

УДК 159.923:378

Олена ПЕТАК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>
e-mail: petiako@khmnu.edu.ua

Наталія ХУТОРНА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0009-3758-9879>
e-mail: nataliahutorna@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєвого балансу студентської молоді в сучасних умовах. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення чинників, що впливають на підтримання життєвого балансу студентів в умовах суспільної нестабільності, високого навчального навантаження, соціальних трансформацій та воєнного стану. Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей життєвого балансу студентської молоді в сучасних умовах та визначення чинників, що впливають на його підтримання. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел, а також емпіричний метод анкетування із застосуванням авторської анкети. Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей сприйняття життєвого балансу студентською молоддю в умовах воєнного стану та встановленні основних чинників його порушення і ресурсів підтримання.

Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння поняття «життєвий баланс» та окреслено його психологічний зміст. Емпіричне дослідження проведено із застосуванням авторської анкети, яка дала змогу визначити особливості сприйняття студентами життєвого балансу, рівень задоволеності основними сферами життя, чинники, що порушують його, а також ресурси, які сприяють його підтриманню. Встановлено, що більшість студентів розглядають життєвий баланс як гармонійне поєднання навчання, особистого життя, фізичного та психологічного благополуччя. Водночас основними чинниками його порушення визначено надмірне навчальне навантаження, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього та наслідки воєнного стану. Доведено, що важливими ресурсами підтримання життєвого балансу виступають сімейна підтримка, спілкування з друзями, повноцінний відпочинок, фізична активність та здатність до саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та формування навичок підтримання життєвого балансу.

Ключові слова: життєвий баланс; студентська молодь; психологічне благополуччя; психологічні ресурси; соціальна підтримка; адаптація; сучасні умови; воєнний стан; психологічний супровід.

Olena PETIAK, Nataliia KHUTORNA

Khmelnyskyi National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LIFE BALANCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN CONTEMPORARY CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study on the psychological features of life balance among university students in contemporary conditions. The relevance of the study is determined by the need to investigate the factors influencing the maintenance of life balance among students under conditions of social instability, high academic workload, social transformations, and martial law. The aim of the study is to identify the psychological features of life balance among university students in contemporary conditions and to determine the factors affecting its maintenance. To achieve this aim, theoretical methods, including the analysis, synthesis, and systematization of scientific literature, as well as an empirical survey method based on an author-developed questionnaire, were employed. The scientific novelty of the study lies in identifying the specific features of university students' perceptions of life balance under martial law and determining the key factors that disrupt life balance as well as the resources that contribute to its maintenance.

A theoretical analysis of scientific approaches to understanding the concept of life balance was carried out, and its psychological content was defined. The empirical study was conducted using an author-developed questionnaire, which made it possible to identify students' perceptions of life balance, their level of satisfaction with the main spheres of life, the factors disrupting life balance, and the resources contributing to its maintenance. The findings indicate that most students perceive life balance as a harmonious combination of academic activities, personal life, physical health, and psychological well-being. At the same time, the main factors disrupting life balance include excessive academic workload, emotional exhaustion, uncertainty about the future, and the consequences of martial law. The study demonstrates that family support, communication with friends, adequate rest, physical activity, and self-regulation are the key resources for maintaining life balance. The obtained results may be used in developing psychological support programs for university students aimed at preserving psychological health and fostering life balance maintenance skills.

Keywords: life balance; university students; psychological well-being; psychological resources; social support; adaptation; contemporary conditions; martial law; psychological support.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-17>

Стаття надійшла до редакції / Received 22.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 30.07.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



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/)

© Олена ПЕТЯК, Наталія ХУТОРНА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Стрімкі суспільні трансформації, наслідки воєнного стану, економічна нестабільність та високий рівень психоемоційного навантаження суттєво впливають на психологічний стан сучасної

студентської молоді. Навчання у закладах вищої освіти супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, професійного самовизначення, формування життєвих цілей і прийняття відповідальних рішень щодо майбутнього. За таких умов особливої актуальності набуває проблема збереження життєвого балансу як одного з важливих чинників психологічного благополуччя, особистісного розвитку та успішної самореалізації студентів.

Життєвий баланс розглядається як динамічний стан гармонійного узгодження різних сфер життя особистості, зокрема навчальної діяльності, професійного розвитку, міжособистісних взаємин, фізичного здоров'я, емоційного благополуччя, дозвілля та особистісного зростання. Його підтримання сприяє ефективній адаптації до життєвих викликів, підвищенню психологічної стійкості, розвитку здатності до саморегуляції та збереженню внутрішньої рівноваги. Водночас порушення життєвого балансу може призводити до емоційного виснаження, хронічного стресу, зниження навчальної мотивації, погіршення психологічного благополуччя та якості життя [2, с. 161].

