

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічне і сексуальне благополуччя студентів в умовах війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-112

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ШАПОВАЛ А.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент РАКИТЯНСЬКА К.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ШАПОВАЛ АНАСТАСІЯ ВЯЧЕСЛАВІВНА
(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічне і сексуальне благополуччя студентів в умовах війни

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 80 сторінок, 65 джерел, 26 рисунків, 1 таблиця, 5 додатків

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сексуального та психологічного благополуччя; емпірично досліджено сексуальні та психологічні особливості; розроблено практичні рекомендації з підтримання психологічного та сексуального благополуччя.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис.2.1 Віковий розподіл респондентів; рис. 2.2 Розподіл студентів за статтю; таблиця 2.1.Методики та їх опис; рис.2.3. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували щастя?» (у %); рис.2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви

відчували цікавість до життя?» (у %); рис.2.5 Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що можете зробити важливий внесок для суспільства?» (у %); рис.2.6. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)?» (у %); рис.2.7. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що наше суспільство стає краще для таких людей, як ви?» (у %); рис.2.8 Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що люди зазвичай хороші?» (у %); рис.2.9. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас??» (у %); рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували задоволення собою як особистістю??» (у %); рис.2.11. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями?» (у %); рис.2.12. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували теплі та довірливі стосунки з оточуючими?» (у %); рис.2.13. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення?» (у %); рис.2.14. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували впевненість у висловлюванні власних поглядів?» (у %); Рис.2.15. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що маєте мету та сенс життя ?» (у %); рис.2.16 Загальні результати; рис.2.17 Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»; рис.2.18 Субшкала «Стосунки»; рис.2.19 Субшкала «Психологічне благополуччя»; рис 2.20 Субшкала «Суб'єктивне благополуччя»; рис.2.21 Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»; рис.2.22 Сексуальна комунікація; рис.2.23 Сексуальна потреба; рис.2.24 Кількісна потреба; рис. 2.25 Стосунки як цінність; рис. 2.26 Інтегральний показник СБ.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	приймав виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-б	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Анастасія ШАПОВАЛ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 80 сторінок, 65 джерел, 26 рисунків, 1 таблиця, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічне і сексуальне благополуччя студентів.

Предмет дослідження: особливості психологічного і суб'єктивного сексуального благополуччя студентів в умовах війни.

Мета дослідження: на основі дослідження особливостей і взаємозв'язку психологічного і сексуального благополуччя студентів в умовах війни розробити рекомендації щодо підтримки психологічного та сексуального благополуччя студентів в умовах війни.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: теоретичний аналіз та синтез наукових джерел, узагальнення;
2. Емпіричні: спостереження, психодіагностичні методики опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Chwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідизація (Гупаловська Вікторія Анатоліївна).

У дослідженні взяли участь 122 людини (93 жінки та 29 чоловіків). Вік досліджуваних варіювався від 14 до 63 років. Дане анкетування проводилося у травні 2026 року. Тестування було зроблене за допомогою створення Google форми і є виключно анонімним. Задля того, щоб збільшити репрезентативні вибірки та її різноманітності, посилання на Google форму було розповсюджене за допомогою

Telegram, Viber, Facebook, а також серед студентів НУ «Запорізька політехніка».

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,
СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ВІЙНА, СТУДЕНТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО І СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	12
1.1 Поняття психологічного благополуччя в сучасних психологічних дослідженнях.....	12
1.2 Теоретичний аналіз особливостей і чинників психологічного благополуччя студентів в умовах війни	18
1.3 Поняття сексуального благополуччя в українських і зарубіжних дослідженнях	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	33
2.1 Організація та методи дослідження.....	33
2.2 Особливості психологічного благополуччя студентів в умовах війни. Результати емпіричного дослідження.	37
2.3 Особливості сексуального благополуччя студентів в умовах війни. Результати емпіричного дослідження.	53
2.4 Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного та сексуального благополуччя студентів в умовах війни.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сьогодні психологічний добробут людини є ключовим об'єктом наукових досліджень, бо це невід'ємна частина того, як ми себе сприймаємо загалом і який у нас життєвий досвід. Це не тільки про фізичні речі, а й про наші емоції, думки та те, як ми взаємодіємо у суспільстві.

