

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Психологічне благополуччя в умовах інформаційного
перенавантаження»**

Виконав:

студент групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)-1
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Калугін Євген Іванович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор психологічних наук,

професор, професор кафедри

Говорун Тамара Василівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

«__» _____ 20 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента Калугіна Є.І.

1. Тема кваліфікаційної роботи Психологічне благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження

Керівник кваліфікаційної роботи доктор психологічних наук, професор, професор кафедри Говорун Тамара Василівна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи – 72 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 67 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження. Кваліфікаційна робота містить 4 таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1.	Збір та опрацювання наукових джерел і нормативно-правової бази	грудень 2025	грудень 2025	Проведено аналіз літератури
2.	Вступ	січень 2026	січень 2026	Узгоджено з науковим керівником
3.	РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ	січень 2026	січень 2026	Теоретична частина завершена
4.	РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ	лютий - березень 2026	лютий – березень 2026	Проведено аналітичні розрахунки
5.	Висновки	квітень 2026	квітень 2026	Сформовано підсумки дослідження
6.	Оформлення списку використаних джерел	квітень 2026	квітень 2026	Перевірено відповідність вимогам
7.	Подання роботи на перевірку науковому керівнику	квітень 2026	квітень 2026	Роботу подано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	травень 2026	травень 2026	Допуск до захисту

АНОТАЦІЯ

Калугін Є.І. «Психологічне благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження. Психологічне благополуччя традиційно розглядається як інтегративна характеристика психічного та емоційного стану індивіда, що включає такі аспекти, як самоприйняття, цілеспрямованість, автономність, міжособистісні відносини та здатність до ефективної життєвої адаптації. За останні десятиліття значна кількість дослідників звернула увагу на те, що інформаційне середовище може відігравати як стимулюючу, так і стресогенну роль у житті людини. Надлишок інформації створює когнітивні бар'єри, знижує здатність до концентрації уваги та порушує основні механізми саморегуляції, що, у свою чергу, пов'язано з розвитком дезадаптивних психологічних станів — тривожності, емоційного виснаження та зниженням рівня суб'єктивного благополуччя

Мета – виявити основні особливості психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналізу першоджерел, психодіагностичний метод.

Ключові слова: психологічне благополуччя, інформаційне перенавантаження, мотивація, потреба в досягненні мети.

Kalugin E.I. "Psychological well-being in conditions of information overload" – It's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

Relevance of the research topic. Psychological well-being is traditionally considered as an integrative characteristic of the mental and emotional state of an individual, which includes such aspects as self-acceptance, purposefulness, autonomy, interpersonal relationships and the ability to effectively adapt to life. Over the past decades, a significant number of researchers have drawn attention to the fact that the information environment can play both a stimulating and a stressful role in human life.

An excess of information creates cognitive barriers, reduces the ability to concentrate and disrupts the basic mechanisms of self-regulation, which, in turn, is associated with the development of maladaptive psychological states - anxiety, emotional exhaustion and a decrease in the level of subjective well-being

The goal is to identify the main features of psychological well-being in conditions of information overload.

The following research **methods** were used in the work: analysis of primary sources, psychodiagnostic method.

Keywords: psychological well-being, information overload, motivation, need to achieve a goal.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ.....	11
1.1. Психологічні особливості інформаційного перенавантаження	11
1.2. Суб'єктивний світ як важлива категорія психології особистості	13
1.3. Психологічне благополуччя як категорія психології особистості.....	23
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ	35
2.1. Організація та методи дослідження	35
2.2. Виявлення структурних особливостей благополуччя особистості	37
2.3. Методичні рекомендації з розвитку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах інформаційного перевантаження	54
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві інформація виступає не лише ресурсом, але й потужним детермінантом психосоціального функціонування особистості. Інформаційна революція, глобальна цифровізація та стрімкий розвиток комунікаційних технологій спричинили феномен, який у науковій літературі визначається як інформаційне перенавантаження — стан, що характеризується надмірністю, різномірністю й швидкістю надходження інформації, що перевищує когнітивні ресурси індивіда та здатність його адаптаційних механізмів до ефективного опрацювання даних. З огляду на це, стає очевидною потреба всебічного вивчення психологічних наслідків такого перенавантаження, зокрема його впливу на психологічне благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя традиційно розглядається як інтегративна характеристика психічного та емоційного стану індивіда, що включає такі аспекти, як самоприйняття, цілеспрямованість, автономність, міжособистісні відносини та здатність до ефективної життєвої адаптації. За останні десятиліття значна кількість дослідників звернула увагу на те, що інформаційне середовище може відігравати як стимулюючу, так і стресогенну роль у житті людини. Надлишок інформації створює когнітивні бар'єри, знижує здатність до концентрації уваги та порушує основні механізми саморегуляції, що, у свою чергу, пов'язано з розвитком дезадаптивних психологічних станів — тривожності, емоційного виснаження та зниженням рівня суб'єктивного благополуччя.

Актуальність дослідження визначається не лише соціальною поширеністю феномену, але й його мультидисциплінарними наслідками. Результати попередніх емпіричних робіт свідчать, що інформаційне перенавантаження корелює з такими явищами, як перевантаження уваги, професійне вигорання, зниження продуктивності праці та погіршення якості міжособистісних відносин. Водночас існуючі дослідження частіше фокусуються на когнітивних або поведінкових складових цього явища, залишаючи поза увагою глибинні психологічні процеси, що лежать в основі благополуччя особистості.

Особливо важливо, що інформаційне перенавантаження набуло нового значення в умовах глобальних соціальних трансформацій, зокрема у зв'язку з пандемією COVID-19, яка призвела до феномену «інформаційної пандемії» — неконтрольованого поширення суперечливої, часто неточної інформації, що посилює рівень психологічного стресу в популяції. У цих умовах здатність зберігати психологічне благополуччя виступає ключовим чинником адаптаційної стабільності, що забезпечує не лише якість життя окремого індивіда, але й соціальну резильєнтність суспільства в цілому.

Отже, дослідження психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження є надзвичайно актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дозволяє розробити ефективні моделі профілактики психоемоційних розладів, адаптивні стратегії інформаційної поведінки та психокорекційні програми, що сприятимуть підвищенню якості життя в умовах постійної експозиції до інформаційних потоків. Враховуючи швидкість технологічних змін та невпинне зростання обсягів доступної інформації, задачі такого дослідження набувають стратегічного значення для розвитку сучасної психології та системи громадського здоров'я.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження.

Мета дослідження: виявити основні особливості психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження.

У відповідності з метою роботи були визначені наступні **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічне вивчення наукових першоджерел з проблеми психологічного здоров'я особистості.
2. визначити структуру психологічного благополуччя та критерії сформованості психологічного благополуччя студентів різного віку.
3. Укласти методичні рекомендації з розвитку психологічного благополуччя студентів в умовах інформаційного перенавантаження

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів**: теоретичні: аналіз першоджерел; методи психолого-діагностичного

обстеження. До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методики: Тест - опитувальник «Потреба в досягненні мети» Орлова Ю.М., методика К. Замфір в модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності», Опитувальник соціально-психологічної адаптованості Осницького А.К., Шкала психологічного благополуччя Ріфф.

Емпіричну групу дослідження склали студенти Одеського інституту МАУП у віці від 17 до 24 років.

Практичне значення одержаних результатів. Практичне значення дослідження психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження зумовлене зростаючою потребою сучасного суспільства у науково обґрунтованих підходах до збереження психічного здоров'я особистості в умовах постійної інформаційної експозиції. Результати такого дослідження мають безпосереднє прикладне спрямування та можуть бути використані в різних сферах психологічної практики, освіти, управління персоналом і системи громадського здоров'я.

Насамперед, отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для розроблення та впровадження психологічних програм профілактики інформаційного стресу, спрямованих на зниження рівня когнітивного та емоційного перевантаження. Виявлення психологічних чинників, що підтримують або, навпаки, знижують рівень благополуччя в умовах надлишку інформації, дозволяє цілеспрямовано формувати навички саморегуляції, критичного мислення, емоційної стійкості та відповідального інформаційного споживання.

Вагоме практичне значення мають результати дослідження для консультативної та психотерапевтичної діяльності. Розуміння механізмів впливу інформаційного перенавантаження на психологічне благополуччя дає змогу психологам і психотерапевтам точніше діагностувати джерела емоційного виснаження, тривожних і депресивних проявів, а також індивідуалізувати корекційні та реабілітаційні стратегії. Це особливо актуально для клієнтів, діяльність яких пов'язана з інтенсивною роботою з інформацією, високою швидкістю прийняття рішень та постійною присутністю в цифровому середовищі.

Практична цінність дослідження також полягає у можливості застосування його результатів у системі освіти. На основі отриманих висновків можуть бути розроблені навчально-тренінгові програми, спрямовані на формування інформаційної гігієни, цифрової усвідомленості та психологічної резильєнтності у здобувачів освіти. Це сприятиме не лише підвищенню академічної успішності, але й збереженню психологічного благополуччя студентської молоді в умовах інтенсифікації навчального процесу та цифровізації освітнього простору.

Окремого значення набуває впровадження результатів дослідження у професійне середовище та організаційну психологію. Отримані дані можуть бути використані при розробці програм з профілактики професійного вигорання, оптимізації інформаційних потоків у трудових колективах, а також удосконаленні систем психологічної підтримки працівників. Це сприяє підвищенню продуктивності праці, зниженню рівня психоемоційного напруження та покращенню соціально-психологічного клімату в організаціях.

Крім того, практичне значення дослідження полягає у можливості його використання в сфері громадського психічного здоров'я. Отримані результати можуть слугувати основою для розроблення рекомендацій щодо інформаційної безпеки населення, психоедукаційних програм та соціальних кампаній, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя в умовах масового інформаційного впливу. Особливо актуальним це є в кризових і нестабільних соціальних умовах, коли інформаційне перенавантаження посилює вразливість особистості та знижує її адаптаційний потенціал.

Таким чином, дослідження психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження має комплексне практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для вдосконалення психологічної допомоги, розроблення профілактичних і корекційних програм, оптимізації освітніх і професійних процесів, а також зміцнення психологічного здоров'я особистості в сучасному інформаційному суспільстві.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи – 71 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ

1.1. Психологічні особливості інформаційного перенавантаження

Інформаційне перенавантаження є одним із ключових феноменів сучасного інформаційного суспільства, що має суттєвий вплив на психологічний стан і функціонування особистості. У науковій літературі цей феномен описується як стан, у якому обсяг та швидкість надходження інформації перевищують когнітивні та емоційні ресурси індивіда, що веде до зниження ефективності обробки даних та розвитку різноманітних психоемоційних порушень. В умовах стрімкої цифровізації та глобалізації проблема інформаційного перевантаження набуває особливої актуальності, оскільки вона охоплює практично всі сфери життєдіяльності: професійну, навчальну, соціальну та особистісну [24].

Психологічні особливості інформаційного перевантаження проявляються насамперед на когнітивному рівні. Дослідження показують, що надмірна кількість інформації ускладнює процеси уваги, концентрації та пам'яті. Індивід, який стикається з великою кількістю розрізненої інформації, часто не в змозі ефективно відокремити релевантні дані від зайвих, що призводить до когнітивного стресу.

Внаслідок цього знижується швидкість та точність прийняття рішень, погіршується планування та організація діяльності. Когнітивні навантаження можуть супроводжуватися феноменом «ментального шуму», коли надлишкова інформація перешкоджає формуванню чіткого мисленнєвого образу та утруднює процес аналізу [6].

Емоційний аспект інформаційного перевантаження також є критично важливим. Надлишок інформаційних потоків підвищує рівень тривожності та емоційного напруження, оскільки особистість постійно перебуває у стані вибору між численними альтернативами та не встигає адаптуватися до швидкоплинного

інформаційного середовища. Це може спричиняти розвиток емоційного виснаження, зниження мотивації, дратівливості та підвищену вразливість до стресових факторів. Особливо чутливими до таких впливів є люди з високою тривожністю, низькою стресостійкістю та обмеженими когнітивними ресурсами.

Соціально-психологічні особливості інформаційного перевантаження проявляються у порушенні міжособистісних взаємодій та комунікативної компетентності. Люди, які перебувають у стані постійного інформаційного стресу, частіше демонструють соціальну ізоляцію, зниження емпатії та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням [6]. Це обумовлено тим, що інформаційне перенавантаження зменшує когнітивну «зону уваги» для соціальної інформації та емоційного сигналу інших людей. У професійних і освітніх контекстах це може проявлятися у зниженні ефективності командної роботи, зниженні продуктивності та підвищенні конфліктності в колективах.

Індивідуальні особливості особистості значною мірою модулюють сприйняття та наслідки інформаційного перевантаження. Зокрема, рівень психологічного благополуччя, стресостійкість, когнітивні стилі мислення та уміння організовувати інформаційні потоки визначають, наскільки індивід здатен адаптуватися до умов надлишку інформації. Люди з розвинутими когнітивними та метапізнавальними стратегіями здатні ефективніше фільтрувати інформацію, підтримувати психологічний баланс та уникати розвитку симптомів перевантаження. Натомість особистості з низьким рівнем саморегуляції, слабкими навичками критичного мислення або підвищеною тривожністю більш схильні до негативних наслідків.

Важливою психологічною особливістю інформаційного перевантаження є його хронічний характер у сучасному цифровому середовищі. Постійна присутність інформаційних потоків — через соціальні мережі, електронну пошту, медіа та професійні комунікаційні канали — створює ефект безперервного стресу, який негативно впливає на емоційний та когнітивний стан особистості, формує залежність від інформаційного споживання та знижує життєву задоволеність. У цьому контексті дослідження психологічних особливостей інформаційного перевантаження набуває практичного значення для розробки профілактичних та

корекційних стратегій, спрямованих на збереження психічного здоров'я, підвищення психологічного благополуччя та адаптаційної резильєнтності особистості.

