної інформації та ресурсів, які підтримують психологічне благополуччя студентів. Розробка та впровадження університетської політики з підтримки психічного здоров'я є наступним важливим кроком, адже вона охоплює всі етапи взаємодії

зі студентами – від профілактики до надання допомоги та реабілітації в разі потреби. Така політика включає в себе не лише заходи для реагування на кризи, але й організацію системи запобігання психологічним труднощам у студентському середовищі. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес через дисципліни, семінари та креативні завдання з рефлексії дозволяє створити середовище, в якому студенти не лише отримують знання, але й розвивають навички самопізнання, емоційної саморегуляції та стресостійкості. Це допомагає формувати у них здорові механізми взаємодії з власними емоціями та іншими людьми, що є важливим для забезпечення ментального здоров'я протягом усієї навчальної діяльності.

Ці напрями забезпечують комплексну підтримку студентів у період війни, сприяючи збереженню їхньої адаптивності, емоційної стійкості та орієнтації на майбутнє. Усе це є важливою умовою не лише для навчального успіху, а й для подальшого становлення молоді особистості в складних соціокультурних умовах.

Нами розроблені практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни з урахуванням гендерних відмінностей.

1. Психологічна просвіта щодо природи стресу та методів його подолання. Досвід війни супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що по-різному впливає на студентів залежно від статі. Зокрема, дівчата, згідно з результатами досліджень, демонструють вищий рівень переживання емоційної вразливості, тому потребують більшої емоційної підтримки в процесі психологічної просвіти. Хлопцям, натомість, корисно акцентувати увагу на адаптивних механізмах подолання стресу, що сприятимуть збереженню відчуття контролю над ситуацією. Освітні заходи мають включати інформацію про фізіологічні реакції на стрес, основи самодопомоги, шляхи попередження емоційного вигорання.

2. Розвиток емоційної регуляції та навичок самодопомоги. З огляду на нижчі показники позитивних емоцій у дівчат, доцільно зосередити психологічні інтервенції на навчанні дівчат технікам відновлення емоційного ресурсу (арт-терапія, дихальні практики, майндфулнес). Для хлопців, які можуть уникати

відкритого вираження емоцій, важливо застосовувати когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на усвідомлення і нормалізацію емоційного досвіду. Спільним для обох груп має стати формування навичок управління тривогою, агресією та апатією.

3. Підтримка формування життєвих цілей і смисложиттєвих орієнтацій. Результати дослідження засвідчили, що частина студентів (особливо дівчата) демонструють зниження впевненості в майбутньому. У цьому контексті важливо організовувати тренінги на розвиток життєвих перспектив, визначення особистісних цілей і планування кар'єри. Особливої уваги заслуговує індивідуальний коучинг для студенток, орієнтований на зміцнення самооцінки та формування образу майбутнього, попри обставини невизначеності. Для хлопців актуальними є програми з формування лідерських якостей і відповідальності за власне життя.

4. Розвиток позитивного ставлення до себе та самооцінки. Оскільки дівчата показали нижчі показники самоприйняття, важливо впроваджувати програми з розвитку позитивного мислення, прийняття власної унікальності та підтримки образу «Я». Для хлопців, які можуть демонструвати зовнішню впевненість, але приховувати внутрішню незадоволеність собою, доцільно проводити індивідуальну роботу, спрямовану на усвідомлення власних сильних сторін і прийняття власних обмежень. Групові заняття з самоусвідомлення та рефлексії можуть бути корисними для обох груп.

5. Підвищення рівня соціальної підтримки та згуртованості. В умовах соціальної ізоляції та деструкції звичних соціальних зв'язків надзвичайно важливо забезпечити підтримку від однолітків і викладачів. Для дівчат, які більше орієнтовані на міжособистісну підтримку, ефективними будуть жіночі групи підтримки, психотерапевтичні кола та обмін досвідом. Хлопцям можуть підійти формати командних тренінгів, які активізують взаємодопомогу і довіру. Соціальна згуртованість сприяє зменшенню почуття самотності та втрати сенсу.

6. Індивідуальне консультування та кризова психологічна допомога. Низький рівень психологічного благополуччя, виявлений у значної частини студентів обох статей, вимагає доступу до індивідуального консультування. Для

дівчат актуальними можуть бути теми тривоги, самоповаги, сімейних переживань. Для хлопців – труднощі в реалізації очікувань, агресія, відчуття безпорадності. Надання кризової допомоги має ґрунтуватися на принципах конфіденційності, емпатії та швидкої доступності.

7. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес. Створення умов для психологічного добробуту в межах навчального середовища – один із найперспективніших напрямів. Це включає адаптацію навчального навантаження, регулярні «психологічні паузи», включення тем психічного здоров'я до змісту занять. Важливо враховувати гендерні особливості сприйняття психологічних тем – для дівчат релевантні емоційно-орієнтовані підходи, для хлопців – когнітивно-поведінкові, структуровані методи.

Таким чином, система психологічної підтримки має бути гнучкою, чутливою до гендерних відмінностей і орієнтованою як на універсальні підходи, так і на індивідуальні потреби студентів. Вона має забезпечувати відновлення внутрішніх ресурсів особистості, формування життєвої стійкості та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

### Висновки до розділу

У результаті емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни було виявлено як загальні тенденції, притаманні всій вибірці, так і значущі відмінності між дівчатами та хлопцями. Зокрема, дослідження засвідчило, що більшість студентів демонструють середній рівень психологічного благополуччя, однак у дівчат частіше спостерігаються нижчі показники задоволеності життям, позитивного емоційного стану, уявлення про майбутнє та самоприйняття. Водночас хлопці виявили вищу впевненість у досягненні життєвих цілей, дещо вищу емоційну стабільність і позитивне ставлення до себе. Дані підтверджують, що війна як критична життєва ситуація по-різному впливає на психологічний стан студентської молоді залежно від гендеру: дівчата є більш уразливими до емоційних потрясінь, тривожності та нестабільності, тоді як

хлопці схильні до раціоналізації й активнішого пошуку сенсу та підтримки. Таким чином, отримані результати вказують на необхідність гендерно чутливого підходу у впровадженні програм психологічної підтримки, які враховують специфіку емоційного реагування та ресурси адаптації студентів в умовах війни.

З огляду на виявлені гендерні відмінності у переживанні психологічного благополуччя студентами під час війни, нами були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на його підтримку та зміцнення. Зокрема, рекомендується організація психоедукаційних програм для підвищення обізнаності студентів щодо способів саморегуляції, управління стресом та збереження ментального здоров'я. Особливу увагу слід приділити дівчатам, які виявили нижчі показники за окремими шкалами, через їхню емоційну вразливість – шляхом індивідуального консультування, розвитку навичок емоційної стійкості та соціальної підтримки. Хлопцям доцільно пропонувати формати, орієнтовані на зміцнення особистісних ресурсів, цілепокладання та конструктивне подолання кризових ситуацій. Таким чином, практичні заходи мають бути гнучкими, гендерно чутливими та адаптованими до реальних потреб молоді у воєнних умовах.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, з'ясовано, що психологічне благополуччя є складною, багатогранною категорією, яка включає в себе емоційні, пізнавальні, соціальні та культурні компоненти. Різноманітні підходи до його визначення сприяють глибшому розумінню чинників, що впливають на внутрішній комфорт людини та її здатність до самореалізації. У порівнянні з моделями суб'єктивного благополуччя, моделі психологічного благополуччя вирізняються більшою комплексністю, оскільки вони зосереджені на прагненні особистості розкрити власний потенціал і долати життєві труднощі. До основних чинників, що забезпечують психологічне благополуччя, належать ефективна соціальна адаптація, оптимістичне мислення та поведінка, орієнтована на конструктивну взаємодію з соціальним середовищем. У контексті війни психологічний стан студентів істотно погіршується через підвищений рівень стресу, спричинений загрозою фізичній безпеці, соціальною ізоляцією, матеріальними труднощами та невизначеністю майбутнього. Такі умови сприяють зростанню тривожності, депресивних станів і проявів посттравматичних стресових розладів (ПТСР), які виявляються у проблемах з концентрацією уваги, емоційною нестійкістю та труднощах адаптації. Війна також посилює внутрішні конфлікти, пов'язані з пошуком сенсу життя та ідентичністю, що негативно впливає на самооцінку. Навчальний процес ускладнюється через порушення сну, зниження мотивації та соціальне відчуження, що загалом знижує рівень психологічного благополуччя.

Гендерні особливості переживання психологічного стану в умовах війни обумовлені як біологічними факторами (зокрема, гормональними і нейрофізіологічними відмінностями), так і соціокультурними чинниками. Відмінності у соціальних ролях і способах реагування на стрес призводять до того, що чоловіки та жінки по-різному шукають підтримку та адаптуються до змін. Жінки, як правило, сильніше реагують на соціальну ізоляцію, що свідчить про необхідність урахування гендерного контексту при формуванні програм психологічної підтримки в умовах війни.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя студентів у період війни є багатовимірним феноменом, який зазнає істотного впливу як соціально-психологічних умов, так і гендерної належності. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя підкреслюють його зв'язок із задоволеністю життям, самоприйняттям, наявністю життєвих цілей, емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та позитивним баченням майбутнього. Отримані емпіричні дані засвідчили, що значна частина студентів демонструє середній або низький рівень психологічного благополуччя, що відображає напруженість, тривожність, втрату життєвих орієнтирів та емоційне виснаження у воєнних реаліях.