Психологічне благополуччя – це не лише відсутність розладів, таких як ментальні, це набагато більше, це стан внутрішньої рівноваги, за допомогою якої людина реалізує свій потенціал та отримує задоволення від життя. Воно спирається на можливості гарно долати стреси, будувати гармонійне спілкування та комунікацію з оточуючими. Якщо ми відчуваємо психологічний комфорт, то краще розуміємо свої емоції та потреби на які спираються фізичне здоров'я та резильєнтність. Для процвітання ми повинні інвестувати в якість життя, тобто дбати про свій внутрішній світ.

Це питання стає особливо важливим, коли ми дорослішаємо, наприклад, у студентські роки, адже саме тоді ми активно будуємо стосунки, розуміємо свою сексуальність і формуємо свої життєві цінності.

Війна в Україні особливо гостро змінила життєві умови для молодого покоління, які навчаються у вищих навчальних закладах. Вона підвищила постійний стрес, тривогу, невпевненість у майбутньому, а також переживання втрат і значних соціальних змін. Ці фактори безпосередньо впливають на психоемоційний стан студентів, їхню здатність будувати довірливі стосунки, зберігати почуття задоволення, безпеки та цілісності у власній сексуальності. У період воєнних дій сексуальна сфера та інтимні потреби молоді часто супроводжуються внутрішніми конфліктами, почуттям провини, страхом близькості, а також змінами у звичних моделях спілкування між людьми. Це пов'язано з тим, що період студентства збігається з початком дорослого життя, етапом активного формування особистості, її світогляду та професійного шляху, а

також побудови значущих особистих стосунків. Саме в цей час закладаються основи для психологічного комфорту та сексуального благополуччя, що, в свою чергу, відіграє важливу роль у загальному емоційному стані людини.

Актуальність цього дослідження зумовлена браком комплексних робіт, що вивчають зв'язок між психологічним станом та сексуальним добробутом студентської молоді в умовах війни. Існуючі дослідження переважно зосереджені на загальному психологічному благополуччю, стресі та травматичних подіях. Сексуальне благополуччя як окреме психологічне явище і складова загального благополуччя людини, особливо в українському науковому просторі, залишається малодослідженим, тому розуміння того, як війна впливає на сексуальне благополуччя, є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги для студентської спільноти.

Таким чином, дослідження психологічного та сексуального благополуччя студентів під час війни є нагальним і суспільно значущим завданням для сучасної психології.

Теоретично, ця робота поглиблює розуміння психологічних механізмів, що забезпечують добробут особистості в кризові часи. Практично, її результати можуть бути використані для розробки курсів психологічної підтримки студентів. Ці курси спрямовані на підвищення їхньої психологічної стійкості, покращення міжособистісних стосунків та формування здорового ставлення до власної сексуальності в умовах війни.

Об'єкт вивчення: психологічне і сексуальне благополуччя студентів.

Предмет вивчення: особливості психологічного і суб'єктивного сексуального благополуччя студентів в умовах війни.

Мета дипломної роботи: на основі дослідження особливостей і взаємозв'язку психологічного і сексуального благополуччя студентів в умовах війни розробити рекомендації щодо підтримки психологічного та сексуального благополуччя студентів в умовах війни.

Гіпотеза: психологічне та сексуальне благополуччя студентів в умовах війни має знижений рівень та специфічні особливості, зумовлені впливом хронічного стресу, тривожності та невизначеності майбутнього.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури описати особливості психологічного і сексуального благополуччя студентів.
2. На основі емпіричного дослідження описати особливості психологічного і сексуального благополуччя студентів в умовах війни.
3. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного та сексуального благополуччя студентів в умовах війни.