Отже, психологічні особливості інформаційного перевантаження охоплюють когнітивні, емоційні та соціально-психологічні аспекти. Вивчення цих особливостей дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми впливу інформаційного середовища на особистість, але й створює наукову основу для практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості, формування навичок інформаційної гігієни та підтримки психологічного благополуччя в умовах сучасного цифрового світу.

1.2. Суб'єктивний світ як важлива категорія психології особистості

Суб'єктивний світ особистості та його структурні елементи досліджуються у багатьох наукових концепціях та теоретичних підходах. Незважаючи на різноманіття цих підходів, спільним для них є уявлення про суб'єктивний світ як фундамент індивідуальності особистості, що інтегрує її риси, психологічні властивості та проявляється через діяльність. Зокрема, О. М. Леонтьєв підкреслює, що суб'єктивний світ передбачає усвідомлене пізнання оточуючої дійсності та самого себе, глибоке проникнення у сутність явищ і речей, а також формування нових уявлень про людей, предмети і світ загалом [106].

Такий підхід не обмежує різноманітні трактування та складові суб'єктивного світу. Так, О. Ю. Артем'єва визначає його як багатопланове відображення дійсності, що накопичується протягом життя та включає як свідомі, так і несвідомі рівні [9]. С. Д. Смирнов розглядає суб'єктивний світ як єдність внутрішніх умов, через які фільтруються всі зовнішні впливи [18]. На думку О. М. Леонтьєва, який пропонує одне з найбільш вдалих визначень, суб'єктивний світ — це система уявлень особистості про світ і своє місце у ньому, безпосереднє відображення дійсності у свідомості, інтегроване у взаємодію особистості зі світом і виступає як модель реальності, побудована на власному досвіді [10].

Г. Ю. Колесникова пропонує трьохкомпонентну структуру суб'єктивного світу, що включає ставлення до себе, ставлення до світу та комунікативну компетентність — здатність активно взаємодіяти з оточенням [10]. Виділяють такі структурні компоненти: просторово-часова суб'єктивна реальність; моральні норми поведінки та взаємодії; діяльність у різних сферах соціального життя; естетичні орієнтири сприйняття реальності та власного досвіду; система емоційних та чуттєвих переживань [210].

Розширення уявлень про суб'єктивний світ особистості відбулося завдяки підходу Є. О. Клімова, який трактує його як мультисистему, де суб'єктивних світів може бути кілька, а одним із чинників їх типізації є професійно-трудова діяльність [9]. Тобто, формування суб'єктивного світу відбувається під час професійної підготовки та може модифікуватися на етапах набуття досвіду, зокрема професійного.

Кожен із наукових підходів пропонує власний кут зору на суб'єктивний світ, що визначає його психологічний зміст, серед якого особливе місце займає суб'єктивне благополуччя. Термін «психологічне благополуччя», який активно використовується в зарубіжній психології, у вітчизняній науці почав застосовуватися відносно недавно, тому дослідження цього феномена обмежене. Він охоплює широкий спектр проявів особистості, для яких у науковій літературі використовувалися різні терміни: щастя, задоволеність життям, якість життя, емоційний комфорт, психологічна безпека та ін. Іноді його пов'язують із поняттями, що мають подібний, але не ідентичний зміст, наприклад: норма, позитивний стиль життя, самоактуалізація [20]. Проте не всі ці терміни адекватно відображають психологічний зміст психологічного благополуччя.

Таким чином, ключові поняття, пов'язані із суб'єктивним світом особистості та її благополуччям, потребують чіткого визначення та систематизації для подальшого теоретичного і практичного використання.

Щастя та його психологічне розуміння.

Аналіз філософських та психологічних джерел свідчить, що щастя є явищем, яке значною мірою пов'язане з екзистенційним виміром буття особистості, її сприйняттям світу та розумінням природи людини (М. Аргайл, І. С. Горбаль, М.

Селігман [цит. за 7] та ін.). Саме поняття «щастя» включає низку парадоксів і суперечностей. Воно об'єднує сукупність ідеалів людського життя, з якими людина порівнює власне життя та досвід інших, виступаючи цінністю, що проходить через усі інші цінності і, в певному сенсі, є їхнім наслідком чи «побічним ефектом» реалізації [8].

Слід зауважити, що сприйняття щастя значною мірою визначається культурними та етнічними факторами, тобто рівень і якість його переживання залежить не тільки від індивідуальних психологічних характеристик. У цьому сенсі поняття щастя частково психологічне, що обмежує його практичну застосовність. М. Аргайл зазначав, що щастя доцільніше розглядати як усвідомлене відчуття задоволеності життям або як інтенсивність і частоту позитивних емоцій [8].

Б. І. Додонов пропонує інтеграційне розуміння щастя як емоції, що оцінює досягнення самореалізації людини, а не лише задоволення приватних потреб [67]. Вчений підкреслює, що щастя не є однорідним переживанням, оскільки пов'язане з оцінкою самореалізації в різних сферах життя. Воно також не зводиться до сукупності емоційних станів, у тому числі негативних, а виступає інтегруючим показником, що відображає відчуття повноти буття, пов'язане із самореалізацією [20].

Щастя, як високий рівень задоволеності життям, є близьким до конструкта психологічного або суб'єктивного благополуччя особистості. Дослідження взаємозв'язку особистісних рис і задоволеності життям показують стійкі позитивні кореляції щастя з екстраверсією та альтруїзмом і негативні — з нейротизмом. Ряд дослідників, зокрема D. Brickman, підкреслюють, що щастя не можна «купити», а G. Lykken та H. Tellegen вказують на спадковий і випадковий характер розподілу рис щасливої людини [22].

У рамках позитивної психології термін «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) почав використовуватися як синонім щастя. Він описує оцінку власного життя людиною через когнітивні та афективні компоненти і може бути виражений формулою:

$$\text{Суб'єктивне благополуччя} = \text{задоволеність життям} + \text{афект},$$

де задоволеність життям відображає когнітивну оцінку власного життя, а афект — емоційний компонент, що включає як позитивні, так і негативні емоції, пов'язані з повсякденним досвідом [19].

М. Селігман запропонував формулу щастя (С) як суму задоволеності життям (З), зовнішніх обставин (Про) та вольового контролю (В):

$$C = Z = I + \text{Про} + B,$$

де I — генетично обумовлений індивідуальний рівень щастя, що залишається відносно стабільним протягом життя і визначає приблизно 50 % загального рівня щастя;

Про — зовнішні життєві обставини (сім'я, діяльність, соціальні умови), що впливають на рівень щастя близько на 10 %

B - чинники, що піддаються вольовому контролю, тобто свідомі, навмисні і вимагаючі зусиль дії, які людина може вибрати для себе (визначають щастя на 40 %) [19].

Таким чином, сучасна психологія розглядає щастя як комплексне явище, що поєднує когнітивні оцінки, емоційні переживання та зовнішні умови життя, і тісно пов'язане із суб'єктивним благополуччям особистості.

Щастя та задоволеність життям у психологічних дослідженнях

І. О. Джидарьян досліджувала уявлення про щастя, характерні для буденної свідомості [цит. за 7]. Вона зазначила, що, на відміну від інших цінностей, щастя не має самостійної та автономної сутності: воно інтегрується в інші цінності і проявляється через них, будучи результатом їх реалізації [7]. Цінності, пов'язані зі щастям, включають широкий спектр життєвих благ та духовно-моральних орієнтацій. Виявилося, що щасливу людину оточуючі здебільшого визначають як таку, що відчуває благополуччя у сімейних та особистих стосунках.

Задоволеність життям розглядається як суб'єктивна оцінка людиною якості життя, умов існування, взаємодії з іншими, власних досягнень та самооцінки. Л. В. Куліков підкреслює, що терміни «задоволення» і «задоволеність» мають широке значення і нечіткі межі застосування: вони можуть стосуватися як загальної оцінки життя, так і конкретних взаємин з іншими людьми, незалежно від

їх значущості, а задоволення можна відчувати від подій різного масштабу та значимості [10].

Хоча поняття «задоволеність» та «благополуччя» пов'язані, між ними існує важлива різниця. Благополуччя передбачає більш узагальнені та значущі для особистості переживання, тоді як тілесне (фізичне) благополуччя не зводиться лише до відсутності гострих потреб, хоча фізичні відчуття також можуть приносити задоволення та впливати на загальний стан благополуччя. Тілесне благополуччя включає широкий спектр відчуттів, пов'язаних із фізичним існуванням індивіда та його організмом.

Дослідження Л. В. Кулікова, проведене на репрезентативній вибірці близько 500 осіб із різних соціальних груп, показало, що найбільша задоволеність життям спостерігається у тих, хто задоволений подружніми стосунками та власним здоров'ям [14]. Виявилось, що задоволеність життям не залежить від очікувань щодо майбутніх подій або умов проживання, а тісніше корелює з оцінкою задоволення власних потреб. Водночас повнота задоволення потреб опосередковано впливає на загальну задоволеність життям [14].

Аналіз літератури показує, що рівень переживання задоволеності життям визначається особистісними особливостями індивіда та схильністю до певних типів поведінки або захворювань (тип А та Б). Зокрема, для людей типу А, схильних до високої конкурентності, емоційної збудливості та честолюбства, характерна менша задоволеність життям через інтенсивні мотиви досягнення та постійний стрес [8]. Тип А також асоціюється з підвищеною екстраверсією, імпульсивністю, домінантністю та ризикованою поведінкою.

Навпаки, люди типу Б, більш спокійні та емоційно врівноважені, схильні до шлунково-кишкових розладів, проявляють більшу задоволеність життям, легше справляються зі стресовими ситуаціями та негативними наслідками напруженої діяльності.

Вікові аспекти задоволеності життям також цікаві. П. І. Яничев показав, що підлітки та юнаки більше задоволені минулим, ніж теперішнім [23]. Кореляція між задоволеністю сьогоденням і минулим виявлена тільки у дев'ятикласників; у семикласників вона відсутня, а у студентів спостерігається негативна залежність.

У старшому віці рівень задоволеності життям залежить від багатьох факторів, проте сам вік має менший вплив (N. Larson). Найбільш значущим чинником є здоров'я, а також матеріальна забезпеченість, сімейні та соціальні умови, житлові умови та рівень комунікації з оточенням.

Психологічне благополуччя та якість життя в умовах інформаційного перенавантаження

Дослідження задоволеності життям та якості життя у сучасній психології можна розділити на два основні напрями. Перший зосереджений на впливі зовнішніх чинників, таких як навчання, професійна діяльність, сімейні та соціальні стосунки, на суб'єктивне сприйняття власного життя. Другий напрям підкреслює роль особистісних характеристик у формуванні рівня задоволеності життям, стверджуючи, що внутрішні психологічні фактори часто мають більший вплив, ніж об'єктивні умови [21].

Якість життя розглядається як суб'єктивна оцінка людиною власного добробуту та ступеня реалізації її потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, К. Роджерс, Е. Фромм). Психологічний аспект включає не лише задоволеність життям, а й сенс і мету існування, що особливо актуально у контексті інформаційного перенавантаження, коли надлишок даних та стимулів може ускладнювати самооцінку та усвідомлення життєвих пріоритетів [20]. Концепція Е. Фромма про модуси «мати» і «бути» дозволяє враховувати, що відмінності у ставленні людини до матеріального та духовного вимірів життя визначають якість її психічного благополуччя.

У сучасних дослідженнях психології здоров'я значну увагу приділяють салютогенезу — концепції, спрямованій на виявлення чинників, що забезпечують стійкість до стресу та збереження гармонійного розвитку особистості навіть у складних умовах. До таких чинників належать як психологічні характеристики (наприклад, оптимізм, емоційна регуляція, почуття когерентності), так і соціальні (підтримка оточення) та фізичні (умови проживання, доступ до ресурсів) [22].

Почуття когерентності, або здатність сприймати світ як осмислений та керований, дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до надлишку інформації та уникати її дезорганізуючого впливу. Лонгітюдні

дослідження показали, що високий рівень когерентності корелює зі зниженням ризику психофізіологічних розладів і позитивно впливає на загальне благополуччя, незалежно від віку, статі чи стану здоров'я [32].

Вітчизняна психологія інтегрує ці ідеї через поняття адаптаційного потенціалу, особистісного потенціалу та психічної природи особистості, що дозволяє розглядати психологічне благополуччя як результат взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх умов, включно з інформаційним середовищем. У контексті інформаційного перенавантаження розвиток адаптаційних ресурсів і когерентності виступає ключовим чинником підтримки психологічного здоров'я, збереження внутрішньої гармонії та здатності ефективно обробляти надлишок даних.

У працях С. Л. Рубінштейна, В. Е. Чудновського поняття «якості життя» здебільшого пов'язувалося з активністю, образом життя, життєдіяльністю, життєвим шляхом та сенсом життя.

Зокрема, С. Л. Рубінштейн підкреслює, що якість життя залежить від здатності особистості усвідомлювати свої вчинки як вільні моральні дії, за які вона несе відповідальність перед собою та суспільством [21]. У цьому контексті він розглядає людину як суб'єкта, який здатен приймати свідомі рішення щодо способів взаємодії з іншими, керуючись моральними переконаннями. Якість життя особи оцінюється на підставі її усвідомлення складності проблем та наявності ресурсів і відповідальності для їх вирішення.