Особливої уваги проблема життєвого балансу потребує в контексті студентської молоді, яка є однією з найбільш чутливих до соціальних змін категорій населення. Сучасні студенти одночасно стикаються з високими академічними вимогами, необхідністю поєднання навчання з професійною діяльністю, економічними труднощами, інформаційним перевантаженням, соціальною невизначеністю та переживанням наслідків війни. Сукупність цих чинників істотно впливає на здатність підтримувати оптимальне співвідношення між різними сферами життя та потребує пошуку психологічних ресурсів для збереження внутрішньої гармонії [3, с. 88].

Незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених психологічному благополуччю, життєстійкості, стресостійкості, адаптації та якості життя молоді, питання психологічних особливостей життєвого балансу студентів залишається недостатньо висвітленим. Особливо актуальним є вивчення суб'єктивного розуміння студентами життєвого балансу, чинників, що сприяють його підтриманню або порушенню, а також визначення ресурсів, які допомагають зберігати психологічне благополуччя в сучасних умовах. Саме тому проведення емпіричного дослідження із застосуванням авторської анкети є своєчасним і має важливе теоретичне та практичне значення [5, с. 27].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема життєвого балансу впродовж останніх років привертає дедалі більшу увагу науковців у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження на особистість, необхідністю підтримання психологічного здоров'я та забезпечення гармонійного функціонування людини в різних сферах життя. У сучасній психології життєвий баланс розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність гармонійно поєднувати навчальну, професійну, сімейну, соціальну та особистісну сфери життя, забезпечуючи суб'єктивне відчуття задоволеності, внутрішньої рівноваги й психологічного благополуччя.

Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя, як важливої складової життєвого балансу, ґрунтуються на працях К. Ріффа, яка обґрунтувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що охоплює самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвої мети [4, с. 128]. Значний внесок у розвиток позитивної психології зробив М. Селігман, який розглядає благополуччя через модель PERMA, акцентуючи увагу на позитивних емоціях, залученості, міжособистісних стосунках, усвідомленні сенсу життя та досягненнях. Вагомими для розуміння суб'єктивного благополуччя є також дослідження Е. Дінера, присвячені оцінці задоволеності життям і позитивного функціонування особистості [7, с. 232].

У сучасних українських дослідженнях дедалі більше уваги приділяється психологічному здоров'ю молоді, розвитку життєстійкості, психологічних ресурсів та адаптації до кризових умов. Науковці наголошують, що студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп, оскільки поєднує процес професійного становлення з необхідністю адаптації до стрімких суспільних змін, дистанційного навчання, наслідків воєнного стану та високого інформаційного навантаження. За таких умов особливого значення набуває формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють підтриманню психологічної рівноваги та життєвого балансу.

Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічному благополуччю, життєстійкості, стресостійкості та адаптаційним можливостям студентської молоді, безпосередньо психологічні особливості життєвого балансу залишаються недостатньо вивченими. У науковій літературі бракує емпіричних досліджень, які б комплексно висвітлювали суб'єктивне розуміння студентами поняття життєвого балансу, їхню оцінку власної життєвої рівноваги, чинники її

порушення та ресурси підтримання в сучасних умовах. Саме ця наукова прогалина зумовила необхідність проведення авторського емпіричного дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета наукової статті: теоретично обґрунтувати проблему життєвого балансу студентської молоді та емпірично дослідити його психологічні особливості в сучасних умовах.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми життєвого балансу студентської молоді. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою авторської анкети, розробленої для вивчення психологічних особливостей життєвого балансу студентської молоді в сучасних умовах. Для обробки отриманих результатів застосовано методи описової статистики, зокрема визначення абсолютних і відносних показників із подальшим їх аналізом та узагальненням.

Виклад основного матеріалу

Життєвий баланс є інтегральною характеристикою психологічного функціонування особистості, що відображає здатність людини підтримувати оптимальне співвідношення між різними сферами життєдіяльності відповідно до власних потреб, цінностей і життєвих пріоритетів [6, с. 212]. Для студентської молоді проблема життєвого балансу має особливе значення, оскільки саме в період навчання у закладі вищої освіти відбуваються активне особистісне й професійне становлення, формування системи життєвих цілей, розширення соціальної взаємодії, зростання навчального навантаження та відповідальності за прийняття самостійних рішень. У сучасних умовах підтримання життєвого балансу ускладнюється впливом низки об'єктивних чинників, серед яких високий рівень навчального й інформаційного навантаження, необхідність поєднання навчання з професійною діяльністю, економічні труднощі та наслідки воєнного стану. Це актуалізує дослідження суб'єктивного сприйняття студентами життєвого балансу, чинників його порушення й ресурсів, що сприяють збереженню психологічного благополуччя [1, с. 121].

