

Ловка Ольга

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
практичний психолог Служби соціальної
адаптації та психологічної допомоги КНЕУ;

Чепель Вікторія

магістр спеціальності 053 «Психологія»
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана;

Куценко Анна

здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ КНЕУ НА 4-МУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Сучасна студентська молодь живе і навчається у надзвичайно стресових та несприятливих умовах: 4 роки повномасштабної війни РФ проти України, воєнні дії, які загалом тривають вже 11 років, а також 2 роки пандемії COVID-19. Тобто наші студенти з дитинства потерпають від постійних військових викликів та хронічних стресів. Психологічний стан є дуже важливим чинником ефективної навчальної діяльності, тому моніторинг станів студентів та їхнього психологічного здоров'я під час війни в Україні є актуальним завданням психологічних служб вишів.

Соціально-психологічна служба КНЕУ протягом 4-х років здійснює щорічний моніторинг емоційних станів студентів 1-го та 2-го курсів різних спеціальностей та надає необхідний супровід при їхніх зверненнях: у вигляді психоедукаційних заходів на актуальні теми, семінарів та психологічних консультацій. Сьогодні ми готові представити нові дані моніторингу (вересень 2025-го року).

Метою дослідження було проаналізувати психологічні стани і психологічне благополуччя студентів 1 та 2 курсів КНЕУ на 4-му році повномасштабної війни РФ проти України, до яких було віднесено рівень стресового навантаження та загальну оцінку суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя сьогодні розглядається як важливий елемент психічного та психологічного здоров'я, критерій якості життя людини. Серед багатьох зарубіжних та вітчизняних авторів, які присвятили дослідження цій проблемі варто виділити: Н. Бредбурна (1969), Р. Райана і Е. Десі (2000), К. Ріфф (1989), К. Ріфф та К.Л.М. Кейєса (1989), Е. Дінера (1984, 2009), Д. Канемана і Даєтона (2010), М. Селігмана (2006), Вотермена (1993), М. Ягоду, зокрема, українських – Д.Отич та І.Чабан (2021), О.Дзюбенко (2023) З. Карпенко (2013) та ін. дослідників.

Поняття психологічного благополуччя дослідники пов'язують із такими термінами, як «психічне здоров'я», «психологічний добробут», «задоволеність життям», «щастя», «позитивний стиль життя», «якість життя» тощо. Різні автори по-різному трактують зв'язок між цими поняттями, але найбільш спорідненими вважаються поняття психологічного благополуччя, психологічного добробуту та суб'єктивного благополуччя. До трактування сутності і структури психологічного благополуччя традиційно виокремлюють два підходи: гедоністичний, прихильники якого акцентують увагу на потребі отримання задоволення, позитивних емоцій, уникненні страждань (Н. Бредберн, Е. Дінер) та евдемоністичний, автори якого наголошують на потребі реалізації людського потенціалу, пошуку сенсу життя, особистісного зростання (А. С. Вотерман). В структурі даного конструкту виділяють об'єктивний, більш матеріально виражений та суб'єктивний, суто психологічний компоненти. На основі тлумачень К. Ріфф, К.Л.М. Кейєса (1989), ми базуємося на такому визначенні конструкту *«психологічне благополуччя»: це суб'єктивна оцінка особистістю свого фізичного і психологічного стану як такого, який приносить задоволення і наснагу діяти та реалізувати свої життєві плани й цілі у контакті із своїми потребами та з іншими людьми і спільнотою.* К.Л.М. Кейєс та К. Ріфф розглядають психологічне та суб'єктивне благополуччя як два взаємодоповнюючі аспекти позитивного функціонування людини. З нашої точки зору, суб'єктивне благополуччя – більш широке поняття, яке містить як компонент психологічне благополуччя.

Використані емпіричні інструменти. У дослідженні були використані такі методики: Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiBiCi (BBC-SWB) (BBC Subjective Well-being Scale: Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер [2]; Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької [1].

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 245 студентів 1 та 2 курсів КНЕУ: 84% студентів 1 курсу і 16% – 2-го. Серед них 212 дівчат (87%) та 33 юнака (13%) віком від 18 до 40 років. За віком найбільшу частку респондентів – 67 % від загальної кількості опитаних становлять особи віком 17 років. Другою за чисельністю є група 18-річних учасників, яка складає 25 % вибірки. Окрім того, серед опитаних 4 % – віком 19 років, 2% – 20 років, і по 1% – 21–25 та 36–40 років. За сферою діяльності у вибірці 77% студентів тільки навчається і 23% – поєднують навчання з роботою.