Г. М. Зараківський підкреслює, що суб'єктивні показники якості життя слід визначати через внутрішні критерії людини, за якими вона оцінює своє життя [7]. До основних показників суб'єктивної якості життя він відносить: самооцінку власного життя як цілісного феномену, оцінку щастя (з використанням соціально-психологічних методів), рівень задоволеності життям та баланс позитивних і негативних емоцій, тобто співвідношення позитивних і негативних переживань протягом певного часу. Сенс життя виступає ключовим критерієм якості життя в духовно-психологічній площині, формуючи життєву перспективу та внутрішній стержень для подолання труднощів.

К. Муздибаєв розглядає якість життя як оцінне поняття, що охоплює як життя індивіда в цілому, так і окремі його сфери (побутову, соціально-ділову, комунікаційну тощо) [6]. За його підходом, якість життя визначається оцінкою суб'єктом власної життєвої ситуації, її прийнятності, задовільності та можливості реалізації особистого потенціалу.

В. Е. Чудновський, досліджуючи феномен сенсу життя, виділяє його вплив на різні аспекти якості життя та пропонує концепт «оптимального сенсу життя», який характеризує гармонійність смисложиттєвих орієнтацій, сприяє максимальному розкриттю здібностей та емоційному комфорту людини [26].

Сучасні українські науковці (В. А. Буланов, Ю. О. Власенко, І. І. Галецька, Л. І. Кобилянська, О. В. Фрідман) розширили розуміння психологічних складових салютогенетичної спрямованості особистості. Зокрема, В. А. Буланов виділяє соціальну (якість життя та індивідуальна соціальна ситуація розвитку), соціально-психологічну (соціальна креативність та онтогенетична рефлексія) та особистісну (самовідношення, самоактуалізація, ціннісно-смилова сфера) компоненти. І. І. Галецька доповнює це бачення, наголошуючи на ресурсах особистості для подолання стресу, здатності адаптуватися до змін середовища та активного пошуку джерел підтримки. П. В. Лушин розглядає салютогенез як сукупність чинників, що посилюють психічне здоров'я, орієнтуючись на ресурси та можливості особистості, включно з екофасилітативними змінами, що підтримують природний процес саморегуляції.

Емоційний комфорт особистості визначається як стан упевненості, спокою, задоволення життям, оптимізму та відкритого прояву почуттів, тоді як емоційний дискомфорт проявляється через тривогу, страх, невпевненість, афективну напруженість та порушення звичного функціонування [Т. Г. Тимошенко та ін.].

Л. В. Куліков у своїх дослідженнях виділив п'ять основних груп чинників, що викликають емоційний дискомфорт:

1. Міжособистісні причини – конфлікти з керівництвом, проблеми у взаємодії з колегами, незадоволеність власним зовнішнім виглядом, турботи про власне здоров'я, переживання щодо минулих рішень, сексуальні проблеми, труднощі у стосунках із підлеглими, відчуття засудження чи дискримінації,

занепокоєння щодо стабільності роботи, конфлікти з сусідами, незадоволеність своєю роботою.

2. Внутрішньоособистісні причини – тривожність через внутрішні конфлікти, обмежена можливість самовираження, почуття самотності, низький рівень активності, надмірне навантаження, проблеми у взаєминах з батьками, роздуми про сенс життя.
3. Соціально-побутові чинники – труднощі з придбанням необхідних товарів, високі ціни, проблеми з транспортом, занепокоєння щодо ситуації в країні.
4. Причини відчуття незахищеності – нестабільність на роботі через гендерні особливості, турбота про здоров'я членів родини, фінансова невпевненість [10].

Дослідження показало, що найсильніший вплив на емоційний дискомфорт мають внутрішньоособистісні чинники, тоді як зовнішнє середовище впливає меншою мірою [10]. Також було виявлено взаємозв'язок між стресовими чинниками в міжособистісних стосунках, соціальною підтримкою та домінуючими психічними станами в критичних життєвих ситуаціях.

Психологічна захищеність у загальному психологічному контексті визначається як відносно стабільне позитивне емоційне переживання й усвідомлення індивідом можливості задовольнити базові потреби та забезпечити свої права навіть у складних обставинах, що можуть перешкоджати їх реалізації (Г. Семья, А. В. Петровський, В. М. Таций, М. Г. Ярошевський). За А. В. Петровським та М. Г. Ярошевським, ключовим механізмом психологічної захищеності є психологічний захист, що формує адекватне почуття безпеки та підтримує психологічну цілісність особистості [12].

Ряд дослідників розглядає психологічну захищеність як систему психічних новоутворень, що сприяє соціальній адаптації особистості при одночасному задоволенні її потреб, або як базову довіру до світу, пов'язану з розвитком прихильності і ставленням до себе та інших людей (Дж. Боулбі [30]).

До основних критеріїв психологічної захищеності відносять:

- обізнаність про соціально-психологічний вплив та способи протистояння йому;

- здатність усвідомлювати внутрішній смисл комунікаційних ситуацій;
- комунікативну гнучкість;
- володіння навичками цивілізованого протистояння негативному впливу;
- усвідомлення власних життєвих позицій [15].

Таким чином, психологічна захищеність виступає стійким особистісним конструктом, який включає переживання, установки та риси, що дозволяють людині усвідомлювати автономію та задовольняти потреби навіть у несприятливих умовах.

Психологічна безпека не є однорідним поняттям. Її досліджували, серед інших, Г. В. Грачов, Т. С. Кабаченко. Т. С. Кабаченко визначає її як окремий вимір загальної безпеки, що включає інформаційне середовище і умови життєдіяльності суспільства, які не порушують психологічну цілісність та адаптивність людей [8]. За Г. В. Грачовим, психологічна безпека — це стан захищеності психіки від інформаційних чинників, що ускладнюють формування адекватної основи соціальної поведінки та життєдіяльності, а також адекватних суб'єктивних стосунків особистості з оточенням та собою [6]. І. О. Баєва зазначає, що середовище, вільне від психологічного насильства і сприятливе для довірливих взаємодій, суттєво підтримує психологічну безпеку та психічне здоров'я учасників [11].

Більшість дослідників вважають, що психологічна безпека є важливим чинником для формування, розвитку та підтримки особистості. Умови безпеки створюють основу для розвитку особистості, тоді як їхня відсутність стимулює виникнення захисних реакцій, які можуть проявлятися як внутрішньо (у вигляді відчуження, самозвинувачення, негативного ставлення до себе, аутоагресії), так і зовнішньо (через порушення соціальних норм, непокору, дисциплінарні проступки). Внутрішні форми опору особливо негативно впливають на міжособистісні взаємини, руйнуючи комунікаційний простір кожного учасника.

До ключових компонентів психологічної безпеки належать: значущі прив'язаності, що забезпечують здатність будувати емоційно близькі стосунки; адаптованість та психоемоційна стабільність, що проявляється у відсутності дистресу та почутті загрози; комунікативна компетентність та легкість у взаємодії;

внутрішня установка та особистісна позиція; реальна безпека навколишнього середовища [11].

Таким чином, суб'єктивний світ особистості, як система її уявлень про себе та навколишню реальність, виступає своєрідною моделлю реальності, що формується на основі життєвого досвіду. Він включає низку психологічних феноменів, які можна об'єднати поняттям «суб'єктивне благополуччя»: щастя, задоволеність життям, якість життя, емоційний комфорт, психологічна захищеність та безпека. Не всі з цих явищ мають виключно психологічний зміст, оскільки деякі акценти робляться на соціальних, побутових або екзистенціальних аспектах.

1.3. Психологічне благополуччя як категорія психології особистості

Психологічна безпека є ключовим чинником розвитку та збереження особистості. Вона забезпечує умови для самореалізації, тоді як її відсутність спричиняє захисні реакції, що можуть проявлятися як внутрішній опір (самозвинувачення, відчуження, аутоагресія), так і зовнішній (порушення норм, непокоря). Формування психологічної безпеки пов'язане з наявністю значущих прив'язаностей, адаптованістю, психоемоційною стабільністю, комунікативною компетентністю, внутрішньою установкою та реальною безпекою середовища [11].

Суб'єктивний світ особистості формується на основі власного досвіду і включає низку психологічних феноменів, пов'язаних із суб'єктивним благополуччям: щастя, задоволеність життям, якість життя, емоційний комфорт, психологічна захищеність і безпека. Ці феномени інтегрують як психологічні, так і соціальні та екзистенційні складові.

Психологічне благополуччя визначається як інтегральна характеристика позитивного функціонування особистості, що включає самоприйняття, автономію, управління середовищем, життєві цілі та якість міжособистісних стосунків. Воно проявляється через відчуття щастя та задоволеності собою [14]. Психологічне

благополуччя є не тільки результатом зовнішніх впливів, а й продуктом внутрішньої оцінки особистістю свого життя та власних дій [6].

За К. О. Абульхановою-Славською, психологічне благополуччя – це специфічне «співвідношення особистості із життям», яке формується залежно від активності, позиції особистості та багатства її життєвого досвіду [2]. О. Є. Бочарова підкреслює його стійкий характер та значущість для особистості, визначаючи через ставлення людини до себе і світу [16]. Ю. М. Олександров наголошує на значенні власної життєвої позиції та здатності керувати середовищем для подолання життєвих труднощів, при цьому психологічне благополуччя розглядаються як тотожні категорії [14].

Психологічне благополуччя розглядається сучасними психологами як комплексне, багатовимірне явище, що відображає ставлення особистості до себе, свого життя та соціального середовища, а також її здатність задовольняти внутрішні та зовнішні потреби. Відповідно до О. Є. Бочарової, психологічне благополуччя є відносно стійкою властивістю особистості, яка формується під впливом ставлення людини до себе, навколишнього світу та різних його аспектів. Зовнішні фактори реалізують свій вплив через суб'єктивне сприйняття й оцінку особистості, а не безпосередньо [31].

Психологічне благополуччя забезпечує активність людини у взаємодії з реальністю, сприяє переживанню задоволеності життям і формує внутрішні стани, що визначають емоційний комфорт та почуття цілісності особистості. Ю. М. Олександров підкреслює значущість наявності життєвої позиції та здатності керувати власним середовищем, а також важливість самоприйняття для підтримки цілісного психологічного благополуччя [14].

Р. М. Шаміонов додає, що психологічне благополуччя відображає оцінку людиною своєї особистості та процесів життя з точки зору засвоєних норм і цінностей, проявляючись у відчутті задоволеності [27]. Активна суб'єктна позиція особистості сприяє формуванню психологічного благополуччя, тоді як її обмеження призводить до зниження відчуття благополуччя та незадоволеності результатами діяльності і стосунків [27].

Психологічне благополуччя також пов'язується з толерантністю та почуттям безпеки. Як зазначає Н. К. Бахарева, довіра до себе та відчуття захищеності є фундаментом психологічного благополуччя і передумовою толерантної поведінки, що дозволяє людині самостійно обирати життєві цілі та ефективно взаємодіяти зі світом [16].

Оригінальні моделі психологічного благополуччя, запропоновані А. В. Вороніною та П. П. Фесенко, підкреслюють його інтегральну природу. За А. В. Вороніною, психологічне благополуччя проявляється у переживанні цінності та змістовності життя, є засобом досягнення соціально значущих і внутрішніх цілей, а також умовою реалізації потенціалу особистості [24]. П. П. Фесенко виділяє актуальне і ідеальне благополуччя, що дозволяє оцінювати розрив між реальним станом особистості та її потенційними можливостями, а переживання задоволеності власним життям включає як фактичні, так і перспективні аспекти функціонування [23].

С. В. Карсканова підкреслює, що психологічне благополуччя не обмежується відсутністю стресу, а проявляється через відчуття успіху у професійній сфері, гармонію в особистому житті та реалізацію індивідуального потенціалу [28].

Отже, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний психологічний феномен, що включає:

- Сприйняття і оцінку власного життя;
- Емоційний комфорт і задоволеність життям;
- Самоприйняття і активну суб'єктну позицію;
- Відчуття безпеки та психологічної захищеності;
- Реалізацію потенціалу особистості та життєвих цілей.

Ця модель підкреслює взаємозв'язок внутрішніх станів, соціальної взаємодії та активності особистості, що формують цілісне переживання благополуччя і є основою психологічного здоров'я в умовах невизначеності та стресових ситуацій.

І. С. Горбаль трактує психологічне благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя загалом та окремих його аспектів. Ця оцінка формується на основі об'єктивних чинників — умов життя та

діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо — які сприймаються та осмислюються особистістю з урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей, характеру, спрямованості, самооцінки, самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій [26]. Ми підтримуємо таке визначення, проте вважаємо за доцільне його розширити: суттєву роль у формуванні суб'єктивного благополуччя особистості відіграють також соціально-психологічні чинники адаптації та мотивації.

Це підтверджується гедоністичними концепціями когнітивної та поведінкової психології, які визначають психологічне благополуччя через категорії задоволення та уникнення незадоволення, що проявляється не лише на фізичному, а й на духовному рівні, через досягнення значущих цілей та реалізацію власної мотивації (A. S. Waterman, E. L. Deci, R. M. Ryan та ін.).

Представники цих підходів підкреслюють, що психологічне благополуччя багато в чому визначається здатністю людини адаптуватися до соціального середовища та порівнювати себе з іншими, зі своїми ідеалами, прагненнями і минулим [цит. за 18]. Успішна соціальна адаптація, вміння пристосовуватися до конкретних життєвих умов і запитів оточення є ключовими чинниками формування Психологічного благополуччя, а адаптивність особистості у змінних соціальних умовах впливає також на розвиток позитивного мислення і соціальної активності — здатності добровільно діяти, надавати та приймати підтримку.