З метою отримання емпіричних даних проведено опитування 60 студентів віком від 18 до 23 років, які навчаються в закладі вищої освіти. Для збору інформації використано авторську анкету, розроблену відповідно до мети дослідження. Вона містила запитання щодо

розуміння студентами сутності життєвого балансу, самооцінки його рівня, чинників, що сприяють або перешкоджають його підтриманню, а також психологічних і соціальних ресурсів збереження внутрішньої рівноваги. Аналіз відповідей дав змогу виявити особливості сприйняття життєвого балансу сучасною студентською молоддю та окреслити основні тенденції досліджуваного явища.

Аналіз самооцінки життєвого балансу засвідчив, що переважна частина студентів оцінює його як середній (48,3%). Такий результат може свідчити про відносно стабільний психологічний стан більшості респондентів, однак водночас указує на наявність труднощів у підтриманні гармонійного співвідношення між основними сферами життєдіяльності. Високий рівень життєвого балансу відзначили 31,7% опитаних, що характеризує цю групу як таку, якій переважно вдається ефективно поєднувати навчальну діяльність, особисте життя, відпочинок та інші значущі сфери. Натомість 20,0% студентів оцінили власний життєвий баланс як низький, що може бути пов'язано з підвищеним психоемоційним навантаженням, труднощами організації повсякденної діяльності або недостатністю особистісних ресурсів для адаптації до сучасних умов. Отримані дані свідчать, що, попри переважно позитивну самооцінку життєвого балансу, значна частина студентської молоді потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, ефективного управління часом, емоційної стійкості та раціонального використання особистісних ресурсів. Актуальність такої підтримки зумовлена зростанням навчального навантаження, невизначеністю професійних перспектив і необхідністю адаптації до динамічних соціальних змін.

Наступним етапом дослідження було визначення чинників, які, на думку студентів, найбільше порушують життєвий баланс. Аналіз відповідей засвідчив, що найвагомішим із них є надмірне навчальне навантаження, яке відзначили 68,3% респондентів. Такий результат відображає високу інтенсивність сучасного освітнього процесу та свідчить, що саме навчальна діяльність є одним із ключових джерел психоемоційного напруження студентської молоді. Другу позицію посіли емоційне виснаження та стрес 61,7%, що можна пов'язати не лише з академічними вимогами, а й із впливом тривалих соціальних викликів та умов воєнного стану. До чинників, що негативно впливають на підтримання життєвого балансу, студенти також віднесли нестачу часу для відпочинку 56,7%, фінансові труднощі 45,0% та невизначеність професійного майбутнього 38,3%. Водночас сімейні конфлікти, труднощі міжособистісної взаємодії та проблеми зі здоров'ям згадувалися значно рідше. Це дає підстави констатувати, що у структурі

чинників, які порушують життєвий баланс студентської молоді, домінують освітні, емоційні та соціально-економічні аспекти, тоді як міжособистісні проблеми відіграють менш помітну роль. Важливим етапом дослідження стало визначення ресурсів, які, на думку студентів, сприяють підтриманню життєвого балансу та психологічного благополуччя. Результати опитування засвідчили, що провідним ресурсом підтримання життєвого балансу студенти вважають сім'ю. Саме родинне середовище забезпечує відчуття емоційної безпеки, підтримки та взаєморозуміння, допомагаючи долати складні життєві ситуації. Значущість сімейної підтримки підтверджує її важливу роль у збереженні психологічної стійкості молоді навіть на етапі набуття соціальної й професійної самостійності. Важливе місце серед ресурсів життєвого балансу посідає спілкування з друзями та близьким оточенням. Для значної частини студентів саме неформальна соціальна взаємодія забезпечує можливість емоційного розвантаження, отримання підтримки та відновлення психологічних ресурсів. Не менш вагомими чинниками виявилися повноцінний відпочинок, фізична активність, улюблені захоплення та можливість приділяти час діяльності, яка приносить позитивні емоції. Це свідчить, що сучасна студентська молодь усвідомлює необхідність підтримання балансу між навчальною діяльністю та особистим життям.

На увагу заслуговує й те, що частина респондентів, реалістично розподіляти навантаження та дотримуватися режиму дня. Така тенденція свідчить про поступове формування навичок саморегуляції та відповідального ставлення до організації власної діяльності. Водночас відносно невелика кількість студентів зазначила, що звертається по допомогу до психолога або користується професійною психологічною підтримкою. Це може свідчити як про недостатню доступність відповідних послуг, так і про збереження певних стереотипів щодо звернення за психологічною допомогою.