При цьому виявлено чіткі гендерні відмінності: дівчата, як правило, більш емоційно вразливі та мають нижчі показники за шкалами задоволеності життям, самоприйняття, емоційної регуляції та позитивного бачення майбутнього. Водночас хлопці дещо частіше демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, проте і серед них фіксуються ознаки емоційного напруження, зниження самооцінки та переживання невизначеності. Ці результати вказують на потребу в диференційованій, гендерно чутливій психологічній підтримці студентської молоді, спрямованій на розвиток їхніх адаптаційних ресурсів, емоційної стабільності та здатності зберігати позитивне бачення себе й свого майбутнього навіть у критичних життєвих умовах. Розроблені практичні рекомендації мають важливе значення для освітніх закладів, психологічних служб та фахівців, які працюють із молоддю, забезпечуючи їм належний рівень психоемоційної підтримки в умовах соціальних викликів.

Таким чином, у контексті війни зростає потреба у впровадженні цілісної системи психологічного супроводу студентської молоді, яка б враховувала виявлені у дослідженні гендерні особливості переживання психологічного благополуччя. Практичні рекомендації, що були розроблені на основі аналізу отриманих результатів, передбачають реалізацію декількох ключових напрямів підтримки. Психоедукаційні заходи дозволяють сформувати у студентів базове розуміння емоційних процесів і способів подолання стресу, що є особливо

актуальним для дівчат, які демонструють вищий рівень емоційної вразливості. Психоконсультативна та терапевтична підтримка надає можливість опрацювати внутрішні переживання, зменшити тривожність, втрату сенсу та сприяти підвищенню самооцінки. Організація груп підтримки, онлайн-консультування, доступ до кризових сервісів мають стати доступними інструментами збереження ментального здоров'я.

Окрему увагу слід приділити розвитку соціальної підтримки у студентському середовищі: залучення до волонтерства, студентських ініціатив, груп взаємодопомоги сприяє формуванню відчуття приналежності та взаємної підтримки. Також важливо створювати у закладах вищої освіти безпечний психологічний простір, де кожен студент – незалежно від статі – зможе вільно висловлювати свої почуття та отримувати підтримку. Гендерно чутливий підхід до реалізації таких заходів дозволить ефективніше відповідати на специфічні потреби дівчат і хлопців, сприяючи гармонійному розвитку їх особистості, формуванню адаптивних механізмів і підвищенню загального рівня психологічного благополуччя у складних соціально-політичних умовах.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки змін психологічного благополуччя в умовах затяжної кризи та післявоєнної адаптації, що дозволить краще зрозуміти механізми резилієнтності молоді. Перспективним також є глибше вивчення міжособистісних і культурних особливостей переживання благополуччя.

У міждисциплінарному контексті майбутні розвідки можуть поєднувати психологічні, соціологічні, педагогічні й медичні аспекти, що сприятиме комплексному розумінню феномену психологічного благополуччя та розробці ефективних програм підтримки молоді в умовах сучасних викликів.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Артюхова В. В. Гендерні відмінності у сприйнятті терористичної загрози в умовах воєнного конфлікту в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 68-71. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.14>
2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я та гендерні стереотипи у студентської молоді. *Молодий вчений*. 2015. № 2(6). 361-365 с.
3. Гиндич А., Дзеружинська Н. Психічне здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та терапевтичні стратегії. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(4). (Груд 2024). DOI:<https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i4.561>
4. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 25-34
5. Гуменюк І. О., & Коваль І. Л. Гормональні особливості реагування на стрес у жінок: патогенез та психологічні наслідки. *Психологічний журнал*. 2018. № 3(5), С. 44-50
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. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187-192
8. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Карсканова С.В. Опитувальник „Шкали психологічного благополуччя” К.Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1(142). С.1-10