У дослідженні взяли участь 122 людини (93 жінки та 29 чоловіків). Вік досліджуваних варіювався від 14 до 63 років. Дане анкетування проводилося у травні 2026 року. Тестування було зроблене за допомогою створення Google форми і є виключно анонімним. Задля того, щоб збільшити репрезентативні вибірки та її різноманітності, посилання на Google форму було розповсюджене за допомогою Telegram, Viber, Facebook, а також серед студентів НУ «Запорізька політехніка».

Методи дослідження:

Теоретичні методи, до яких входять аналіз та систематизація теоретичних даних, які пов'язані з проблематикою психологічного та сексуального благополуччя особистості, впливу негативних факторів війни на особистість.

Емпіричні методи: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Chwannauer, S. Tai, & М. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація (Гупаловська Вікторія Анатоліївна).

Теоретично, ця робота поглиблює розуміння психологічних механізмів, що забезпечують добробут особистості в кризові часи.

Практично, її результати можуть бути використані для розробки курсів психологічної підтримки студентів. Ці курси спрямовані на підвищення їхньої психологічної стійкості, покращення міжособистісних стосунків та формування здорового ставлення до власної сексуальності в умовах війни.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО І СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття психологічного благополуччя в сучасних психологічних дослідженнях.

Історично склалося так, що науковий інтерес був прикутий до темних сторін людського життя – недуг та патологій. Лише відносно нещодавно світ побачила позитивна психологія, яка вирішила досліджувати протилежне: світлі сторони людської натури, зокрема й питання особистого добробуту. З самого початку, коли ця галузь тільки зароджувалася, науковці вважали добробут синонімом щастя. Однак з часом стало зрозуміло, що це поняття охоплює значно більше.

Н. Бредберн розробив інструмент для оцінки інтенсивності як позитивних так і негативних емоційних станів. Це була одна з перших спроб наукового дослідження щастя. Він намагався знайти взаємозалежність між емоційними відчуттями та загальним задоволенням. Однак наступні наукові роботи показали, що щастя – це набагато складніша річ, яку не можна звести лише до переважання позитивних відчуттів. Таким чином, на початкових етапах наукової діяльності увага часто зосереджувалася виключно на аналізі емоційних аспектів добробуту [2].

Збагнувши, що термін «щастя» не охоплює всі аспекти найкращого стану особистості, вчені почали використовувати такі терміни, як «добробут», «особисте задоволення», «рівень життя». Ці ідеї дозволяють краще описати позитивні переживання людей, включаючи не лише емоційний, а й соціальний, ментальний та тілесний аспекти.

Е. Дінер зробив вагомий вклад у вивчення добробуту, коли представив багатоаспектну модель суб'єктивного благополуччя. За його уявленням, цей

конструкт утримує три складові: позитивні емоції, негативні переживання та ступінь задоволеності власним життям [10].

З огляду на це, дослідник продемонстрував, що добробут — це не виключно домінування позитивних почуттів, а заплутане явище, яке захоплює численні грані людського існування.

Е. Дінер чітко проводить межу між поняттями «суб'єктивний добробут» та «психологічне благополуччя», підкреслюючи, що ці терміни не можуть використовуватися як синоніми. У його концепції суб'єктивне благополуччя включає не лише емоційний фон, але й розумові судження щодо різних аспектів життя, що дає змогу повніше та точніше відобразити багатовимірність людського щастя [10].

К. Ріфф запропонувала концепцію, яка розглядає психологічне благополуччя як складну структуру, що включає шість основних компонентів: прийняття себе, наявність якісних міжособистісних взаємодій, незалежність у судженнях, здатність впливати на навколишнє середовище, усвідомлення сенсу життя та бажання до саморозвитку. На думку цієї дослідниці, повноцінне формування зазначених елементів є критично важливим для психологічної стійкості — здатності людини справлятися з травматичними ситуаціями та стресовими факторами [1].