З точки зору евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя відображає здатність особистості реалізовувати власну індивідуальність і бути творцем власного життя, зокрема через професійну діяльність. Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня їх здійснення, що виражається у задоволеності собою та своїм життям.

C. D. Ryff, C. L. Keyes та інші пропонують узагальнену модель психологічного благополуччя, що включає: самоприйняття; наявність цілей у житті та сенсотворчих занять; здатність ефективно справлятися з вимогами

повсякденності та адаптуватися до труднощів; особистісне зростання; позитивні міжособистісні відносини; автономність.

В. О. Хащенко визначає психологічне благополуччя як інтегральний психологічний показник життя людини, що відображає ціннісні аспекти її ставлення до різних сфер життя та рівень адаптації до них [21]. В.А. Петровський розглядає психологічне благополуччя через метаімплікативну модель мотивації вибору, поєднуючи уявлення про благополуччя індивіда у взаємодії з середовищем, що охоплює різні форми здатності особистості. На думку В. А. Петровського, психологічне благополуччя включає душевну рівновагу, адаптованість, гармонію, задоволеність собою, самоприйняття, тобто стан «О'К».

Він підкреслює, що благополуччя визначається тим, наскільки умови існування особистості відповідають її спрямованості, запобігаючи негативним наслідкам активності, таким як невдачі або зриви. Благополуччя, на думку Петровського, пов'язане із вибором особистості, проявляючись як у залученні зовнішніх ресурсів, так і у спроможності покладатися на внутрішні резерви; задоволення від відмови інколи є так само значущим, як і задоволення від прийняття ресурсу [15].

Психологічне благополуччя розглядається як прояв суб'єктності особистості, що інтегрує процеси сприйняття, оцінки та взаємодії, опосередковані внутрішніми та зовнішніми чинниками (Велитченко, Чудновський). Воно має активний характер, оскільки не лише виникає у відповідь на життєві події, а й впливає на них, стимулюючи поведінкову активність, спрямовану на досягнення задоволення або уникнення незадоволення.

У зарубіжній психології одними з перших комплексних моделей психологічного благополуччя були моделі М. Jagoda та С. D. Ryff. М. Jagoda виділяє такі складові: самоприйняття, особистісне зростання, інтегрованість, автономію, точність сприйняття реальності та компетентність у соціальному середовищі. С. D. Ryff пропонує шістькомпонентну модель: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, позитивні стосунки з іншими, компетентність у повсякденному житті та ціль у житті. За Ryff, психологічне благополуччя є

багатофакторним конструктом, що формується під впливом генетичної схильності, середовища та індивідуального розвитку.

Концепція динамічної рівноваги (Б. Хеді, А. Уеріг) показує, що психологічне благополуччя є відносно стабільним показником, навіть після значущих життєвих подій, люди повертаються до свого базового рівня задоволеності життям. Це підтверджує, що психологічне благополуччя залежить від когнітивного зіставлення поточного досвіду з інтерналізованими стандартами та від потреби позитивно сприймати себе, що забезпечує відчуття гармонії та задоволеності життям.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти життя особистості, визначає її здатність до адаптації, самореалізації та підтримки психологічного комфорту у різних життєвих умовах.

Аналізуючи підходи різних зарубіжних авторів до структури та змісту психологічного благополуччя (Е. Diener, С. L. Keyes, W. Pavot, С. D. Ryff, М. Jagoda та ін.), можна виділити кілька основних груп характеристик цього феномена:

1. Нормативне благополуччя – визначається зовнішніми критеріями, зокрема, відповідністю загальноприйнятим у культурі цінностям і соціально бажаним якостям. Людина відчуває стан благополуччя, коли її поведінка та характеристики відповідають культурним нормам і соціальним очікуванням.
2. Психологічне благополуччя як задоволеність життям – формується на основі власних стандартів людини щодо «хорошого життя». У цьому випадку СБ розглядається як гармонійне задоволення власних бажань і прагнень, глобальна оцінка якості життя особистості.
3. Психологічне благополуччя у побутовому розумінні – акцентується на перевазі позитивних емоцій над негативними, тобто на емоційно приємних переживаннях, що або об'єктивно переважають у житті, або суб'єктивно домінують у свідомості людини.

Таким чином, поняття психологічне благополуччя є багатозначним і неоднозначним як за формою, так і за структурою. Е. Diener, узагальнюючи зарубіжні дослідження, визначив ключові ознаки суб'єктивного благополуччя:

1. Суб'єктивність – феномен існує всередині індивідуального досвіду людини.
2. Позитивність – дослідження психологічного благополуччя потребує врахування наявності позитивних показників, а не лише відсутності негативних факторів.
3. Глобальність – психологічне благополуччя відображає загальну оцінку різних аспектів життя особистості протягом тривалого періоду часу.

Суб'єктивне ставлення людини до власного життя, його змін і труднощів визначає її душевне та моральне задоволення навіть тоді, коли об'єктивні обставини можуть свідчити про протилежне.

У зарубіжній психології психологічне благополуччя зазвичай поділяють на фізичне, психологічне та соціальне (Е. Diener), що збігається з підходом У. Джеймса щодо структури особистості, яка включає фізичне «Я», соціальне «Я» та духовне «Я». Фізичне «Я» охоплює тілесні характеристики та матеріальні ресурси; соціальне «Я» формується через ролі, норми та соціальні прагнення; духовне «Я» включає стан свідомості та індивідуальні духовні здібності.

Е. Diener підкреслює, що у вивченні психологічного благополуччя неможливо ізолювано розглядати окремі компоненти «Я». Психологічне благополуччя інтегрує фізичні, соціальні та духовні аспекти особистості, враховує соціально-нормативні цінності та глобальну оцінку людиною свого життя, співвідношення приватних і узагальнених уявлень про себе та власну самореалізацію.

Психологічне благополуччя слід розглядати не лише як оцінку особистістю власного життя, а й як прояв конкретних форм поведінки, що сприяють підвищенню якості життя на фізичному, соціальному та духовному рівнях та забезпечують високий рівень самореалізації.

За визначенням Е. Diener, психологічне благополуччя є комплексним психологічним конструктом, що об'єднує когнітивну, емоційну та поведінкову складові, відображаючи ставлення людини до себе та свого життя [32]. Ключовими характеристиками цього феномена є суб'єктивність переживань, позитивна спрямованість та глобальність оцінки.

Важливу роль у формуванні психологічного благополуччя відіграє відповідність між актуальними потребами особистості та її можливостями їх реалізації (А. Маслоу). Рівень психологічного благополуччя визначається задоволенням різних категорій потреб:

1. Біологічних (вітальних) потреб, що забезпечують фізичне існування;
2. Соціальних потреб, які включають прагнення належати до групи, займати певне соціальне положення, отримувати увагу, прихильність та визнання оточуючих;
3. Когнітивно-ідеальних потреб, пов'язаних із пізнанням світу та визначенням власного місця у ньому, що реалізується як через освоєння наявних культурних цінностей, так і через відкриття нових знань.

Така структура цілком відповідає ієрархії потреб А. Маслоу, де на нижніх рівнях розташовані біогенні та психофізіологічні потреби, послідовно піднімаючись до соціальних, вищих і мета-потреб, при цьому задоволення нижчих потреб відкриває шлях до реалізації потреб вищих рівнів.

Попри значну кількість теоретичних узагальнень, емпіричні дослідження психологічного благополуччя в конкретних умовах залишаються обмеженими.

Особливо актуальним є його вивчення в контексті міграції, де люди стикаються зі складними соціально-психологічними викликами. Так, дослідження В. В. Гриценка показали, що задоволеність життям мігрантів визначається типом поселення, рівнем прийняття себе в нових умовах, а також здатністю налагоджувати соціальні взаємодії з місцевим населенням.

Отримані дані свідчать, що реалізація певних моделей поведінки може компенсувати сфери незадоволення, а не завжди співпадає з областями дискомфорту. Дослідження Л. В. Кулікова та В. В. Константинова показують, що руйнування соціальних зв'язків у складних життєвих обставинах обмежує поведінкові ресурси особистості, а низька активність у керуванні власним життям підсилює ризик неблагополуччя. Міграційна ситуація сприяє трансформації соціальних контактів і може провокувати формування відчуття самотності, яке є ключовим фактором внутрішнього дискомфорту. У той же час, активна

особистісна позиція, спрямована на досягнення цілей і адаптацію до нових умов, стає чинником підтримки суб'єктивного благополуччя [14].

Таким чином, психологічне благополуччя особистості виступає не лише результатом когнітивної оцінки життя, а й проявом соціально-психологічної адаптивності та здатності особистості реалізовувати власні ресурси в умовах змінного середовища, що визначає її внутрішню гармонію та життєву ефективність.

Психологічне благополуччя можна розглядати як комплексну інтегральну характеристику психічного, емоційного та соціального стану особистості, що включає її ставлення до себе, до життя і до соціального середовища. У центрі психологічного благополуччя — відчуття задоволеності власним життям і реалізації особистісного потенціалу, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Отже, основними компонентами психологічного благополуччя виділяють такі.

1. Психологічний компонент

- Самоприйняття і самооцінка (В. О. Хащенко, Ю.М. Олександров, С. D. Ryff).
- Позитивне мислення, оптимізм, емоційний комфорт.
- Внутрішня автономність, контроль над власним життям (С. L. Keyes, Б. С. Братусь).

2. Соціально-психологічний компонент

- Якість міжособистісних взаємин і наявність підтримки.
- Здатність адаптуватися до соціальних умов та ефективно взаємодіяти з оточенням (A. S. Waterman, E. L. Deci, R. M. Ryan).
- Вміння реалізувати себе у соціально значущих сферах (професійна діяльність, волонтерство, участь у спільнотах).

3. Смыслово-ціннісний компонент

- Наявність життєвих цілей і сенсу життя (І. С. Горбаль, В. А. Петровський).
- Реалізація особистісних цінностей і ідеалів.
- Баланс між бажаним та реально досяжним, що визначає внутрішню гармонію.

4. Адаптивно-мотиваційний компонент

- Здатність до адаптації в змінних умовах, подолання стресу та труднощів.

- Мотивація досягнень і реалізації власного потенціалу.
- Вміння перетворювати суб'єктивні обмеження на ресурси для активності.

Основними детермінантами психологічного благополуччя вважають:

- Об'єктивні чинники: умови життя, стан здоров'я, задоволеність базових потреб.
- Суб'єктивне сприйняття: індивідуальна інтерпретація зовнішніх і внутрішніх подій.
- Соціальна адаптація: здатність інтегруватися в соціальні відносини та виконувати соціальні ролі.
- Сенси життя і цінності: усвідомлення життєвих цілей і внутрішніх пріоритетів.
- Вибір та автономія: здатність приймати свідомі рішення і контролювати власну активність (В. А. Петровський).

Результатами формування психологічного благополуччя в науці вважають:

- Відчуття задоволеності собою та власним життям.
- Емоційний комфорт і психологічна захищеність.
- Гармонійна інтеграція внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.
- Позитивна соціальна поведінка та активна життєва позиція.

Таким чином, поняття «Психологічне благополуччя» є неоднозначним як за формою, так і за структурою. Психологічне благополуччя традиційно розглядається в контексті проблеми якості життя як його суб'єктивна складова, системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності, узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості, власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для неї з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, толерантність, як інтегральний психологічний показник життя людини, що відбиває ціннісні аспекти її ставлення до різних сфер свого життя, через метаімплікативну модель мотивації вибору, яка включає уявлення про благополуччя індивіда у взаємовідносинах з середовищем, складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників. В науці досліджені соціальні та онтогенетичні аспекти суб'єктивного благополуччя.

Висновки до першого розділу

Психологічне благополуччя особистості в умовах війни, соціальної невизначеності та цифровізації освіти набуває особливої вразливості внаслідок постійного інформаційного перенавантаження, спричиненого інтенсивним споживанням новин, повідомлень тривожного змісту та цифрових освітніх ресурсів. Поєднання навчальної, соціальної й кризової інформації створює хронічний фон психологічної напруги, що ускладнює збереження емоційної рівноваги та відчуття безпеки.

В умовах воєнного стану інформаційні потоки часто мають загрозливий, фрагментарний і суперечливий характер, що негативно позначається на когнітивному компоненті психологічного благополуччя. Це проявляється у зниженні концентрації уваги, труднощах осмислення навчального матеріалу, когнітивному виснаженні та зростанні почуття невпевненості у власних можливостях, особливо серед здобувачів освіти.

Емоційний вимір психологічного благополуччя в умовах війни та невизначеності характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності та страху за майбутнє. Інформаційне перенавантаження, посилене цифровими освітніми платформами, сприяє накопиченню емоційного напруження, що може призводити до зниження мотивації до навчання, професійної діяльності та саморозвитку.

