

університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск № 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2009. № 64. С. 113–118.

3. Сердюк Л.А. О.П. Фльоров – перший директор Чернігівського учительського інституту. *Людина, суспільство, культура: Історія та сучасність*. Матеріали ювілейної наукової конференції, присвяченої 80-річчю Чернігівського державного педагогічного інституту імені Т.Г.Шевченка. Чернігів, 1996. С. 8–10.

Аліса Рижова

СУБ'ЄКТИВНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Повномасштабна війна в Україні істотно вплинула на психологічний стан усіх людей, зокрема й молодого покоління. Ці негативні чи навіть трагічні події змінили процеси формування їх світогляду та внутрішніх установок, громадянської активності, адаптації до змін у соціумі. Студентська молодь – соціально активна, але водночас вразлива група, яка особливо гостро реагує на нестабільність, загрози життю, втрату соціальних зв'язків та звичної структури повсякденного життя. Психологічне благополуччя у цих умовах є надзвичайно важливим, оскільки воно виступає як індикатор стійкості особистості до впливу зовнішніх стресових факторів. Тому дослідження проблем психологічного благополуччя студентської молоді в Україні в умовах війни стало дуже актуальним.

Психологічне благополуччя має складну, багатовимірну структуру та розглядається в сучасній психології як динамічний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні компоненти [2, с. 196]. Наприклад, у межах гуманістичної психології, зокрема в роботах К. Роджерса [6], воно визначається як гармонійне функціонування особистості у злагоді з власним «Я» та оточенням. Американська психологиня К. Ріфф розробила інтегративну модель психологічного благополуччя, що поєднує гедоністичний (задоволення) та евдемоністичний (самореалізація) підходи. Вона визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник, що включає шість аспектів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, особистісний ріст, цілеспрямованість та управління середовищем [7; 8].

Українські науковці розглядають психологічне благополуччя як цілісний психічний стан, що забезпечує адаптацію особистості до змін, відображає рівень самореалізації, емоційної рівноваги, задоволеності міжособистісними відносинами та суб'єктивного контролю над життєвими подіями. Так, дослідниці Л. Деркач і Є. Рибалко зазначають, що психологічне благополуччя – це «інтегративний результат ефективної саморегуляції, життєстійкості, внутрішньої мотивації та позитивної ідентичності» [2, с. 196].

Поняття «суб'єктивне психологічне благополуччя» стосується суб'єктивної оцінки людиною свого життя та себе, що складається з позитивних емоцій, задоволеності життям, самоактуалізації та особистісного зростання. Воно передбачає досягнення в професійній та особистій сферах, а також здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. На нашу думку, суб'єктивне психологічне

благополуччя – це особистісне переживання задоволеності власним життям, що включає емоційне ставлення до себе та інших, відчуття щастя, самореалізацію та гармонію з собою. Це результат індивідуальної оцінки успіхів, стосунків, самопізнання та реалізації своїх ціннісних орієнтацій і життєвих цілей.

Особливо важливим для психологічної науки та практики, а також для освіти є розуміння суб'єктивного психологічного благополуччя студентської молоді, яка у кризових умовах війни переживає інтенсивні трансформації способу життя, освітніх траєкторій і соціальної взаємодії. Студентський вік передбачає оптимальне особистісне і професійне самовизначення. Саме в цей час відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей, що пов'язано безпосередньо з формування ціннісних утворень. А психологічне благополуччя у цей період забезпечує позитивний перебіг і результат окреслених процесів.

Н. Савелюк досліджувала особливості переживання студентами психологічного благополуччя під час пандемії COVID-19 та у зв'язку з воєнними діями. Порівняльний аналіз дозволив дослідниці зробити висновки про те, що найбільший ресурс для підтримки та натхнення, на противагу складним зовнішнім обставинам життя, студентська молодь черпає з особистісного зростання, яке базується на бажанні саморозвитку, відкритості до пізнання, реалізації власного потенціалу, прагненні до успіху й досконалості [5].

Н. Мельник, О. Ковтун та інші науковці розглядали проблеми трансформації у вищій освіті в період після пандемії та в умовах воєнних дій [1]. Ученими були визначені деструктивні та конструктивні чинники розвитку учасників освітнього процесу, розроблені стратегії адаптації викладачів і студентів до умов, що склалися. Великого значення вчені надають подоланню внутрішніх перешкод, зокрема психологічної прокрастинації (затягування в часі, відкладання термінів), що заважає руху вперед, та зниженню відчуття суб'єктивного благополуччя, що гальмує процес саморозвитку, професійного й особистісного зростання.

Зазначимо, що дослідники визнають суб'єктивне благополуччя особистості одним з основних чинників, що може забезпечити механізм активізації життєвого ресурсу особистості, як психологічно, так і на фізичному рівні. З одного боку, суб'єктивне благополуччя кожної людини може залежати від суспільно-політичних та економічних умов, що склалися у країні, а з іншого – від внутрішнього стану, від ставлення до навколишньої дійсності та до себе. Воно виявляється в різних формах, як-от: позитивні емоції (відчуття радості, щастя), задоволення життям (оцінка якості власного життя), вибудований сенс життя (відчуття значущості та великої цілі у своєму житті), великі та щоденні досягнення (результат докладання власних зусиль у досягненні поставлених цілей і завдань), позитивні стосунки з іншими (якісні соціальні взаємини та підтримка від оточення), улюблене хобі тощо. Відчуття суб'єктивного благополуччя надає більше можливостей особі забезпечувати планування стратегії власного життя й ухвалювати правильні рішення [4].

Для покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах війни науковці та психологи практики пропонують тренінгові програми, завданнями яких є розвиток самосприйняття, формування позитивної самооцінки, оптимізму, віри у власні можливості, визнання власних переваг і недоліків; розвиток комунікативних навичок, почуття довіри й емпатії; створення умов для формування навичок, які будуть сприяти самоактуалізації, особистісному зростанню, мотивації

для подальшого саморозвитку; сприяння визначенню, візуалізації та конкретних кроків для досягнення важливих життєвих цілей; розвиток навичок саморегуляції та тайм-менеджменту, подолання прокрастинації. Результатом проведення таких тренінгів є зниження тривожності, збільшення проявів позитивних емоцій замість страху, бажання переходу до здорового способу життя, бажання здобувати нові знання, мріяти про щасливе майбутнє, відчувати суб'єктивне благополуччя й обирати конструктивну життєву позицію [4, с. 121–122].

Отже, психологічне благополуччя студентської молоді є актуальною проблемою психології особливо в умовах воєнного стану в сучасній Україні. Покращити психологічне благополуччя студентам можна, дотримуючись здорового способу життя, підтримуючи позитивні соціальні зв'язки, використовуючи техніки релаксації (наприклад, медитацію), беручи участь у тренінгах, а також ставлячи перед собою цілі щодо навчання, професійного зростання і саморозвитку та займаючись хобі.

Список використаних джерел

1. Вища університетська освіта в умовах постпандемії: виклики та перспективи після війни : монографія / Н. Мельник та ін. Київ : Талком, 2023. 180 с.
2. Деркач Л.М., Рибалко Є.І. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 195–200.
3. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2012. Вип.103. Том 1. Серія: Психологічні науки. С. 119–123.
4. Помиткін Е.О., Помиткіна Л.В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 116–123.
5. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav
6. Rogers K.R.A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. URL: https://www.beeleaf.com/wpcontent/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf (дата звернення 09.11.2025).
7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69(4). P. 719–727. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719> (дата звернення 09.11.2025).
8. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57. P. 1069-1081. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf> (дата звернення 09.11.2025).