

УДК 159.923:159.944

Жанна БОГДАН

доктор психологічних наук, доцент,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
<https://orcid.org/0009-0003-5635-3569>
e-mail: zhanna.bogdan@hneu.net

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНИХ АСПЕКТІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У статті досліджено особливості когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Обґрунтовано актуальність проблеми з огляду на зростання психологічного навантаження та необхідність розвитку ресурсів психологічної стійкості. Представлено результати емпіричного дослідження із застосуванням методики КОСБ-3, що дозволило визначити рівні задоволеності життям, ставлення до себе та міжособистісної взаємодії. Розроблено та впроваджено авторський навчально-тренінговий курс, спрямований на розвиток когнітивних ресурсів суб'єктивного благополуччя. Доведено його ефективність за рахунок статистично значущого зниження частки осіб із низькими показниками в експериментальній групі.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя; когнітивні аспекти; студентська молодь; психологічна стійкість; психоедукація; саморегуляція; міжособистісна взаємодія.

Zhanna BOGDAN

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

FEATURES OF THE COGNITIVE ASPECTS OF SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN A CONTEXT OF SOCIAL INSTABILITY

This article examines the characteristics of the cognitive aspects of subjective well-being among university students in conditions of social instability, which is accompanied by increased psychological stress and highlights the need to develop psychological resilience. The importance of cognitive components of well-being, such as self-evaluation, self-esteem, and interpersonal relationships, in personal adaptation to contemporary social challenges is demonstrated. The results of an empirical study of university students aimed at examining the cognitive aspects of subjective well-being are presented. It was found that the sample under study is characterized by a predominance of average scores, with a significant proportion of low scores on individual scales, indicating insufficient development of the cognitive resources of psychological well-being.

To improve these indicators, an original inclusive educational and training course was developed and implemented, aimed at fostering skills in self-regulation, emotional stability, and effective interpersonal interaction. Its effectiveness was assessed by comparing indicators across the study groups.

A positive trend in the cognitive aspects of subjective well-being was observed, manifested in a decrease in the proportion of individuals with low scores and an improvement

in the overall assessment of one's own life and the quality of interpersonal relationships. The results confirm the feasibility of integrating psychoeducational and training approaches into the educational process of higher education institutions as an effective means of developing the psychological resources of students.

Keywords: *subjective well-being; cognitive aspects; college students; psychological resilience; psychoeducation; self-regulation; interpersonal interaction.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-41>

Стаття надійшла до редакції / Received 16.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Богдан Жанна

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні умови соціальної нестабільності та воєнних подій супроводжуються зростанням психологічного навантаження на особистість, що актуалізує проблему збереження ментального здоров'я. Особливо вразливою групою є студентська молодь, яка перебуває у періоді активного особистісного становлення та чутливо реагує на стресогенні фактори. Під впливом таких умов погіршуються показники суб'єктивного благополуччя, зокрема оцінка власного життя, ставлення до себе та якість міжособистісної взаємодії. Недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та конструктивної комунікації ускладнює адаптацію до нових соціальних реалій. У зв'язку з цим актуальним є впровадження психоедукаційних і практико-орієнтованих підходів, спрямованих на розвиток ресурсів психологічного благополуччя та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика психологічного благополуччя розглядається у сучасній науковій літературі як важливий індикатор ефективного функціонування особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти її життєдіяльності. У межах позитивної психології доведено взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із здатністю до адаптації, стресостійкістю та загальною життєвою ефективністю особистості.

Значний внесок у дослідження даної проблематики зробили зарубіжні науковці, зокрема Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі, які розкрили структуру та детермінанти психологічного благополуччя [2].

В українській психологічній науці питання благополуччя, адаптації та психологічної стійкості особистості представлені у працях таких науковців, як І. Данилюк, О. Кулешова, У. Нікітчук, О. Охрименко, Л. Сердюк, В. Федун, А. Харитинський та ін [4; 5; 7; 8]. Окремі аспекти когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя та їх діагностики розкрито у працях О. Савченко, О. Калюк [6], а також у дослідженнях Т. Комар, яка акцентує увагу на ролі внутрішніх психологічних ресурсів у забезпеченні адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності [3].

Попри значну кількість наукових праць, недостатньо дослідженими залишаються питання цілеспрямованого розвитку когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя студентської молоді засобами психоедукаційних і тренінгових програм, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті – дослідити особливості когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності та емпірично перевірити ефективність авторського навчально-тренінгового курсу щодо їх розвитку

Виклад основного матеріалу

За оцінками Міністерства охорони здоров'я України, значна частина населення потребує психологічної допомоги внаслідок впливу воєнних подій, що визначає ментальне здоров'я як один із ключових пріоритетів державної політики. Реалізація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1] засвідчує необхідність системного впровадження психоедукаційних і практико-орієнтованих підходів до формування психологічної стійкості, зокрема в освітньому середовищі. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка та впровадження інноваційних освітніх компонентів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабілізації та ефективної міжособистісної взаємодії.