Суб'єктивне благополуччя — складний конструкт, котрий відображає особистісну оцінку індивідом якості свого життя. Воно охоплює наявність позитивних емоцій, відчуття щастя та задоволення різними аспектами життєдіяльності, а також відсутність виражених негативних емоційних переживань. Це явище є виключно індивідуальним, формуючись під впливом засвоєних цінностей, очікувань особистості та конкретних життєвих умов.

Дослідження феномену суб'єктивного благополуччя має значну важливість з кількох причин. По-перше, воно тісно пов'язане з психічним здоров'ям: високий рівень суб'єктивного благополуччя зазвичай корелює зі зниженням ймовірності виникнення депресивних станів та тривожних розладів, що, в свою чергу, підтримує загальний психічний розвиток. По-друге, цей показник істотно впливає

на якість життя індивіда, допомагаючи зміцнювати соціальні зв'язки, підвищувати рівень особистісного задоволення та особистісно-професійний ріст. Аналіз індивідуальних різниць у рівні суб'єктивного благополуччя дозволяє виявити фактори, які визначають вищий рівень щастя у деяких людей в порівнянні з іншими, та слугує основою для розробки ефективних методів покращення загального добробуту.

Аспекти, що зумовлюють особисте відчуття добробуту, можливо класифікувати поділивши їх на декілька груп. До соціальних складових належить наявність міцних взаємин із оточенням, опора від родини та найближчих людей, а також відчуття причетності до певної групи однодумців, що створює основу для відчуття захищеності та сталості. Психологічні компоненти охоплюють такі риси, як життєрадісний погляд на речі, віра у власні спроможності, вміння справлятися з напруженими обставинами та зберігати позитивний настрій.

Для збереження душевної рівноваги рекомендується застосовувати певний порядок дій. Вони ґрунтуються на результатах психологічних досліджень та практичних порадах:

1. Регулярне вираження вдячності означає цілеспрямоване спрямування своєї уваги на позитивні сторони буття, що веде до покращення настрою та формування оптимістичного світогляду. Це допомагає укріпити здатність протистояти стресовим впливам.

2. Підтримання фізичного самопочуття через регулярні рухи, гармонійний раціон та достатній відпочинок забезпечує не лише тілесне, але й розумове благополуччя, адже наш організм і свідомість нероздільні.

3. Соціальна підтримка має вирішальне значення для стійкості перед життєвими труднощами. Спілкування з рідними, друзями чи участь у громадських заходах допомагають зменшити відчуття самотності й відокремленості, сприяючи емоційному піднесенню.

4. Захоплення та творча діяльність також є дієвими методами керування емоційним станом. Присвячення себе улюбленій справі дає змогу відволіктися від негативних думок, віднайти радість та натхнення у повсякденні.

5. Заспокійливі практики, як-от медитація, йога чи вправи на дихання, сприяють зниженню рівня напруги та занепокоєння, допомагаючи досягти внутрішнього спокою та комфорту.

6. Звернення по фахову допомогу до психолога чи психотерапевта у випадках, коли власні зусилля для підтримки психологічної рівноваги виявляються недостатніми, є невід'ємною частиною збереження ментального здоров'я.

Дані, отримані з досліджень суб'єктивного добробуту, надають цінну інформацію про те, як самі люди оцінюють своє життя з позиції щастя та загальної задоволеності. Ці відомості можуть слугувати основою для створення дієвих програм психологічної допомоги та підтримки, враховуючи певні ключові моменти.

По-перше, вивчення суб'єктивного добробуту дає змогу ідентифікувати найважливіші чинники, що формують якість життя індивідів. Це можуть бути, зокрема, соціальні зв'язки, фінансова стабільність чи стан психіки. Аналіз цих аспектів допомагає фахівцям у сфері ментального здоров'я краще зрозуміти, на чому варто зосередити увагу при проектуванні терапевтичних та профілактичних заходів.