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На основі результатів вивчення суб'єктивного благополуччя студентів з допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiBiCi» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) було визначено рівні його складових: психологічного, фізичного благополуччя, задоволеності стосунками та загального рівня суб'єктивного благополуччя, що складається з усіх означених показників.

Згідно результатів, приблизно однаковими виявилися частки вибірки із **середнім (38%)** та **низьким (38%)** загальним рівнем суб'єктивного благополуччя (табл. 1).

Таблиця 1

Результати прояву суб'єктивного благополуччя студентів за методикою БiBiCi

Рівні СБ	Складові суб'єктивного благополуччя (%)			
	Психологічне	Фізіологічне	Стосунки	Загальний показник СБ

Високий	12	33	31	24
Середній	36	40	38	38
Низький	52	27	31	38

Лише 24 % студентів продемонстрували **високий рівень** цього показника.

Розглянемо більш детально окремі показники суб'єктивного благополуччя студентів. З таблиці видно, **що понад половини респондентів (52%) мають низький рівень психологічного благополуччя**, що може свідчити про знижені відчуття задоволеності власним життям, оптимізму з приводу майбутнього, здатності контролювати своє життя, спроможності розвиватися як особистість, наявності емоційної напруги тощо. **Середній рівень** спостерігається у 36% опитаних, тоді як лише 12% студентів продемонстрували високі показники психологічного благополуччя. Отже, більшість учасників дослідження мають **недостатньо виражене позитивне відчуття суб'єктивного благополуччя**, що може свідчити про певні труднощі в емоційній сфері, переживанні позитивних емоцій, відчутті щастя, задоволеності життям. Ці результати, власне, є зрозумілими у ситуації постійного бомбардування ракетами і «шахедами», хронічного стресу та переживань через невизначеність майбутніх перспектив, нескінченні воєнні дії, неможливість повністю контролювати і планувати своє життя. Отримані дані підкреслюють потребу у розвитку навичок саморегуляції та підтримці психологічної стійкості серед студентської молоді.

Показники **фізичного благополуччя** свідчать, що більшість респондентів (40%) мають його **середній рівень**, що свідчить про задовільний стан фізичного здоров'я та самопочуття. **Високий рівень** фізичного благополуччя продемонстрували 33 % учасників, що вказує на наявність у них достатніх фізичних ресурсів, енергії та відчуття тілесного комфорту. Звісно, в цьому віці фізичне здоров'я є природним потенціалом і ресурсом молоді. Водночас 27 % опитаних мають **низький рівень** фізичного благополуччя, що може бути зумовлено хронічним стресом, втомою, недостатнім відпочинком або зниженим рівнем фізичної активності. Отже, переважна більшість респондентів

характеризується середнім та високим рівнями фізичного благополуччя, що загалом свідчить про *позитивну тенденцію у сфері фізичного здоров'я* досліджуваної вибірки. Проте, майже третині студентів необхідно більш уважно ставитися до свого фізичного стану, розробляти індивідуальні програми фізичної реабілітації.

Щодо третьої складової суб'єктивного благополуччя, результати показують, що більшість респондентів характеризуються *середнім рівнем задоволеності міжособистісними стосунками (38%)*, що свідчить про достатню, але не оптимальну якість міжособистісних зв'язків. Частки осіб із високими та низькими показниками є однаковими: по **31 %** учасників. Отже, третина опитуваних має гармонійні та підтримувальні взаємини з оточенням, наявність соціальної підтримки та довірливих контактів. Водночас **31%** опитаних мають *низький рівень задоволеності стосунками*, що може свідчити про труднощі у спілкуванні, недостатність соціальної взаємодії. Це вказує на необхідність розроблення для цієї групи студентів соціально-психологічних програм з розвитку комунікативних властивостей, бесід на теми про стосунки.

За результатами Шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) було виявлено такі результати (табл. 2).