Цифровізація освіти, з одного боку, виступає важливим адаптаційним ресурсом у воєнних умовах, забезпечуючи безперервність навчального процесу, а з іншого — посилює ризики психологічного виснаження через тривалу екранну взаємодію, розмиття меж між навчальною та особистою сферами, а також постійну доступність інформації. За відсутності навичок цифрової саморегуляції це негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Мотиваційно-сміслова сфера особистості в умовах тривалої невизначеності зазнає істотних змін, що проявляються у зниженні відчуття життєвої перспективи, труднощах цілепокладання та ослабленні внутрішніх смислових орієнтирів. Водночас збереження навчальної активності та професійного самовизначення в

цифровому освітньому просторі може виступати фактором психологічної стабілізації та підтримки суб'єктивного благополуччя.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості в умовах інформаційного перенавантаження, війни та цифровізації освіти значною мірою залежить від рівня сформованості індивідуальних психологічних ресурсів, зокрема стресостійкості, рефлексивності, критичного мислення, навичок інформаційної та цифрової гігієни. Особи, здатні свідомо регулювати обсяг і зміст споживаної інформації, демонструють вищу адаптивність та кращу емоційну саморегуляцію.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє стверджувати, що забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни й цифрової трансформації освіти потребує комплексного психологічного супроводу, спрямованого на розвиток навичок подолання невизначеності, формування ресурсного ставлення до інформаційного середовища та підтримку особистісної стійкості. Це зумовлює необхідність інтеграції психологічних інтервенцій у систему освіти як важливого чинника збереження психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження структурних особливостей психологічного благополуччя особистості в умовах інформаційного перенавантаження, посиленого реаліями воєнного стану, соціальної невизначеності та активної цифровізації освітнього процесу, було організовано як поетапний науковий процес, що передбачав реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів.

На першому, підготовчому етапі, здійснювалося теоретико-методологічне обґрунтування дослідження. Було визначено тему роботи з урахуванням актуальних викликів воєнного часу та цифрової трансформації освіти, опрацьовано сучасні наукові джерела, присвячені проблемам психологічного благополуччя, інформаційного стресу й адаптації особистості в ситуації невизначеності. Також уточнено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету та завдання, а також підібрано комплекс психодіагностичних методик, релевантних для вивчення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах інтенсивного інформаційного та цифрового навантаження.

Другий етап дослідження мав емпіричний характер і полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичних процедур. Збір емпіричних даних здійснювався з урахуванням особливостей організації навчального процесу в умовах війни, зокрема дистанційного та змішаного форматів навчання, що суттєво впливають на психологічний стан студентів та специфіку їх взаємодії з інформаційним середовищем.

Третій, аналітико-інтерпретаційний етап, передбачав системний аналіз отриманих результатів, їх кількісну й якісну обробку та узагальнення. Інтерпретація емпіричних даних здійснювалася з урахуванням контексту воєнної

реальності, високого рівня соціальної невизначеності та постійної цифрової присутності студентів у навчальному й інформаційному просторі.

Психологічне благополуччя особистості в межах даного дослідження розглядається як інтегративний показник, що відображає узгодженість емоційних, когнітивних, мотиваційних і поведінкових складових та слугує узагальненим індикатором суб'єктивної задоволеності життям. В умовах війни та нестабільності особливої значущості набуває студентський вік, який характеризується інтенсивним процесом особистісного і професійного становлення, підвищеною вразливістю до інформаційних перевантажень, кризових переживань і тривалого стресу, що потребує активної мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів.

Емпіричну базу дослідження становили студенти першого та другого курсів Одеського інституту МАУП. Загальна вибірка налічувала 60 осіб віком від 17 до 24 років. Дослідження проводилося у формі анкетування з дотриманням принципів добровільності та анонімності, що було особливо важливим в умовах підвищеної психологічної напруги воєнного часу. Респонденти зазначали лише основні соціально-демографічні характеристики — вік і стать.

З метою комплексного вивчення рівня та структурної організації психологічного благополуччя студентів в умовах інформаційного перенавантаження та цифровізації освіти було використано систему стандартизованих психодіагностичних методик. Зокрема, застосовувався тест-опитувальник Ю. М. Орлова «Потреба в досягненні мети», спрямований на аналіз мотиваційних ресурсів особистості; методика діагностики мотивації професійної діяльності К. Замфір у модифікації А. Реана; опитувальник соціально-психологічної адаптованості (СПА) А. К. Осницького, що дозволяє оцінити адаптаційні можливості студентів у ситуації невизначеності; а також шкала психологічного благополуччя К. Ріфф у адаптації Т. Д. Лепешинського. Усі методики були застосовані до повної вибірки досліджуваних.

Таким чином, з урахуванням визначених мети, проблеми, об'єкта, предмета, етапів і методичного інструментарію, подальший аналіз було спрямовано на виявлення структурних особливостей психологічного благополуччя особистості в умовах війни, невизначеності та цифровізації освітнього середовища.

Безпосереднє дослідження структури психологічного благополуччя здійснювалося в межах другого та третього етапів емпіричної роботи.

2.2. Виявлення структурних особливостей благополуччя особистості

Вивчення структурних складових психологічного благополуччя студентської молоді здійснювалося шляхом застосування порівняльного підходу, який передбачав аналіз ступеня сформованості окремих компонентів психологічного благополуччя. З цією метою було використано метод середнього арифметичного як базовий спосіб математико-статистичної обробки емпіричних даних, що дозволило узагальнити індивідуальні показники та виявити загальні тенденції у вибірці досліджуваних.

Порівняльний аналіз отриманих показників дав змогу встановити особливості прояву та співвідношення окремих структурних компонентів психологічного благополуччя студентів, а також оцінити рівень їх вираженості. У подальшому розгляді буде здійснено детальний аналіз результатів, отриманих у ході емпіричного дослідження, з опорою на кількісні показники та їх психологічну інтерпретацію.

Однією з використаних психодіагностичних методик став тест-опитувальник Ю. М. Орлова «Потреба в досягненні мети», який дозволяє оцінити мотиваційний компонент особистості, пов'язаний зі спрямованістю на досягнення результату та подолання труднощів. На підставі узагальнених анонімних даних, було отримано емпіричні результати, систематизовані у відповідних таблицях (таблиця 2.1), що слугували основою для подальшого аналізу рівнів сформованості мотиваційних складових психологічного благополуччя студентів.

Таблиця 2.1.

Загальні результати методики Орлова Ю.М. Тест - опитувальник Потреба в досягненні мети

	Підвищена потреба в досягненнях	Середня потреба в досягненнях	Знижена потреба в досягненнях
Кількість осіб	8	50	2
%	12%	85%	3%

У таблиці 2.1 представлено узагальнені результати дослідження рівня потреби в досягненні мети у студентів, отримані за допомогою тесту-опитувальника Ю. М. Орлова. Аналіз кількісних та відсоткових показників свідчить про домінування середнього рівня сформованості потреби в досягненнях у переважної більшості досліджуваних.

Зокрема, встановлено, що у 50 студентів, що становить 85% вибірки, зафіксовано середній рівень потреби в досягненні мети. Підвищений рівень даного мотиваційного показника виявлено у 8 осіб (12%), тоді як знижений рівень характерний лише для 2 студентів, що складає 3% від загальної кількості респондентів.

Переважаання середнього рівня потреби в досягненнях у структурі мотиваційної сфери студентів свідчить про відносну стабільність і збалансованість їх мотиваційних установок. Такий рівень відображає наявність прагнення до досягнення поставлених цілей, готовність докладати зусиль для виконання навчальних і професійних завдань, водночас без надмірного напруження або гіперорієнтації на результат. Для студентського віку це є нормативним показником, що відповідає етапу професійного становлення та адаптації до вимог освітнього середовища.

Виявлена група студентів із підвищеною потребою в досягненнях характеризується вираженою орієнтацією на успіх, високим рівнем цілеспрямованості, прагненням до самореалізації та досягнення значущих результатів. Разом із тим, в умовах інформаційного перенавантаження, цифровізації освіти та соціальної невизначеності, зокрема в контексті воєнного стану, надмірна спрямованість на досягнення може супроводжуватися

підвищеним рівнем внутрішньої напруги, тривожності та ризиком емоційного виснаження, що потребує сформованих навичок саморегуляції.

Незначна кількість студентів зі зниженим рівнем потреби в досягненнях може свідчити про наявність труднощів у мотиваційній сфері, зниження віри у власні можливості, втрату інтересу до навчальної діяльності або прояви апатії. В умовах тривалої соціальної нестабільності та воєнного стресу такі показники можуть бути наслідком психологічного виснаження, емоційного перенапруження або зниження відчуття життєвої перспективи.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що мотиваційний компонент психологічного благополуччя студентів у досліджуваній вибірці переважно перебуває на середньому рівні розвитку, що забезпечує відносну адаптивність до навчальної діяльності в цифровому освітньому середовищі. Водночас наявність крайніх рівнів потреби в досягненнях вказує на доцільність диференційованого психологічного супроводу студентів з урахуванням індивідуальних особливостей їх мотиваційної сфери та умов підвищеного інформаційного й емоційного навантаження.

Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана). Опитування було проведено серед студентів 1 та 2 курсів в кількості 60 особи, віком від 17 до 24 років.

При обробці отриманих результатів дослідження були підраховані показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ВПМ) і зовнішньої негативної (ВОП) мотивації відповідно до ключів методики.

Проаналізувавши дані, було отримано наступні результати (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Загальні показники мотивації професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана)

	ВМ (високий рівень)	ВМ (середній рівень)	ВМ (низький рівень)	ВІМ (високий)	ВІМ (середній)	ВІМ (низький)	ВОМ (високий)	ВОМ (середній)	ВОМ (низький рівень)
Кількість опитуваних	53	6	1	23	33	4	12	29	19
%	90%	8%	2%	37%	57%	6%	18%	50%	32%
Середнє значення	4,7			3,9			3,3		

У таблиці 2.2 представлено узагальнені результати дослідження мотивації професійної діяльності студентів, отримані за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана. Методика дозволяє оцінити співвідношення трьох основних типів мотивації: внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної мотивації (ВІМ) та зовнішньої негативної мотивації (ВОМ), що є важливими складовими мотиваційного компонента психологічного благополуччя особистості.

Аналіз кількісних та відсоткових показників свідчить про домінування внутрішньої мотивації у структурі професійної спрямованості досліджуваних студентів. Так, високий рівень внутрішньої мотивації зафіксовано у 53 осіб, що становить 90% вибірки. Середній рівень внутрішньої мотивації виявлено у 6 студентів (8%), тоді як низький рівень спостерігається лише у 1 респондента (2%).

Зовнішня позитивна мотивація представлена більш диференційовано. Високий рівень ВІМ мають 23 студенти (37%), середній рівень — 33 особи (57%), а низький рівень — 4 респонденти (6%). Це свідчить про значущість для студентів таких чинників, як соціальне схвалення, перспективи професійного зростання та матеріальні стимули, водночас без домінування зовнішніх заохочень над внутрішніми мотивами.

Щодо зовнішньої негативної мотивації, то високий рівень ВОР зафіксовано у 12 студентів (18%), середній — у 29 осіб (50%), а низький — у 19 респондентів (32%). Отримані дані свідчать про те, що для значної частини студентів уникнення покарань, осуду або негативних наслідків не є провідним мотивом професійної діяльності.

Середні значення показників мотивації додатково підтверджують виявлені тенденції: внутрішня мотивація характеризується найвищим середнім балом (4,7), що свідчить про її домінування; зовнішня позитивна мотивація має середній рівень вираженості (3,9); найнижчі середні значення зафіксовані за шкалою зовнішньої негативної мотивації (3,3).

Домінування внутрішньої мотивації у структурі професійної спрямованості студентів є позитивним показником психологічного благополуччя, оскільки внутрішньо мотивована діяльність пов'язана з високим рівнем залученості, задоволеності навчанням та відчуттям особистісної значущості обраної професії.

У контексті сучасних умов війни, соціальної нестабільності та цифровізації освітнього процесу така мотиваційна орієнтація виступає важливим ресурсом психологічної стійкості та адаптації.

Високі показники внутрішньої мотивації свідчать про те, що переважна більшість студентів орієнтується на змістовні аспекти професійної діяльності — інтерес до майбутньої професії, прагнення до саморозвитку, реалізації власних здібностей та професійної самореалізації. Це дозволяє розглядати внутрішню мотивацію як ключовий чинник збереження психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенавантаження та підвищених вимог до самостійної організації навчальної діяльності в цифровому середовищі.

Зовнішня позитивна мотивація, що переважно має середній рівень вираженості, виконує допоміжну, підкріплювальну функцію. Вона відображає орієнтацію студентів на соціальне визнання, позитивну оцінку з боку викладачів, перспективи кар'єрного зростання та матеріального забезпечення. У поєднанні з високою внутрішньою мотивацією це сприяє формуванню оптимальної мотиваційної структури, що підтримує активність і наполегливість у навчально-професійній діяльності навіть у ситуації невизначеності.

Показники зовнішньої негативної мотивації свідчать про те, що уникнення покарань, осуду чи негативних наслідків не є домінантним стимулом професійної активності більшості студентів. Низький і середній рівні ВОМ у значної частини вибірки можна розглядати як сприятливу тенденцію, оскільки переважання негативних зовнішніх мотивів часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та зниженням психологічного благополуччя.

Водночас наявність частини студентів із високим рівнем зовнішньої негативної мотивації може вказувати на переживання страху неуспіху, підвищену залежність від зовнішнього контролю та оцінювання, що в умовах воєнного стресу та цифрового навчання може посилювати емоційне виснаження й потребує психологічної підтримки.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці сформувалася відносно гармонійна структура мотивації професійної діяльності з чітким домінуванням внутрішніх мотивів, помірною роллю зовнішніх позитивних стимулів та відносно низьким впливом негативних зовнішніх чинників. Така мотиваційна конфігурація є важливою передумовою збереження психологічного благополуччя студентів в умовах війни, інформаційного перенавантаження та цифровізації освіти.

Опитувальник соціально-психологічної адаптованості (СПА), Осницький А.К. Опитування було проведено серед студентів 1 та 2 курсів в кількості 60 осіб, віком від 17 до 24 років.