Проведене дослідження дало змогу поглибити уявлення про психологічні особливості життєвого балансу студентської молоді в сучасних умовах. Аналіз емпіричних даних засвідчив, що життєвий баланс сприймається студентами передусім як гармонійне поєднання навчальної діяльності, особистого життя та повноцінного відпочинку. Таке розуміння свідчить про орієнтацію студентської молоді на досягнення психологічного благополуччя шляхом підтримання гармонії між різними сферами життя, а не лише академічної чи професійної успішності. Водночас результати дослідження показали певну невідповідність між усвідомленням значущості життєвого балансу та його реальною самооцінкою. Незважаючи на те, що більшість

респондентів розглядає життєвий баланс як важливу умову психологічного благополуччя, майже половина студентів оцінила його лише як середній. Встановлено, що найбільший вплив на порушення життєвого балансу мають навчальне навантаження, емоційне виснаження та дефіцит часу для відпочинку. Це дає підстави розглядати проблему життєвого балансу не лише як індивідуально-психологічну проблему, а й як явище, що значною мірою детермінується особливостями організації освітнього процесу та умовами життєдіяльності студентської молоді. Важливим результатом дослідження стало підтвердження провідної ролі соціальної підтримки у збереженні життєвого балансу. Найбільш значущими ресурсами студенти визначили підтримку сім'ї, друзів, можливість повноцінного відпочинку та змістовного дозвілля. Це свідчить про те, що підтримання життєвого балансу залежить не лише від індивідуальних особливостей особистості, а й від характеру її взаємодії з найближчим соціальним середовищем. Важливим результатом дослідження є також те, що лише незначна частина студентів розглядає професійну психологічну допомогу як ресурс підтримання життєвого балансу. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення та впровадження програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підтримання життєвого балансу та збереження психологічного благополуччя.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене дослідження підтвердило, що життєвий баланс студентської молоді є важливою складовою психологічного благополуччя та формується під впливом комплексу взаємопов'язаних особистісних, освітніх і соціальних чинників. Встановлено, що переважна частина студентів оцінює власний життєвий баланс як середній, що свідчить про наявність певних труднощів у підтриманні гармонії між навчальною діяльністю, особистим життям і відпочинком. Найбільш значущими чинниками, які порушують життєвий баланс, визначено надмірне навчальне навантаження, емоційне виснаження та дефіцит часу для відновлення, тоді як основними ресурсами його підтримання виступають сімейна підтримка, близьке соціальне оточення, повноцінний відпочинок, змістовне дозвілля та сформовані навички саморегуляції. Отримані результати підкреслюють доцільність посилення психологічного супроводу студентської молоді, спрямованого на розвиток навичок управління власними ресурсами, емоційної стійкості та підтримання життєвого балансу. Перспективи

подальших досліджень убачаються у розробленні, впровадженні й емпіричній перевірці ефективності програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєвого балансу студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Література

1. Беліченко К. Ю. Культуральні аспекти психологічного благополуччя студентської молоді. *StudScientist*. 2016. URL: <http://www.studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/57>.
2. Варіна Г. Б. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. *Pomiedzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 4(7). С. 159-173.
3. Волинець Н. В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. У кн.: *Соціально-психологічна діяльність психолога в соціономічній сфері* : колективна монографія / за ред. Н. В. Волинець. Хмельницький : НАДПСУ, 2018. С. 82-104.
4. Pinchuk I., Solonskyi A., Yachnik Y., Kopchak O., Klasa K., Sobański J., Odintsova T. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, № 1. P. 121-151. DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/177073>
5. Pypenko I. S., Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B. The Impact of the War in Ukraine on the Psychological Well-Being of Students. *International Journal of Science Annals*. 2023. Vol. 6, № 2. P. 20-31. DOI: <https://doi.org/10.26697/IJSA.2023.2.2>
6. Szegedi K., Györi Z., Juhász T. Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2024. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>
7. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York : Free Press, 2011. 368 p.

References

1. Belichenko, K. Yu. (2016). *Kulturalni aspekty psykhologichnoho blahopoluchchia studentskoi molodi*. *StudScientist*. Retrieved July 30, 2026, from <http://www.studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/57>
2. Varina, H. B. (2022). *Osoblyvosti proiavu fenomeny zhyttiistiikosti ta kopinh-stratehii povedinky osobystosti v umovakh pandemii COVID-19*. *Pomiedzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 4(7), 159–173.
3. Volynets, N. V. (2018). *Strukturni, rivnevi ta typolohichni modeli psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti*. In N. V. Volynets (Ed.), *Sotsialno-*

psykholohichna diialnist psykholoha v sotsionomichnii sferi (pp. 82–104). Khmelnytskyi: NADPSU.

4. Pinchuk, I., Solonskyi, A., Yachnik, Y., Kopchak, O., Klasa, K., Sobański, J., & Odintsova, T. (2024). *Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war*. *Psychiatria Polska*, 58(1), 121–151. <https://doi.org/10.12740/PP/177073>

5. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). *The Impact of the War in Ukraine on the Psychological Well-Being of Students*. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/IJSA.2023.2.2>

6. Szegedi, K., Györi, Z., & Juhász, T. (2024). *Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education*. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>

7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.