Таблиця 2

Результати показників сприйнятого стресу студентами за методикою Perceived Stress Scale, (PSS-10)

Показники сприйнятого стресу	Рівні прояву показників (%)		
	Високий	Середній	Низький
Сприйняття безпорадності	25	56	19
Відчуття самоефективності	23	74	3
Загальний рівень сприйнятого стресу	21	77	2

З таблиці видно, що більшість респондентів (**77%**) продемонстрували *помірно сприйнятий рівень стресу*. Це свідчить про те, що для більшості опитаних характерне середнє стресове навантаження: вони здатні ефективно справлятися з труднощами, хоча й відчувають певний рівень психоемоційного

напруження у складних ситуаціях. **Сильно сприйнятий стрес**, що є характерним для вразливих осіб із підвищеною чутливістю до стресових факторів, схильних до емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції – виявлено у значно меншій частині досліджуваних (21%). Проте, **слабо сприйнятий стрес**, що характеризує високий рівень самоконтролю, адаптивності та ефективних копінг-механізмів, спостерігається лише у незначній кількості респондентів (2%). Вважаємо, що дані результати є відносно оптимістичними, зважаючи на те, що дослідження проводилося у вересні, серед студентів, які тільки вступили до університету і проходять період адаптації до навчання в нових умовах – від школи до університету.

Рівень сприйнятого стресу за даною методикою характеризується двома шкалами: шкалою **«Сприйняття безпорадності»**, що характеризує силу стресового навантаження та шкалою **«Самоефективності»**, яка вказує на спроможність до подолання труднощів, опанування своїм стресом. Дані за цими шкалами наведено також у табл. 2.

З таблиці 2 видно, що за шкалою «Сприйняття безпорадності», більшість респондентів (**56%**) мають **середній рівень сприйняття безпорадності**, що свідчить про помірну схильність до відчуття невпевненості у складних або неконтрольованих ситуаціях. Отже, більше половини наших респондентів здебільшого здатні зберігати контроль над поведінкою, проте в умовах підвищеного стресу можуть демонструвати тенденцію до пасивності чи емоційного виснаження. **Високий рівень сприйняття безпорадності** виявлено у **25 %** опитаних, що вказує на підвищену вразливість до стресових ситуацій, схильність до зниження віри у власні можливості та залежність від зовнішніх обставин. **Низький рівень** зафіксовано у **19 %** досліджуваних, що характеризує їх як осіб з високим рівнем внутрішнього контролю, упевненістю у власних силах та здатністю до ефективного подолання труднощів. Загальні результати свідчать про домінування **середнього рівня сприйняття безпорадності**, що є відносно сприятливим показником емоційної стабільності та адаптивності більшості учасників дослідження.

Друга шкала відображає рівень сформованості почуття власної ефективності у респондентів. Як видно з діаграми, **більшість досліджуваних (74%)** характеризуються **середнім рівнем самоефективності**, що свідчить про помірну впевненість у власних можливостях та здатність справлятися з життєвими труднощами. Разом з тим, **23%** респондентів відзначають **високий рівень самоефективності**, що відображає їхню віру у власні сили, стійкість до стресових ситуацій і готовність брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності. Лише **3%** опитаних продемонстрували **низький рівень самоефективності**, що може свідчити про схильність до сумнівів у власних можливостях, труднощі у прийнятті рішень та підвищену залежність від зовнішніх обставин.

Результати кореляційного аналізу показали наступне (табл. 3). Оскільки за результатами перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро—Уїлка більшість досліджуваних змінних не відповідають нормальному розподілу ($p < 0,05$), для аналізу взаємозв'язків між показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки за Спірменом між показниками рівня
сприйнятого стресу та психологічного благополуччя**

Показники	Рівень сприйнятого стресу		
	Загальний рівень сприйнятого стресу	Сприйняття безпорадності	Відчуття самоефективності
Суб'єктивне благополуччя	-0,228***	-0,452***	0,482***
Психологічне благополуччя	-0,221***	-0,446***	0,481***
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,196**	-0,365***	0,356***
Стосунки	-0,155*	-0,322***	0,376***

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$;

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками Шкали сприйнятого стресу та шкалами психологічного благополуччя ($p < 0,001$).