З метою відповіді на зазначені виклики було розроблено авторський інклюзивний навчально-тренінговий курс «Психологічні, комунікаційні й візуальні практики у роботі з травмою», орієнтований на формування ресурсів психологічного благополуччя студентської молоді. Зміст курсу структуровано відповідно до логіки формування психологічної стійкості та ресурсів суб'єктивного благополуччя особистості і реалізовано через три взаємопов'язані модулі. Перший модуль спрямовано на психологічну стабілізацію та розвиток навичок

саморегуляції в умовах травматичного досвіду. Його зміст охоплює розуміння психологічної природи стресу і травми, формування базових навичок емоційної саморегуляції, розвиток особистісних кордонів та опанування технік самодопомоги. Важливим компонентом модуля є аналіз захисних механізмів психіки як адаптивних способів реагування на травматичні події, що дозволяє підвищити рівень усвідомлення власних психологічних реакцій. Другий модуль орієнтовано на розвиток ефективної міжособистісної взаємодії в умовах психологічної вразливості. У його межах акцент зроблено на формуванні навичок вербальної та невербальної комунікації, розвитку емпатійно орієнтованої взаємодії, а також здатності розпізнавати та долати комунікативні бар'єри. Опанування відповідних стратегій підтримки сприяє підвищенню якості соціальних зв'язків і відчуття міжособистісної безпеки. Третій модуль спрямовано на інтеграцію емоційного досвіду через використання візуальних та арт-терапевтичних практик. Його зміст передбачає застосування творчих методів як інструментів емоційної саморегуляції, безпечного опрацювання травматичного досвіду та розвитку рефлексивних здібностей. Залучення до створення індивідуальних і групових візуальних наративів забезпечує символічне осмислення пережитого досвіду та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

З метою емпіричної перевірки ефективності впровадженого навчально-тренінгового курсу та оцінки його впливу на когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя студентської молоді було організовано дослідження із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію. У дослідженні взяли участь здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця у загальній кількості 154 особи. Формування експериментальної групи здійснювалося на основі добровільного вибору навчальної дисципліни, у результаті чого 47 здобувачів вищої освіти обрали курс «Психологічні, комунікаційні й візуальні практики у роботі з травмою» та склали експериментальну групу. Відповідно, інші учасники, які не проходили зазначений курс, увійшли до контрольної групи. Експериментальна та контрольна групи не мали суттєвих відмінностей за основними соціально-демографічними характеристиками. Для вивчення когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя було використано методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) (О. Савченко, О. Калюк) [6], яка дозволяє оцінити такі показники, як задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність

міжособистісними відносинами, а також загальний рівень задоволеності життям.

На констатувальному етапі дослідження було здійснено оцінку вихідного рівня когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти до початку проходження навчально-тренінгового курсу. Узагальнені результати за методикою КОСБ-3 представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя на констатувальному етапі (n = 154, КОСБ-3)

ШКАЛИ	РІВЕНЬ		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Задоволеність власним життям	2,7	60,8	36,5
Невдоволеність собою та розчарування в житті	13,5	55,4	31,1
Задоволеність відносинами з іншими	28,4	52,7	18,9
Загальний рівень задоволеності життям	24,3	51,4	24,3

Аналіз результатів, представлених у таблиці 1, свідчить про те, що на констатувальному етапі дослідження у здобувачів вищої освіти переважає середній рівень сформованості когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за всіма досліджуваними шкалами. Зокрема, за показником загального рівня задоволеності життям частка респондентів із середнім рівнем становить 51,4%, що вказує на відносну стабільність оцінки власного життя за відсутності виражених позитивних або негативних поляризацій.

Водночас привертає увагу значна частка осіб із низьким рівнем задоволеності власним життям (36,5%), що свідчить про наявність у значної частини студентської молоді труднощів у позитивному когнітивному осмисленні власного життєвого досвіду. Подібна тенденція простежується і за шкалою «невдоволеність собою та розчарування в житті», де середній (55,4%) і низький (31,1%) рівні разом формують переважну більшість, що може вказувати на наявність внутрішніх когнітивних дисонансів та знижену суб'єктивну оцінку власної ефективності.