Друга причина, чому дані про індивідуальні відмінності у сприйнятті добробуту є цінними, полягає у здатності гнучко підлаштовувати стратегії під різні демографічні верстви.

Третій ключовий момент – це можливість використовувати показники того, як люди самі оцінюють свій стан, для вимірювання результативності психологічних інтервенцій. Якщо, наприклад, у процесі впровадження програми фіксується зростання рівня задоволеності життям та відчуття щастя серед учасників, це слугує доказом її успішності.

До того ж, розуміння того, що саме формує відчуття добробуту, дає змогу розробляти ефективні превентивні заходи. Це допомагає мінімізувати ризики появи психічних негараздів ще на етапі їх зародження, що значно підвищує якість профілактичної роботи.

Насамкінець, ініціативи, спрямовані на укріплення соціальних зв'язків та покращення взаємодії всередині спільнот, також здатні позитивно впливати на особистісне благополуччя. Наукові дані підтверджують, що соціальна інтегрованість та наявність підтримки є невід'ємними складовими для досягнення психологічного комфорту.

Надання адекватної допомоги ветеранам, громадянам, змушеним покинути свої домівки, та іншим групам, які зазнали збитків, є вкрай важливим завданням з огляду на низку вагомих обставин.

По-перше, ці категорії осіб нерідко стикаються із серйозними психологічними наслідками, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади, спричинені пережитим досвідом. Програми підтримки, сформовані на основі даних про суб'єктивний добробут, дають змогу визначити специфічні психологічні потреби воїнів та переселенців, а також побудувати методики, що сприятимуть їхньому психологічному відновленню.

Наступний важливий момент стосується того, що люди, змушені покинути свої домівки, нерідко стикаються з викликами у вкоріненні у нових соціальних колективах, що здатне спричинити соціальну ізоляцію та відчуття самотності. Для мінімізації цих негативних наслідків видається доречним запровадження соціальних програм, які сприятимуть інтеграції, розвитку нових соціальних зв'язків, а також удосконалюватимуть міжособистісну взаємодію.

Пристосування до незвичних умов є вагомим випробуванням і для вимушених переселенців, і для ветеранів, адже вони часто змушені кардинально перебудовувати своє життя у новому оточенні. Фахова психологічна допомога, яка бере до уваги пережиті травматичні події, допомагає знизити рівень напруги та покращує здатність до адаптації у нових реаліях.

Наукові праці також дають змогу передбачати віддалені наслідки конфлікту. Це включає вивчення майбутніх загроз, як-от зростання рівня захворюваності, проблеми із соціальною адаптацією та міграційні процеси, що можуть впливати з пережитих психологічних травм.

Зрештою, ці дослідження формують ґрунт для формування урядової політики. Вони надають емпіричне підґрунтя для розробки національних та міжнародних стратегій, спрямованих на захист цивільного населення у часі збройних протистоянь та після їх завершення.

Огляд наукової літератури виявив множинність поглядів на співвідношення між самооцінкою добробуту та психологічним благополуччям. К. Рифф [51], трактує суб'єктивний добробут як складову ширшого поняття психологічного благополуччя. У сутність її підходу входить: відмінність від задоволеності, тобто не все що веде до задоволеності життям, автоматично сприяє психологічному благополуччю. Ще входить інтегральний феномен, він характеризується як позитивне функціонування, яке проявляється в реалізації власного потенціалу. Також туди відносять роль труднощів. Вона вважає що навіть травмуючий досвід може сприяти зростанню благополуччя через осмислення [18].

Інші автори схиляються до протилежного бачення, вважаючи психологічне благополуччя частиною індивідуального досвіду. Також існує позиція про їхню повну ідентичність, тобто про нерозривний зв'язок між цими двома концептами.