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень соціально-психологічної адаптації студентів

Рівні вираженості соціально-психологічної адаптації						
	Нижче норми		Норма		Вище норми	
Шкали	Абсолют на кількість, осіб	Відносна кількість, %	Абсолют на кількість, осіб	Відносна кількість, %	Абсолют на кількість, осіб	Відносна кількість, %
Адаптація	0	0	60	100	0	0
Прийняття себе	0	0	44	62,6	23	37,4
Прийняття інших	0	0	6	6,26	60	94
Емоційний комфорт	0	0	45	62,5	23	18,9
Внутрішній контроль	0	0	5	6,25	54	37,6
Домінування	0	0	60	100	0	
Відомість	9	0	60	100	0	0
Загальна кількість осіб	60					

У таблиці 2.3 відображено результати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентів за основними шкалами методики. Аналіз представлених даних здійснювався за трьома рівнями вираженості показників: нижче норми, в межах норми та вище норми, з урахуванням абсолютних і відносних значень.

Загалом отримані результати свідчать про відсутність показників нижче норми за всіма шкалами, що вказує на достатній рівень адаптованості досліджуваних до соціального та освітнього середовища.

За шкалою «Адаптація» у 100% респондентів (60 осіб) показники перебувають у межах норми, що свідчить про сформовану здатність студентів пристосовуватися до вимог соціального середовища та навчальної діяльності.

За шкалою «Прийняття себе» у 44 студентів (62,6%) зафіксовано нормативний рівень, тоді як у 23 осіб (37,4%) — показники перевищують

нормативні значення, що свідчить про позитивне самосприйняття та достатньо високий рівень самоприйняття.

Шкала «Прийняття інших» характеризується домінуванням високих показників: у 60 студентів (94%) рівень прийняття інших осіб перевищує норму, і лише у 6 респондентів (6,26%) він перебуває в межах норми.

За шкалою «Емоційний комфорт» у 45 осіб (62,5%) показники відповідають нормативному рівню, тоді як у 23 студентів (18,9%) зафіксовано підвищений рівень емоційного комфорту.

Шкала «Внутрішній контроль» демонструє переважання високих значень: у 54 студентів (37,6%) показники перебувають вище норми, у 5 осіб (6,25%) — у межах норми.

За шкалою «Домінування» всі респонденти (100%) мають нормативні значення, що свідчить про відсутність вираженої схильності до домінуючої або підпорядкованої поведінки.

За шкалою «Відомість» (залежність від інших) також у 100% студентів показники відповідають нормі, що вказує на достатній рівень самостійності та соціальної зрілості.

Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб.

Отримані результати свідчать про загалом високий рівень соціально-психологічної адаптації студентів, що є важливою передумовою їх психологічного благополуччя в умовах підвищеного інформаційного навантаження, цифровізації освіти та соціальної невизначеності, зумовленої воєнним станом.

Відсутність показників нижче норми за шкалою загальної адаптації свідчить про те, що всі студенти здатні ефективно взаємодіяти з освітнім середовищем, дотримуватися соціальних норм і вимог, а також пристосовуватися до змінних умов навчання, зокрема дистанційного та змішаного форматів. Це вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів особистості.

Досить високі показники за шкалою прийняття себе свідчать про сформовану позитивну «Я-концепцію», адекватну самооцінку та здатність студентів приймати власні особливості. У контексті війни та соціальної

нестабільності це є важливим захисним чинником, який знижує ризик внутрішніх конфліктів, тривожності та зниження психологічного благополуччя.

Домінування високих показників за шкалою прийняття інших вказує на толерантність, відкритість до міжособистісної взаємодії та готовність до співпраці. Це має особливе значення для студентського середовища в умовах цифровізації освіти, де ефективна комунікація часто відбувається у віртуальному просторі й потребує розвинених соціальних навичок.

Показники емоційного комфорту свідчать про загалом сприятливий емоційний стан студентів. Наявність підвищених значень у частини вибірки може вказувати на сформовані механізми емоційної саморегуляції та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов тривалого стресу та інформаційного перенавантаження. Водночас нормативний рівень у більшості респондентів відображає реалістичне переживання емоційного фону без ознак емоційного неблагополуччя.

Високі показники за шкалою внутрішнього контролю свідчать про переважання інтернального локусу контролю, що означає схильність студентів брати відповідальність за події власного життя та результати діяльності. Така характеристика є важливою умовою психологічної стійкості, особливо в ситуації невизначеності та нестабільності, коли зовнішні обставини значною мірою не піддаються контролю.

Нормативні значення за шкалами домінування та відомості в усіх досліджуваних свідчать про збалансованість між автономністю та здатністю до соціальної взаємодії. Це вказує на відсутність крайніх форм залежності або авторитарності, що сприяє гармонійним міжособистісним стосункам у студентському середовищі.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що досліджувана вибірка студентів характеризується достатнім і в окремих аспектах підвищеним рівнем соціально-психологічної адаптації. Такий рівень адаптованості виступає важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя особистості в умовах війни, інформаційного перенавантаження та цифрової трансформації освітнього простору.

У таблиці 2.4. представлені результати за методикою соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.4.

Середні значення за методикою соціально-психологічної адаптації

Різниця між максимальним і мінімальним значенням	Максимум	Мінімум	Асиметрія	Середнє відхилення	Медіана	Мода	Середнє значення	Шкала широті відповідей
28,00	35,00	7,00	-0,69	5,64	25,00	31,00	24,84	Інтегральний показник адаптації
52,00	94,00	42,00	0,34	10,09	61,00	60,00	62,69	Адаптивність
102,00	179,00	77,00	0,08	15,88	130,5	124,00	133,11	Деадаптивної
149,00	159,00	10,00	0,26	29,52	81,50	49,00	81,96	Інтегральний показник самоприйняття
60,00	100,00	40,00	0,28	12,38	68,00	68,00	67,98	Прийняття себе
45,00	66,00	21,00	0,05	7,58	42,50	39,00	43,49	Неприйняття себе
30,00	30,00	0,00	0,18	6,02	13,00	9,00	13,34	Інтегральний показник прийняття інших
82,00	92,00	10,00	-0,59	13,06	61,00	55,00	60,76	Прийняття інших
32,00	35,00	3,00	-0,94	5,33	25,00	25,00	23,44	Неприйняття інших
36,00	39,00	3,00	0,30	6,29	18,00	20,00	17,79	Інтегральний показник емоційної
84,00	100,00	16,00	0,22	15,27	57,50	48,00	58,84	Емоційний комфорт
31,00	38,00	7,00	0,20	4,69	23,00	21,00	23,48	Емоційний дискомфорт
36,00	36,00	0,00	0,08	8,66	19,00	10,00	17,64	Інтегральний показник інтернальності
47,00	93,00	46,00	0,62	10,29	63,50	57,00	65,44	Внутрішній контроль
32,00	69,00	37,00	-0,18	5,93	55,00	54,00	55,58	Зовнішній контроль
42,00	44,00	2,00	0,04	9,27	21,50	20,00	22,39	Інтегральний показник прагнення до
83,00	90,00	7,00	-0,05	12,65	52,50	50,00	53,58	Домінування
17,00	18,00	1,00	-0,16	3,17	10,00	12,00	9,96	Відомість
28,00	31,00	3,00	-0,03	6,09	17,00	14,00	16,96	Ескапізм (відхід від проблем)
23,00	26,00	3,00	0,31	4,27	13,00	12,00	13,83	

У таблиці 2.4 представлено узагальнені статистичні показники за методикою соціально-психологічної адаптації, що дозволяють оцінити особливості адаптаційних процесів студентів за низкою ключових шкал. Для кожної шкали наведено середні значення, моду, медіану, середнє квадратичне відхилення, показники асиметрії, а також мінімальні та максимальні значення й діапазон варіації.

Аналіз шкали щирості відповідей засвідчує середнє значення 24,84 при відносно помірному стандартному відхиленні (5,64), що свідчить про достатній рівень надійності отриманих результатів і відсутність тенденції до навмисного спотворення відповідей більшістю респондентів.

Інтегральний показник соціально-психологічної адаптації має середнє значення 62,69, що відповідає нормативному рівню адаптованості. Порівняння середнього значення з медіаною (61,00) та модою (60,00) вказує на відносну однорідність вибірки за даним параметром.

За шкалами адаптивності ($M = 133,11$) та дезадаптивності ($M = 81,96$) простежується переважання адаптивних тенденцій над дезадаптивними, що свідчить про домінування конструктивних форм поведінки та ефективних механізмів пристосування до соціального середовища.

Самоприйняття та прийняття інших

Інтегральний показник самоприйняття ($M = 67,98$) разом із високими значеннями за шкалою прийняття себе ($M = 43,49$) та відносно низькими показниками неприйняття себе ($M = 13,34$) свідчить про сформоване позитивне ставлення студентів до власної особистості. Така тенденція є важливим чинником психологічного благополуччя, особливо в умовах соціальної нестабільності, війни та зростання невизначеності.

Аналогічні результати спостерігаються й за шкалами прийняття інших. Інтегральний показник ($M = 60,76$) у поєднанні з вищими значеннями прийняття інших ($M = 23,44$) порівняно з неприйняттям ($M = 17,79$) свідчить про толерантність, соціальну відкритість та готовність до міжособистісної взаємодії, що є важливою умовою адаптації студентів у цифровому освітньому середовищі.

Емоційна комфортність

Показники емоційної комфортності демонструють переважання позитивного емоційного фону над негативним. Інтегральний показник ($M = 58,84$) у поєднанні з середнім значенням емоційного комфорту ($M = 23,48$) та відносно нижчим рівнем емоційного дискомфорту ($M = 17,64$) свідчить про здатність студентів підтримувати емоційну рівновагу в умовах підвищеного інформаційного навантаження та тривалого стресу.

Разом із тим значний діапазон варіації показників (84 бали) вказує на індивідуальні відмінності в емоційній сфері, що може бути зумовлено різним досвідом переживання воєнних подій, дистанційного навчання та соціальної ізоляції.

Інтернальність та контроль

Інтегральний показник інтернальності ($M = 65,44$) у поєднанні з високими значеннями внутрішнього контролю ($M = 55,58$) та відносно нижчими показниками зовнішнього контролю ($M = 22,39$) свідчить про переважання інтернального локусу контролю у студентів. Це означає, що респонденти схильні брати відповідальність за події власного життя, що є важливим ресурсом психологічної стійкості в умовах нестабільності та невизначеності.

Домінування, відомість та ескапізм

Інтегральний показник прагнення до домінування ($M = 53,58$) вказує на помірний рівень вираженості цієї тенденції. Низькі середні значення за шкалою домінування ($M = 9,96$) у поєднанні з дещо вищими показниками відомості ($M = 16,96$) свідчать про відсутність крайніх форм авторитарності або залежності у міжособистісних стосунках, що сприяє соціальній рівновазі та ефективній комунікації в студентському середовищі.

Показник ескапізму ($M = 13,83$) знаходиться на помірному рівні, що свідчить про тенденцію до часткового уникання проблем у складних життєвих ситуаціях. В умовах війни та тривалого психологічного напруження такий рівень ескапізму може виконувати короточасну захисну функцію, однак за його надмірного посилення може негативно впливати на психологічне благополуччя.

Отримані середні значення та статистичні характеристики за методикою соціально-психологічної адаптації свідчать про загалом сприятливий рівень адаптованості студентів. Переважання адаптивних, інтернальних та емоційно стабільних тенденцій у структурі особистості дозволяє розглядати соціально-психологічну адаптацію як важливий ресурс збереження психологічного благополуччя студентів в умовах війни, інформаційного перенавантаження та цифрової трансформації освітнього середовища.

Шкала психологічного благополуччя Ріфф. Бланк версії Лепешинського. Опитування було проведено серед студентів 1 та 2 курсів в кількості 60 осіб, віком від 17 до 24 років.

Завершальний аналіз центральних тенденцій проводиться для відомостей, отриманих за опитувальником Керол Ріфф (таблиця 2.5.).

Таблиця 2.5.

Оцінка центральних тенденцій відомостей, отриманих за опитувальником**Ріфф для загальної кількості опитуваних**

Критерій	Значення						
	1. Позитивні відносини (балів)	2. Автономія (балів)	3. Управління середовищем (балів)	4. Особистісне зростання (балів)	5. Цілі в житті (балів)	6. Самоприйняття (балів)	7. Психологічне благополуччя (балів)
Середнє значення	63,18	57,92	56,64	67,99	63,48	58,49	367,64
Мода	66,00	56,00	61,00	74,00	59,00	66,00	339,00
Медіана	66,00	58,00	57,00	70,00	63,50	60,00	374,00
Середнє відхилення	9,20	9,41	8,29	7,93	9,04	11,61	43,68
Асиметрія	-1,07	-0,33	-0,35	-0,69	-0,68	-0,55	-0,69
Мінімум	24,00	25,00	25,00	39,00	30,00	20,00	193,00
Максимум	80,00	83,00	81,00	84,00	80,00	81,00	458,00
Різниця між максимальним і мінімальним значеннями	56,00	58,00	56,00	45,00	50,00	61,00	265,00

У таблиці 2.5 подано узагальнені статистичні показники за опитувальником психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволяють охарактеризувати рівень та структуру психологічного благополуччя опитуваних за окремими його компонентами, а також за інтегральним показником.

Середні значення за всіма шкалами перебувають у межах середнього та вище середнього рівнів, що свідчить про загалом достатньо сформоване психологічне благополуччя респондентів.

Найвищі середні бали зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання» ($M = 67,99$), що вказує на орієнтацію опитуваних на саморозвиток, відкритість новому досвіду та прагнення до особистісного вдосконалення.

Досить високими є також показники за шкалами «Цілі в житті» ($M = 63,48$) та «Позитивні відносини» ($M = 63,18$), що відображає наявність життєвих смислів, усвідомлених цілей і значущих міжособистісних зв'язків.