10. Катеринчук О. Особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів. Тези доповідей науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (11 квітня 2025 року). Відп. ред.: Яворська Г.Ю., Яворський М.В., Сіренко А.Є., Мордюшенко С.М., Кривопишина К.С., Черкаський державний технологічний університет, 2025. С.82-85
11. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83
12. Ковтун О.М., Кучер Т.О., Волинець О.Л. Емоційний стан студентів в умовах війни в Україні. *Psychological Science and Practice*, 2022. № 7 (1). С. 1–7
13. Костенко Ю.В., Гречанюк О.В. Вплив стресу та тривоги в умовах війни на академічну успішність студентів. *Psychological and pedagogical problems of modern specialist formation*, 2022. Т. 7. № 10. С. 5–11
14. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*, 2024. № 9(3). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.522>
15. Кулешова О., Чаплигіна Ю.А. Особливості психологічного благополуччя особистості в студентському віці. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 56-58
16. Левченко І.В. Психологічні особливості адаптації студентів в умовах війни. *Європейські перспективи*, 2022. № 21. С. 43–48
17. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf>

18. Літвак Ю. О., & Мельник О. П. Вплив гормональних змін на емоційно-стресову реакцію організму жінок. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2017. №1. С. 79-83
19. Максименко С. Д. Генеза життєвого простору особистості: монографія. Київ: КМ Academia, 2006. 320 с.
20. Мартинюк І.А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія. Київ, 2019. С.97-107
21. Мушкевич М., & Сочин, А. Гендерна диференціація показників психологічного здоров'я студентської молоді. *European Science*, 2022. 2(sge15-02), С. 68–91. <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-15-02-016>
22. Нехорошкова О.М. Нейробіологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2016. С. 24–36
23. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 64-72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
24. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково- 88 практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 74–78
25. Петрова В. С., & Іванова, Л. А. Статеві відмінності у стресових реакціях: роль гормонів. *Психологія і соціальне середовище*, № 2016. № 2, С. 72-78
26. Подольський В. В., Подольський В., Медведовська Н., Емір-Усеїнова Д. А., & Боцюк У. І. Вплив хронічного стресу на гормональний стан жінок, які постраждали від бойових дій, та жінок-переселенок. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2024. № 6. С. 8–13. <https://doi.org/10.30841/2708-8731.6.2024.312739>
27. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2017. №5, С. 124-133

28. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6. С. 51–59
29. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків, 2023. 10 с.  
<https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>
30. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
31. Фомін А. О. Гендерні особливості тривожно–депресивних станів у осіб, які постраждали в період військових конфліктів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2024. 117 с.  
<https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3325>
32. Шевченко О. В., & Павленко Т. В. Статьові відмінності в емоційно-стресових реакціях та їх нейробіологічні механізми. *Український журнал психології*. 2019. № 5(2). С. 120-125
33. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220
34. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. № 7 (25). С. 554-567
35. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023. 81 с.

36. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
37. Beck A. T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press. 1967
38. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York: Guilford Press. 2011
39. Bennett K. *Balance and Well-being*. *Journal of Psychological Health*. 2000. Vol. 12(3). P. 220-238
40. Billings W. *Emotional Balance and Stress*. New York: Academic Press. 1996
41. Boyraz G., Legros D. N., Granda R. *Posttraumatic growth and academic outcomes among college students: The role of meaning in life and resilience*. *Journal of College Student Development*, 2020. Vol. 61(6). P. 729–743. DOI: <https://doi.org/10.1353/csd.2020.0069>
42. Bradburn N. *The Structure of Psychological well – being*, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. pp. 320. URL: [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)
43. Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 1984, p. 542–575
44. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, № 49, 1985, p. 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
45. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. 4th ed. Boston: Beacon Press. 2006
46. Goodman, L., & Fisher, D. *Work-Life Balance: A New Approach to Happiness at Work*. Boston: Harvard Business School Press. 2003
47. Lavender R., et al. *Cognitive Behavioral Therapy for Depression*. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2014. Vol. 21(3), P. 234–245

48. Moghanibashi-Mansourieh A. *Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak*. Asian Journal of Psychiatry. 2020. Vol. 51, 102076. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
49. Pfefferbaum B., Jacobs A. K., Griffin N., Houston B. J. *Children's Disaster Reactions: The Influence of Exposure and Personal Characteristics*. Current Psychiatry Reports, 2014. Vol. 16(7). 462 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0462-z>
50. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 1961
51. Ryff C. D. "Eudaimonic Well-being," in Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375
52. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. J. Bus. Ventur, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/> 86
53. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. J. Bus. Ventur, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/> 86
54. Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press. 2011. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
55. Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard, S., & Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2015. Vol. 84(3). P. 167–176
56. Veronese G., Pepe A., Jaradah A., Murannak F., Hamdouna H. *Risk and protective factors among Palestinian university students living amidst military violence: The role of resilience and attachment*. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 2017. Vol. 10(1). P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40653-016-0115-y>
57. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books. 1980