Самопочуття індивіда, його суб'єктивне сприйняття власного добробуту, слугує мірилом психічного стану, охоплюючи задоволеність буттям, відчуття щастя та відсутність страждальницьких переживань. Наслідки воєнних дій можуть серйозно підірвати психологічну рівновагу таких людей, провокуючи емоційні розлади, глибокий стрес та травматизацію. Зокрема, емоційна сфера може демонструвати зростання тривоги, ознаки депресії чи інші форми негативних відчуттів.

Ключову функцію у формуванні особистого відчуття благополуччя виконують соціальні чинники, як-от підтримка з боку близьких чи ширшої

громади. Наукові пошуки підкреслюють значущість міжособистісних контактів, здатних або ж зміцнювати, або ж послаблювати загальне відчуття добробуту в умовах збройного конфлікту [56].

Отже, вивчивши літературу ми розуміємо що психологічне благополуччя – це складний багатовимірний феномен, який поєднує у собі задоволеність життям (оціночний компонент), емоційний стан (афективний складник) та поведінкові прояви у таких сферах, як соціальна та сексуальна.

Також ми розуміємо, що на суб'єктивний добробут впливають: соціальна підтримка, позитивне мислення, здатність до саморозвитку, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання стресу. Це особливо актуально для вразливих верств населення таких, як ветерани, переселенці та інші постраждалі групи. Депресивні, тривожні стани та посттравматичні розлади, які з'явилися внаслідок війни, вимагають розробок та впровадження програм психологічної підтримки спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, соціальних зв'язків та підвищення рівня адаптації.

Звертаючи увагу на усе вище сказане, ми можемо стверджувати, що дослідження суб'єктивного добробуту має не лише теоретичне, а й практичне значення, бо створює основу для вдосконалення психологічної допомоги, профілактики психологічних розладів та формування ефективної соціальної політики, які підтримають людей в умовах воєнного стану та криз, пов'язаних із ним.

1.2. Теоретичний аналіз особливостей і чинників психологічного благополуччя студентів в умовах війни

Запровадження воєнного стану призводить до кардинальних змін у всіх аспектах життя, що неминуче впливає на психоемоційний стан студентської молоді. Т. М. Хоменко вважає, що молоде покоління є надзвичайно сприйнятливим до масштабних криз та переживає значні душевні потрясіння. Це безпосередньо

відображається на їхньому психологічному благополуччі, академічній успішності та соціальних зв'язках [63]. Зокрема, студенти, стикаючись з невизначеністю свого місця в суспільстві, стають особливо вразливими до стресових факторів, пов'язаних з бойовими діями, руйнуванням звичного життя та травматичними переживаннями [59].

Психологічний стан студентської молоді є багатограним явищем, що включає в себе весь спектр їхніх внутрішніх переживань – від емоцій та думок до соціальних взаємодій та тілесних реакцій. Цей стан може варіюватися від відчуття гармонії з навколишнім світом до вираженого неспокою чи печалі [59]. Особливо в умовах війни, тривоги, напруженість, відчуття нереальності та невизначеності стають повсякденною реальністю для багатьох молодих людей.

Н. С. Коструба та З. В. Поліщук вважають, що студентські роки є ключовим періодом для формування основних складових особистості: світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів, які визначатимуть подальший розвиток людини [47].

Важливими аспектами цього процесу є:

1. Самопізнання: це глибоке розуміння себе, включаючи усвідомлення своєї сутності, ставлення до себе, оцінку своїх сильних і слабких сторін (фізичних, розумових, моральних, вольових). Це основа для особистісного зростання та самовдосконалення.

2. Сформована картина світу та переконання: це цілісне сприйняття реальності, що базується на знаннях та філософському осмисленні життя, а також впевненість у можливості реалізації своїх ідей через активні дії.