Середні значення за шкалами «Автономія» ($M = 57,92$), «Управління середовищем» ($M = 56,64$) та «Самоприйняття» ($M = 58,49$) дещо нижчі, проте також відповідають нормативному рівню.

Це свідчить про відносну здатність респондентів до самостійності, прийняття себе та контролю життєвих обставин, хоча ці аспекти можуть бути більш вразливими до впливу зовнішніх стресорів.

Інтегральний показник психологічного благополуччя має середнє значення 367,64 бала, що підтверджує загалом позитивний рівень психологічного функціонування вибірки.

Порівняння середнього значення, моди та медіани демонструє відносну збалансованість розподілу результатів. Водночас за більшістю шкал спостерігається від'ємна асиметрія (від $-0,33$ до $-1,07$), що свідчить про переважання вищих показників у вибірці та наявність меншої кількості респондентів із низьким рівнем благополуччя. Найбільш виражена асиметрія характерна для шкали «Позитивні відносини» ($-1,07$), що може вказувати на особливу значущість соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії для більшості опитуваних.

Показники стандартного відхилення засвідчують помірну варіативність результатів. Найбільша розбіжність індивідуальних значень спостерігається за шкалою «Самоприйняття» ($SD = 11,61$) та інтегральним показником психологічного благополуччя ($SD = 43,68$), що вказує на індивідуальні відмінності у ставленні до себе та загальному відчутті життєвої задоволеності.

Діапазон значень (різниця між мінімумом і максимумом) за всіма шкалами є досить широким, особливо за інтегральним показником (265 балів), що

підтверджує неоднорідність вибірки та наявність як осіб з високим рівнем психологічного благополуччя, так і респондентів із зниженими показниками.

Отримані результати свідчать, що психологічне благополуччя опитуваних загалом характеризується позитивною структурою з домінуванням таких компонентів, як особистісне зростання, наявність життєвих цілей і позитивні соціальні взаємини.

Водночас відносно нижчі показники автономії, управління середовищем і самоприйняття можуть розглядатися як потенційні зони психологічної вразливості, особливо в умовах підвищеної невизначеності, інформаційного тиску та соціальних викликів. Це підкреслює доцільність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її здатності до саморегуляції й адаптації.

У таблиці 2.5 подано узагальнені статистичні показники за опитувальником психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволяють охарактеризувати рівень та структуру психологічного благополуччя опитуваних за окремими його компонентами, а також за інтегральним показником.

Середні значення за всіма шкалами перебувають у межах середнього та вище середнього рівнів, що свідчить про загалом достатньо сформоване психологічне благополуччя респондентів.

Найвищі середні бали зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання» ($M = 67,99$), що вказує на орієнтацію опитуваних на саморозвиток, відкритість новому досвіду та прагнення до особистісного вдосконалення. Досить високими є також показники за шкалами «Цілі в житті» ($M = 63,48$) та «Позитивні відносини» ($M = 63,18$), що відображає наявність життєвих смислів, усвідомлених цілей і значущих міжособистісних зв'язків.

Середні значення за шкалами «Автономія» ($M = 57,92$), «Управління середовищем» ($M = 56,64$) та «Самоприйняття» ($M = 58,49$) дещо нижчі, проте також відповідають нормативному рівню. Це свідчить про відносну здатність респондентів до самостійності, прийняття себе та контролю життєвих обставин, хоча ці аспекти можуть бути більш вразливими до впливу зовнішніх стресорів.

Інтегральний показник психологічного благополуччя має середнє значення 367,64 бала, що підтверджує загалом позитивний рівень психологічного функціонування вибірки.

Порівняння середнього значення, моди та медіани демонструє відносну збалансованість розподілу результатів. Водночас за більшістю шкал спостерігається від'ємна асиметрія (від $-0,33$ до $-1,07$), що свідчить про переважання вищих показників у вибірці та наявність меншої кількості респондентів із низьким рівнем благополуччя. Найбільш виражена асиметрія характерна для шкали «Позитивні відносини» ($-1,07$), що може вказувати на особливу значущість соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії для більшості опитуваних.

Показники стандартного відхилення засвідчують помірну варіативність результатів. Найбільша розбіжність індивідуальних значень спостерігається за шкалою «Самоприйняття» ($SD = 11,61$) та інтегральним показником психологічного благополуччя ($SD = 43,68$), що вказує на індивідуальні відмінності у ставленні до себе та загальному відчутті життєвої задоволеності.

Діапазон значень (різниця між мінімумом і максимумом) за всіма шкалами є досить широким, особливо за інтегральним показником (265 балів), що підтверджує неоднорідність вибірки та наявність як осіб з високим рівнем психологічного благополуччя, так і респондентів із зниженими показниками.

Отримані результати свідчать, що психологічне благополуччя опитуваних загалом характеризується позитивною структурою з домінуванням таких компонентів, як особистісне зростання, наявність життєвих цілей і позитивні соціальні взаємини. Водночас відносно нижчі показники автономії, управління середовищем і самоприйняття можуть розглядатися як потенційні зони психологічної вразливості, особливо в умовах підвищеної невизначеності, інформаційного тиску та соціальних викликів. Це підкреслює доцільність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її здатності до саморегуляції й адаптації.

2.3. Методичні рекомендації з розвитку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах інформаційного перевантаження

Воєнні дії та тривала соціальна невизначеність істотно трансформують умови життєдіяльності студентської молоді, посилюючи вплив хронічного стресу, переживання небезпеки, втрат, вимушеної адаптації до нестабільного освітнього середовища та надмірної кількості тривожної інформації. Постійна присутність новин воєнного характеру, повідомлень про загрози та соціальні ризики спричиняє емоційне виснаження, підвищення тривожності, зниження почуття контролю над життям і порушення психологічного благополуччя.

У цих умовах психологічне благополуччя студентської молоді постає як динамічний ресурс, що забезпечує здатність особистості зберігати відносну емоційну рівновагу, смислову визначеність і суб'єктну активність навіть за відсутності стабільності зовнішніх обставин.

Метою психологічного супроводу є підтримка й розвиток психологічного благополуччя студентів в умовах воєнної та соціальної нестабільності шляхом зміцнення внутрішніх ресурсів, формування адаптивних копінг-стратегій і зниження негативного впливу інформаційного перевантаження.

Основні завдання:

- зниження рівня тривожності та емоційного напруження, пов'язаного з воєнними подіями;
- формування відчуття психологічної безпеки й внутрішнього контролю;
- розвиток навичок саморегуляції в умовах невизначеності;
- підтримка смисложиттєвих орієнтацій і навчальної мотивації;
- профілактика емоційного виснаження та дезадаптації.

Основні напрями реалізації методичних рекомендацій

1. Формування інформаційної безпеки та психологічної гігієни

В умовах воєнного часу особливої значущості набуває контроль за інформаційними потоками. Ми рекомендуємо:

- навчати студентів усвідомлено обмежувати споживання новин воєнного характеру;
- формувати навички вибору надійних джерел інформації;
- запроваджувати практики «інформаційного детоксу» для зменшення психоемоційного перенавантаження;
- роз'яснювати зв'язок між надмірним інформаційним споживанням і зростанням тривожності.

Такі заходи сприяють збереженню психічної рівноваги та зниженню ризику вторинної травматизації.

2. Розвиток толерантності до невизначеності та відновлення почуття контролю

В умовах воєнної нестабільності доцільно:

- формувати у студентів здатність приймати невизначеність як тимчасову життєву реальність;
- розвивати навички фокусування на контрольованих аспектах життя;
- використовувати техніки короткострокового планування та «життя малими кроками»;
- застосовувати вправи на відновлення відчуття суб'єктності та відповідальності за власний психологічний стан.

Це дозволяє зменшити безпорадність і підтримати психологічну стійкість.

3. Підтримка емоційної стабільності в умовах хронічного стресу

З огляду на тривале перебування студентів у стані підвищеної напруги ми рекомендуємо:

- навчання технікам самозаспокоєння та емоційної регуляції;
- використання тілесно орієнтованих і дихальних вправ для зниження фізіологічних проявів стресу;
- нормалізація емоційних реакцій на події війни як природних і зрозумілих;
- створення безпечного психологічного простору для вираження переживань.

4. Актуалізація особистісних ресурсів і смислової стійкості

В умовах втрати звичних життєвих орієнтирів важливим напрямом роботи є:

- підтримка смисложиттєвих орієнтацій і віри у професійне майбутнє;
- розвиток внутрішніх ресурсів (надії, віри у власні сили, відповідальності);
- формування здатності знаходити особистісний сенс у навчальній діяльності навіть за кризових умов;
- стимулювання посттравматичного зростання як потенційного ресурсу розвитку.

5. Підтримка соціальної згуртованості та взаємодопомоги

Соціальна підтримка виступає ключовим чинником психологічного благополуччя у воєнний період, тому ми рекомендуємо:

- розвивати навички емпатійного спілкування та взаємної підтримки;
- зміцнювати групову ідентичність студентів;
- організовувати групові обговорення, спрямовані на спільне осмислення складних подій;
- заохочувати участь студентів у волонтерській та соціально значущій діяльності.

Реалізація укладених методичних рекомендацій потребує:

- гнучкого підходу до організації психологічної допомоги з урахуванням безпекових умов;
- поєднання очних і дистанційних форм психологічного супроводу;
- системної роботи психологічної служби ЗВО;
- постійного моніторингу психоемоційного стану студентів.

Реалізація запропонованих методичних рекомендацій сприятиме:

- підвищенню рівня психологічного благополуччя студентської молоді;
- зниженню негативних наслідків хронічного стресу та інформаційного перевантаження;
- формуванню толерантності до невизначеності;

- збереженню навчальної мотивації та психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

Наведемо можливу програму тренінгу розвитку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнної та соціальної невизначеності й інформаційного перевантаження

1. Загальна характеристика програми «Психологічна стійкість і благополуччя в умовах невизначеності»

Цільова аудиторія: студентська молодь (17–25 років), яка перебуває в умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та інтенсивного інформаційного впливу.

Форма роботи: груповий психологічний тренінг із можливістю дистанційної участі.

Кількість учасників: 8–12 осіб (зменшена група з міркувань психологічної безпеки).

Тривалість: 8 занять по 1,5 академічні години.

Методологічна база: травмоорієнтований підхід, ресурсний та гуманістичний підходи, когнітивно-поведінкова терапія, модель психологічного благополуччя К. Ріфф, концепції толерантності до невизначеності та інформаційної гігієни.

2. Мета та завдання тренінгу

Мета

Підтримка та розвиток психологічного благополуччя студентської молоді шляхом формування стійкості до стресу, толерантності до невизначеності, навичок саморегуляції та усвідомленого управління інформаційними потоками в умовах воєнного часу.

Основні завдання:

1. зниження рівня тривожності та емоційного напруження;
2. нормалізація емоційних реакцій на воєнні події;
3. формування відчуття психологічної безпеки;
4. розвиток навичок інформаційної саморегуляції;
5. активізація внутрішніх і соціальних ресурсів;

6. підтримка смисложиттєвих орієнтацій і суб'єктності.

3. Принципи реалізації програми

- принцип «не нашкодь» (trauma-informed care);
- добровільність та контроль інтенсивності участі;
- психологічна безпека і конфіденційність;
- орієнтація на ресурс, а не на травму;
- гнучкість формату (очний / онлайн);
- опора на актуальні потреби учасників.

Структура та зміст тренінгу

Заняття 1. Психологічна безпека та орієнтація в умовах невизначеності

Мета: створення безпечного простору та зниження початкової тривоги.

Зміст:

- знайомство та контракт групи;
- психоедукація: «Невизначеність і реакції психіки»;
- вправа «Тут і тепер»;
- первинна стабілізація (дихальні техніки);
- рефлексія.

Заняття 2. Інформаційне перевантаження як фактор стресу

Мета: усвідомлення впливу воєнної інформації на психічний стан.

Зміст:

- аналіз власних інформаційних звичок;
- вправа «Мій інформаційний простір»;
- формування навичок інформаційної гігієни;
- техніка «Обмежене вікно новин»;
- обговорення.

Заняття 3. Саморегуляція в умовах хронічного стресу

Мета: розвиток навичок стабілізації психоемоційного стану.

Зміст:

- психоедукація про хронічний стрес і травму;
- тілесно орієнтовані вправи;
- дихальні та заземлювальні техніки;
- вправа «Мій безпечний ресурс»;
- рефлексія.

Заняття 4. Толерантність до невизначеності та відновлення контролю

Мета: зменшення безпорадності та формування суб'єктної позиції.

Зміст:

- обговорення контрольованих і неконтрольованих факторів;
- вправа «Коло впливу»;
- техніки короткострокового планування;
- вправа «Маленькі кроки»;
- обговорення.

Заняття 5. Емоційна стабільність і самопідтримка

Мета: розвиток навичок турботи про себе.

Зміст:

- нормалізація складних емоцій;
- вправа «Мій емоційний контейнер»;
- формування індивідуальних стратегій самопідтримки;
- групове обговорення;
- рефлексія.

Заняття 6. Сенси та цінності в умовах воєнної реальності

Мета: підтримка смисложиттєвих орієнтацій.

Зміст:

- обговорення змін у цінностях;
- вправа «Що дає мені силу?»;
- робота з короткостроковими цілями;

- формування образу майбутнього;
- рефлексія.

Заняття 7. Соціальна підтримка та згуртованість

Мета: зміцнення міжособистісних ресурсів.