Показники задоволеності міжособистісними відносинами характеризуються відносно більш сприятливою структурою, зокрема вищою часткою високого рівня (28,4%) та нижчим відсотком низького

рівня (18,9%), що дозволяє припустити збереження соціальних ресурсів як одного з компенсаторних чинників психологічного благополуччя.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що для досліджуваної вибірки характерним є домінування середнього рівня суб'єктивного благополуччя на тлі значної представленості низьких показників за окремими шкалами. Це свідчить про недостатню сформованість когнітивних ресурсів психологічного благополуччя та актуалізує необхідність впровадження цілеспрямованих психоедукаційних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, позитивної когнітивної оцінки досвіду та підвищення загального рівня задоволеності життям.

З метою визначення змін у показниках когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя після завершення курсу було здійснено повторну діагностику учасників контрольної групи. Отримані результати представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя контрольної групи після курсу (n = 107, КОСБ-3)

ШКАЛИ	РІВЕНЬ		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Задоволеність власним життям	2,6	71,5	25,9
Невдоволеність собою та розчарування в житті	12,7	56,9	30,4
Задоволеність відносинами з іншими	29,9	51,4	18,7
Загальний рівень задоволеності життям	25,2	52,9	21,9

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2, свідчить про відсутність суттєвих змін у структурі когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя в контрольній групі. Як і на констатувальному етапі, домінує середній рівень за всіма шкалами, зокрема за загальним рівнем задоволеності життям (52,9%). Показники високого та низького рівнів залишаються відносно стабільними, що вказує на відсутність вираженої позитивної динаміки без цілеспрямованого психологічного впливу. Отримані результати підтверджують, що природні зміни досліджуваних показників у межах досліджуваного періоду є незначними.

З метою оцінки впливу впровадженого навчально-тренінгового курсу на когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя було здійснено

повторну діагностику учасників експериментальної групи після його завершення. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя експериментальної групи після курсу (n = 47, КОСБ-3)

ШКАЛИ	РІВЕНЬ		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Задоволеність власним життям	6,6	67,3	26,1
Невдоволеність собою та розчарування в житті	14,1	59,6	26,3
Задоволеність відносинами з іншими	30,4	60,1	9,5
Загальний рівень задоволеності життям	27,2	61,9	10,9

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3, свідчить про позитивну динаміку показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі після проходження курсу. Зокрема, спостерігається зростання частки респондентів із високим рівнем задоволеності власним життям (до 6,6%) та відповідне зниження низького рівня (до 26,1%), що вказує на покращення когнітивної оцінки власного життєвого досвіду. Позитивні зміни також простежуються за шкалою «невдоволеність собою та розчарування в житті», де відбулося зменшення частки низького рівня (до 26,3%) на тлі зростання середнього рівня, що може свідчити про зниження інтенсивності негативних когнітивних установок щодо себе. Найбільш виражена динаміка зафіксована за шкалою «задоволеність відносинами з іншими», де частка низького рівня зменшилася до 9,5%, що вказує на покращення якості міжособистісної взаємодії та розвиток комунікативних навичок.

Загальний рівень задоволеності життям також демонструє позитивні зміни, зокрема зростання частки високого рівня (до 27,2%) та суттєве зниження низького рівня (до 10,9%), що свідчить про підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя. Отримані результати підтверджують ефективність впровадженого навчально-тренінгового курсу як інструменту розвитку когнітивних ресурсів психологічного благополуччя студентської молоді.

З метою визначення динаміки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя у контрольній групі було здійснено порівняльний аналіз показників до та після впровадження курсу із

застосуванням критерію кутового перетворення Фішера (ϕ^*), результати якого відображено у таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняння показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя у контрольній групі (до та після курсу, ϕ^* , КОСБ-3)

ШКАЛИ	РІВЕНЬ		
	Високий (ϕ^*)	Середній (ϕ^*)	Низький (ϕ^*)
Задоволеність власним життям	0,03	1,64	1,42
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,21	0,34	0,12
Задоволеність відносинами з іншими	0,27	0,18	0,09
Загальний рівень задоволеності життям	0,14	0,28	0,52

Аналіз результатів, представлених у таблиці 4, свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у показниках когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя у контрольній групі до та після проходження курсу. Значення критерію ϕ^* за всіма досліджуваними шкалами не досягають критичного рівня значущості, що вказує на стабільність розподілу рівнів досліджуваних показників упродовж досліджуваного періоду. Незважаючи на незначні коливання окремих значень, зокрема за шкалою «задоволеність власним життям», ці зміни не мають системного характеру та не свідчать про виражену позитивну динаміку. Отримані результати підтверджують, що без цілеспрямованого психологічного впливу когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя залишаються відносно стабільними, а зафіксовані незначні зміни можуть бути зумовлені природною варіативністю показників.