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя має негативні кореляції з: загальним показником сприйнятого стресу ($\rho = -0,228$; $p < 0,001$); сприйняттям безпорадності ($\rho = -0,452$; $p < 0,001$), та позитивний зв'язок із рівнем відчуття самоефективності ($\rho = 0,482$; $p < 0,001$). Отримані результати вказують, що зростання рівня суб'єктивного благополуччя супроводжується зменшенням відчуття безпорадності та підвищенням переживання власної ефективності.

Загальний показник сприйнятого стресу має статистично значущі негативні кореляції з психологічним благополуччям ($\rho = -0,221$; $p < 0,001$); та дуже незначні з – показником фізичного здоров'я ($\rho = -0,196$; $p < 0,01$); показником стосунків ($\rho = -0,155$; $p < 0,05$). Шкала сприйняття безпорадності статистично негативно пов'язана з показником психологічного благополуччя ($\rho = -0,446$; $p < 0,001$); показником фізичного здоров'я ($\rho = -0,365$; $p < 0,001$); показником стосунків ($\rho = -0,322$; $p < 0,001$). Натомість, шкала «відчуття самоефективності у стресі» позитивно корелює з вищезначеними показниками суб'єктивного благополуччя: з психологічним благополуччям ($\rho = 0,481$; $p < 0,001$); з фізичним станом ($\rho = 0,356$; $p < 0,001$); рівнем стосунків ($\rho = 0,376$; $p < 0,001$). Це означає, що на соціальні зв'язки негативно впливає рівень стресу і переживання своєї безпорадності, і навпаки – на них позитивно впливає відчуття власної ефективності.

Порівняно з 2022 роком, результати 2025-го можна назвати набагато кращими. У березні – травні 2022 року згідно з результатами моніторингу, проведеного нашою службою, 43% студентів відмічали у себе високий рівень прояву схильності до стресу, середній рівень – 50,4% студентів і низький – лише у 6,6% [2]. У жовтні 2022 р. високий рівень стресу у себе відмічали ще більше студентів - 67,8% опитаних респондентів, середній рівень – 24,6% і тільки 7,6% - низький рівень стресу за методикою Дженкінсона.

Висновки. Отже, можна підсумувати, що рівень стресу та відчуття власної безпорадності, пов'язане з ним, негативно впливає на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості, на відміну від відчуття самоєфективності, здатності опанувати ситуацією, яке підсилює суб'єктивне благополуччя. Моніторинг 2025 року показав кращі результати психологічних станів студентів 1-2 курсів, аніж у 2022 році: нижчий рівень стресу, кращий рівень психічного здоров'я студентів. Це дає підстави сподіватися, що молодь в цілому адаптувалася до викликів воєнного стану та стресових навантажень. Але певній частині студентів необхідні програми з розвитку стресостійкості, комунікативних умінь, практик опанування стресом, розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Журнал сучасної психології*, (2), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
2. Ловка О.В. (2022). Проблема негативних психічних станів студентів під час онлайн навчання в умовах воєнного стану. / Л.Л. Борисенко, Л.В.Корват, О.В. Ловка. Науково-практична конференція “Технології забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни”. 23.11.2022 р. Інститут психології ім. Г.С.Костюка. Інтернет-ресурс: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%82_%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf
3. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

4. Пахоль, Б.Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 1, с. 80–104.

5. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 4. – № 69. – P. 719–727.

Музичко Людмила

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ДІАГНОСТИЧНОЇ КАТЕГОРІЇ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування професійної ідентичності майбутніх психологів, що наразі є одним із ключових завдань сучасної вищої освіти. У контексті соціальних трансформацій, глобалізації та зростання запитів на психологічну допомогу суспільство потребує фахівців, які не лише володіють знаннями та навичками, а й мають чітко усвідомлену професійну позицію. Необхідність оцінки рівня сформованості професійної ідентичності у студентів-психологів потребує науково обґрунтованого визначення змісту цієї діагностичної категорії, що дозволить створити валідний інструмент. Розробка діагностичних засобів сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, оптимізації програм професійної підготовки та розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні змісту діагностичної категорії «професійна ідентичність студентів-психологів» та визначення її структурних компонентів, що забезпечить можливість створення психодіагностичного інструменту для оцінки рівня сформованості професійної ідентичності у майбутніх фахівців, що має високі психометричні показники.