Зміст:

- вправи на емпатію та взаємопідтримку;
- вправа «Коло підтримки»;
- обговорення ролі спільноти у кризі;
- розвиток навичок запиту допомоги;
- рефлексія.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та посттравматичне зростання

Мета: узагальнення змін і закріплення ресурсів.

Зміст:

- аналіз індивідуальних змін;
- вправа «Мій план психологічної стійкості»;
- обговорення посттравматичного зростання;
- завершальна рефлексія;
- закриття групи.

Після впровадження пропонованої програми тренінгу, можна очікувати такі результати.

- підвищення психологічної стійкості та благополуччя;
- зниження рівня тривожності;
- формування толерантності до невизначеності;
- розвиток навичок інформаційної гігієни;
- активізація особистісних і соціальних ресурсів;
- збереження навчальної та життєвої активності.

Крім того, для ефективного впровадження цієї програми необхідно дотримуватися особливих умов її реалізації

- готовність тренера до роботи з травматичним досвідом;
- можливість кризового втручання;
- гнучкість тривалості та інтенсивності занять;
- дотримання безпекових вимог.

Висновки до другого розділу

1. Психологічне благополуччя студентської молоді доцільно розглядати як цілісне особистісне утворення, що формується під впливом сукупності внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов та забезпечує ефективне функціонування особистості в навчально-професійній діяльності за умов інтенсивного інформаційного навантаження. Воно відображає здатність студентів зберігати психоемоційну рівновагу, суб'єктну активність і позитивне самосприйняття в ситуації постійного надходження великих обсягів інформації.
2. Структура психологічного благополуччя студентів в умовах інформаційного перевантаження включає взаємопов'язані компоненти: гносеологічний (усвідомлення та розуміння психологічних процесів і впливу інформаційного середовища), мотиваційний (спрямованість на досягнення особистісного благополуччя та навчальних цілей), афективний (емоційні переживання та рівень емоційної стабільності), ціннісний (ставлення до власного благополуччя як значущої життєвої цінності) та конативний (поведінкові стратегії саморегуляції й адаптації до інформаційних викликів).
3. Показниками сформованості психологічного благополуччя студентської молоді виступають рівень психологічної обізнаності щодо власного психічного стану в інформаційно насиченому середовищі, мотивація до збереження й підтримки благополуччя, суб'єктивне переживання психологічного комфорту, усвідомлення цінності психічного здоров'я та здатність до результативної навчально-професійної діяльності в умовах надмірних інформаційних впливів.
4. Результати емпіричного дослідження засвідчили переважно задовільний рівень сформованості психологічного благополуччя студентів та його окремих складових в умовах інформаційного перевантаження. Встановлено, що значна частина респондентів характеризується високим рівнем психологічного благополуччя, приблизно така ж кількість студентів

демонструє середній рівень, тоді як незначний відсоток опитаних має низький рівень його сформованості.

Узагальнюючи отримані дані, було виокремлено рівні сформованості психологічного благополуччя студентської молоді з урахуванням впливу інформаційного середовища. Високий рівень притаманний студентам, які володіють достатньою психологічною грамотністю, усвідомлено регулюють інформаційні потоки, орієнтовані на досягнення життєвих і професійних цілей, позитивно сприймають себе та освітній простір, усвідомлюють смисл власної діяльності, проявляють автономність, здатність до саморозвитку й ефективного управління життєвими обставинами. Середній рівень характерний для студентів із частково сформованими знаннями про психологічні механізми благополуччя, які за підтримки соціального оточення прагнуть до реалізації життєвих цілей, не завжди усвідомлюють смисл власної діяльності, епізодично виявляють самостійність і потребують зовнішньої допомоги для адаптації до інформаційного навантаження. Низький рівень притаманний студентам із недостатньою психологічною обізнаністю, зниженим прагненням до самореалізації та професійного зростання, негативним самостваренням, відсутністю чітких смисложиттєвих орієнтацій, низькою самостійністю й труднощами в регуляції власної поведінки в умовах інформаційного перевантаження.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що мету, визначену у вступі роботи, було повністю реалізовано, а поставлені завдання – послідовно виконано. Це дозволяє сформулювати низку узагальнених висновків, які відображають як теоретичні, так і емпіричні аспекти вивчення психологічного благополуччя особистості в умовах інтенсивного інформаційного впливу.

По-перше, здійснено ґрунтовний аналіз етимологічного походження та змістового наповнення поняття «благополуччя», а також розкрито сутність категорії «психологічне благополуччя». Встановлено, що благополуччя є багатовимірним і поліаспектним феноменом, що проявляється через різні концептуальні підходи, сфери застосування, наукові дискурси та широкий спектр структурних компонентів. У сучасних умовах інформаційного перевантаження це поняття набуває особливої значущості, оскільки відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, цілісність і життєву ефективність за постійного надлишку зовнішніх стимулів.

Психологічне благополуччя постає як складний багатофакторний конструкт, що, з одного боку, пов'язаний із суб'єктивним переживанням емоційного балансу, співвідношенням позитивних і негативних афектів та загальною задоволеністю життям, а з іншого – характеризує рівень позитивного функціонування особистості, її здатність до самореалізації, розвитку потенціалу й осмисленого вибудовування життєвого шляху. В умовах надмірної інформаційної насиченості психологічне благополуччя також виявляється у вмінні регулювати інформаційні потоки, протистояти когнітивному й емоційному перевантаженню та зберігати відчуття контролю над власним життям.

По-друге, у процесі теоретичного аналізу було систематизовано основні наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя та його структурної організації. Виявлено, що різні дослідники акцентують увагу на специфічних аспектах цього феномену, пропонуючи багатоманітні моделі його пояснення. Так, у межах евдемоністичного підходу психологічні умови досягнення благополуччя розглядаються через призму індивідуальних стилів життя, які формують різні

життєві установки особистості – від орієнтації на задоволення до активної, смислово наповненої діяльності. Такий підхід є особливо актуальним у контексті інформаційного перевантаження, оскільки стиль життя визначає спосіб взаємодії людини з інформаційним середовищем.

Водночас у межах об'єктивно орієнтованих концепцій, зокрема психології здоров'я, психологічне благополуччя інтерпретується як ієрархічна система, що включає психосоматичний, психічний і психологічний рівні. Ці рівні можуть оцінюватися як за суб'єктивними показниками самопочуття, так і за зовнішніми критеріями, що дозволяє комплексно аналізувати стан особистості в умовах підвищеного інформаційного та соціального навантаження.

Найбільш поширеною та методологічно обґрунтованою у сучасній психології є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка стала теоретичною основою даного дослідження. Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя охоплює такі ключові виміри, як позитивні міжособистісні стосунки, автономія та незалежність від зовнішнього тиску, здатність ефективно керувати життєвим середовищем, наявність чітких життєвих цілей, а також орієнтація на особистісне зростання й самореалізацію. У ситуації інформаційного перевантаження кожен із цих компонентів набуває додаткового змісту, оскільки пов'язаний зі здатністю особистості протистояти хаотичності й надлишковості інформації.

По-третє, у ході емпіричного дослідження було виявлено та підтверджено специфічні структурні характеристики психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані результати свідчать, що психологічне благополуччя студентів має суперечливу, внутрішньо неузгоджену структуру, яка поєднує відносно позитивний емоційний фон із низьким рівнем загальної задоволеності життям.

Така інконсистентність може бути зумовлена впливом інформаційного перевантаження, яке створює ілюзію можливостей і перспектив, не завжди підкріплених реальними ресурсами.

Високі показники психологічного благополуччя у частини студентів забезпечуються насамперед за рахунок позитивного фантазування та орієнтації на майбутні досягнення, що виконують компенсаторну функцію в умовах актуальних труднощів. Водночас для цих студентів характерні ригідні поведінкові стратегії,

неефективне використання доступних ресурсів, ігнорування соціальної підтримки, знижений рівень довіри до оточення та невпевненість у власних можливостях, що може посилюватися під впливом надмірної та суперечливої інформації.

Узагальнення результатів аналізу дозволило встановити, що загальна структура психологічного благополуччя студентської молоді формується навколо трьох взаємопов'язаних факторів: суб'єктивного благополуччя, яке відображає емоційне самопочуття та життєву задоволеність; особистісної зрілості, пов'язаної зі здатністю до саморегуляції, відповідальності та усвідомленого вибору; а також особистісного благополуччя як інтегративного показника позитивного функціонування в умовах інтенсивного інформаційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. - 2020. - Вип.18. - № 9/1. - с.3-10.
2. Афанасенко В. С. Особистісні фактори ефективності управлінської діяльності військового керівника: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Валерій Сергійович Афанасенко. – Харків. – 2020. – 20 с.
3. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /В.Б. Базильчук. – Львівський держ. інститут фіз. Культури. – Львів, 2024. – 20с.
4. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя // Наука і освіта. – №10. – 2018. –С.121-126.
5. Бердник Г.Б. Основні аспекти визначення рівня сформованості мотиваційного компоненту професійної стійкості майбутнього практичного психолога в сучасному освітньому просторі / Г.Б. Бердник // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Зб. наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2011 рік, 9-10 лютого 2012 року. Частина 1./. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2022. – С. 33-35.
6. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку / І.Д. Бех. - К.: Академвидав, 2018. - 256 с.
7. Боброва Л.Г. Внутрішні конфлікти студентів-першокурсників та випускників — майбутніх психологів / Л.Г. Боброва // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Зб. наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2021 рік, 9-10 лютого 2022 року. Частина 1. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2022. – С. 35-36.

8. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. від-нь ун-тів / О. Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 2022. – 335 с.
9. Варіна Г.Б. Особливості формування професійної стійкості майбутнього практичного психолога як компонента його позитивної Я-концепції у просторі сучасного культурно-освітнього простору /Г.Б.Варіна ///Вісник ОНУ. – Т.18. – Вип.22 (1). - 2023. - С.87-96.
10. Велитченко Л.К. Суб'єкт і його атрибутивні категорії /Л.К.Велитченко//Наука і освіта. – 2018.- №4-5. – С.69-73.
11. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І.С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія "Психологічна": зб. наук. праць / за ред.М. М. Цимбалюк. - Вип.2 (2). - Львів: ЛДУВС, 2023. - с.293-303.
12. Глива Є. Вступ до психотерапії: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Острог: Острозька академія; К. : Кондор, 2024. – 530 с.
13. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» / Олена Володимирівна Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2022. – № 59. – С. 15 – 20.
14. Гуляєва О.В. До проблеми задоволеності життям як чинника психологічного благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я / О.В. Гуляєва // Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки : зб. наукових робіт II Міжнародної науково-практичної конференції, (Бердянськ, 29-30 листопада 2018). – Бердянськ, 2018. – С. 19 – 23.
15. Гуляєва О.В. До проблеми психологічного благополуччя як чинника психічного здоров'я / О.В. Гуляєва // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Львів, 20 жовтня 2018). – Львів, 2018. – С. 108 – 113.

16. Гуляєва О.В. Особливості емоційного компоненту психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я / О. В. Гуляєва, Ю. О. Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2021. – № 63. – С. 39 – 42.

17. Дмитерко-Карабин Х.М. Самоактуалізація студентів у процесі навчання у вищих закладах освіти/ Х.М.Дмитерко-Карабин// Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: Матер. міжнар. наук конфер., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С.Д. Максименка (17-18 грудня 2001 р., м. Київ). – Т.4. – К.: Міленіум, 2022.– С.101-105.

18. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення / дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України. 2019. - Том 4, Ч.3. - с.57-63.

19. Духнович В. М. Психологічне благополуччя в професійній психології / В. М. Духнович // Вісник Харківського національного університету. – 2022. – № 550. – С. 75-79.

20. Злобіна О.Г. Практики життєконструювання: до питання про проблемні ситуації в методології конструювання реальностей/ О.Г.Злобіна //Психологія особистості. Науковий журнал. – 2023. - №1(2). - С. 159-164.

21. Карсканова С.В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології /С.В. Карсканова //Актуальні проблеми практичної психології. Ч.І. – Херсон,2019. – С.477-483.

22. Корольчук М.С. Психодіагностика /М.С.Корольчук, В.І.Осьодло. - К.: Ніка-Центр, 2014. – 400с.

23. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості /Кузнєцова Олена Тимофіївна: дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. - Рівне, 2023. – 227с.

24. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої

перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец.19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / А.Є.Левенець. – Київ, 2016. – 20 с.

25. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.] / С.Д.Максименко. – К.: Форум, 2022. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 320 с.

26. Максименко С.Д. «Одиниці аналізу» розвитку особистості: методологія питання /С.Д.Максименко //Наука і освіта. – 2020. - №6-7. – С.162-166.

27. Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю.М. Олександров // Психологічні перспективи. - Луцьк: Вежа, 2020. - Вип.14. - С.67-75.

28. Олександров Ю.М. Життєві ситуації у контексті саморегуляції та благополуччя особистості /Ю.М. Олександров //Актуальні проблеми практичної психології. Ч.ІІ. – Херсон, 2019. – С. 142-150.

29. Смульсон М.Л. Розуміння та інтерпретація особистості досвіду людьми похилого віку / М.Л. Смульсон // Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистості досвіду: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. - К.: Педагогічна думка, 2016. - С.221-247.

30. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // International Journal of Behavioral Development, 2017. - Vol.27, - P. 182-189.

31. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2017. - Vol. 11. - N. 4. - P. 227-268.

32. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 2015. - Vol. L. -N 1-4. - P. 1-11.

33. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2016. - Vol.35. -P. 311-319.

34. Huliaieva O. The distinctive features of personal well-being of the students with disabilities / O. Huliaieva // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. – 2018. – Vol. 25(1). – P. 57 – 63.