З метою визначення динаміки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі було здійснено порівняльний аналіз показників до та після впровадження курсу із застосуванням критерію кутового перетворення Фішера (ϕ^*), результати якого відображено у таблиці 5.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 5, свідчить про наявність статистично значущих змін у когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі після впровадження навчально-тренінгового курсу. Зокрема, зафіксовано значущі відмінності за показниками низького рівня задоволеності відносинами з іншими ($\phi^* = 2,18$; $p \leq 0,05$) та загального рівня задоволеності життям ($\phi^* = 2,12$; $p \leq 0,05$), що свідчить про суттєве

зниження частки респондентів із низькими показниками за цими шкалами. Водночас за іншими показниками значення ϕ^* не досягають критичного рівня, що вказує на відсутність статистично значущих змін, проте їхня спрямованість відображає позитивну тенденцію до покращення. Отримані результати підтверджують ефективність впровадженого курсу як інструменту розвитку когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії та загальної оцінки власного життя.

Таблиця 5

Порівняння показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі (до та після курсу, ϕ^* , КОСБ-3)

ШКАЛИ	РІВЕНЬ		
	Високий (ϕ^*)	Середній (ϕ^*)	Низький (ϕ^*)
Задоволеність власним життям	1,21	0,89	1,36
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,18	0,52	0,98
Задоволеність відносинами з іншими	0,41	1,05	2,18*
Загальний рівень задоволеності життям	0,62	1,47	2,12*

Примітка: * – статистично значущі відмінності при $p \leq 0,05$

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті проведеного дослідження встановлено, що когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності характеризуються переважанням середніх значень показників на тлі значної представленості низьких значень за окремими шкалами, що свідчить про недостатню сформованість психологічних ресурсів особистості.

Розроблений та впроваджений авторський інклюзивний навчально-тренінговий курс «Психологічні, комунікаційні й візуальні практики у роботі з травмою» продемонстрував ефективність у підвищенні показників суб'єктивного благополуччя. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни у зниженні частки респондентів із низькими значеннями задоволеності міжособистісними відносинами та загальної задоволеності життям, що підтверджено за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (ϕ^* , $p \leq 0,05$). Водночас у контрольній групі статистично значущих змін не виявлено, що дозволяє інтерпретувати ці зміни як наслідок

цілеспрямованого психологічного впливу. Результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції психоедукаційних, комунікаційних та арт-терапевтичних практик у освітній процес як засобу розвитку когнітивних ресурсів, формування навичок саморегуляції та підвищення якості міжособистісної взаємодії студентської молоді.

Перспективи подальших розвідок доцільно пов'язати з розширенням вибірки, залученням додаткових психодіагностичних методик, зокрема спрямованих на емоційні та поведінкові компоненти благополуччя, а також проведенням лонгітюдних досліджень для оцінки стійкості виявлених ефектів у довготривалій перспективі. Окремої уваги потребує аналіз ефективності подібних програм для різних категорій здобувачів освіти та в умовах різних освітніх середовищ.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». <https://howareu.com/pro-prohramu>
2. Гузар І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Psychology Travelogs*. 2025. № 4. С. 52–62. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-5>
3. Комар Т., Міхеєва Л., Ваврашко В., Гузаїров А. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій до здоров'язбережувальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 227–232. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.29>
4. Кулешова О., Охрименко О. Когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя. *Psychology Travelogs*. 2025. № 4. С. 182–191. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-17>
5. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 20–25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>
6. Савченко О. В., Калюк О. М. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
7. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного

благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

8. Харитинський А. А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 6 (70). С. 190–197. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197>

References

1. All-Ukrainian Mental Health Program «How are you?». <https://howareu.com/pro-programu>
2. Huzar, I. (2025). Psychological well-being of personality: theoretical approaches, structure and determinants. *Psychology Travelogs*. № 4. S. 52–62. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-5>
3. Komar, T., Mikheieva, L., Vavrashko, V., & Huzairov, A. (2025). Pedagogical conditions of professional training of future specialists of socioeconomic professions for health-preserving activity. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. № 2. S. 227–232. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.29>
4. Kuleshova, O., Okhrymenko, O. (2025). Coherence in student age as an indicator of adaptation and psychological well-being. *Psychology Travelogs*. № 4. S. 182–191. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-17>
5. Nikitchuk, U. I., & Fedun, V. P. (2022). Operationalization of the concept of psycho-emotional well-being of personality. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, № 3, S. 20–25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>
6. Savchenko, O. V., & Kaliuk, O. M. (2022). Method for diagnosing cognitive aspects of subjective well-being of personality. *Organizational Psychology. Economic Psychology*. 1(25). S. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
7. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Turban, V. V., Penkova, O. I., & Volodarska, N. D. et al. (2021). Self-determination of psychological well-being of personality. Kyiv; Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska. 236 s.
8. Kharytynskyi, A. A. (2022). Theoretical model of subjective well-being of personality. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 6(70), S. 190–197. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197>