3. Пошук власної ідентичності та самоствердження: це бажання переосмислити навколишній світ, заявити про себе, показати свою індивідуальність та унікальність, розробляючи власні погляди на сенс життя, кохання, щастя, суспільство тощо.

О. І. Антонюк вважає, що вища освіта відіграє роль критичного етапу у формуванні індивідуальної суб'єктності, виступаючи мірилом його становлення та

досягнення зрілості. Суб'єктність індивіда постає як багатогранна характеристика, що виконує функції стимулюючого, консолідуючого, контролюючого та координуючого центру його життєдіяльності та поведінкових актів. Суб'єктність студента – це комплекс внутрішніх ресурсів, що стимулюють його особистісне та професійне самовдосконалення [47].

Деякі науковці такі, як О. Бужинська, Н. Скляр, А. Даніліч-Скакун, О. М. Кокун та Л. З. Сердюк вважають, що в умовах воєнного стану студенти все частіше відчують підвищену тривожність, емоційну напругу та стани, близькі до депресії. Навчання для них стало складним випробуванням, де освітній процес тісно переплітається з подоланням життєвих труднощів. Це, в свою чергу, негативно впливає на їхні успіхи в навчанні [26,44]. А ось І. В. Каськов стверджує що стрес, спричинений війною, може проявлятися по-різному: від легкого хвилювання до серйозних психосоматичних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [40].

Повертаючись до таких науковців, як О. М. Кокун та Л. З. Сердюк – можемо стверджувати що надмірний тиск, який постійно відчують студенти, виснажує їхню нервову систему, вичерпуючи її резерви та змушуючи працювати в екстремальному режимі. Як наслідок, спостерігається загальне виснаження, зниження здатності справлятися зі стресом, погіршення здатності зосереджуватися та втрата інтересу до навчання. Серед серйозних наслідків такого стану можуть бути невротичні розлади та дисфункції нервової системи, що свідчить про нагальну потребу студентів розвивати свою стійкість до стресових факторів [44].

Дослідження реакції студентів на стрес у навчанні дозволяє виділити три основні групи за їхньою здатністю до адаптації:

1. Перша група – це студенти з високим рівнем стресостійкості. Вони легко приймають нове, швидко адаптуються до будь-яких змін, активно залучаючи всі свої внутрішні ресурси для успішного пристосування.

2. Друга група включає студентів, які, хоч і схильні до стресових ситуацій, але загалом готові до змін. Однак, для того, щоб повернутися до свого звичного режиму, їм потрібен певний час.

3. Третя категорія об'єднує студентів, у яких стрес викликає значне уповільнення. Для них процес адаптації до нових життєвих обставин та сприйняття будь-яких змін є складним.

Згідно з І. В. Каськовим, серед складових успішного подолання стресу та труднощів у молоді, що навчається, є: навички розв'язання проблем, оптимістичний погляд на майбутнє, підтримка з боку соціуму, особистісні риси (самовпевненість, енергійність, життєрадісність), задоволеність обраною професією та загалом сприятливий емоційний стан [40].

Щоб залишатися спокійним під тиском або стати ще більш стійким до стресу, людина активно використовує свої внутрішні психологічні можливості та здатність пристосовуватися. Ці внутрішні ресурси допомагають формувати розумні способи поведінки та знаходити ефективні рішення складних завдань.

Проактивні дії, такі як плекання позитивного ставлення до себе та вміння ефективно залучати допомогу інших, також суттєво впливають на нашу стресостійкість. Зміцнення цих внутрішніх та зовнішніх ресурсів підвищує відчуття власної гідності та впевненості, звільняючи енергію для протистояння зовнішнім викликам.

Фундаментом здатності протистояти стресу та активно долати його є усвідомлення власної значущості, чітке розуміння проблем та віра у власні сили для їх вирішення. Індивідуальна модель стресостійкості базується на п'яти ключових резервах: психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному та ресурсі особистісних якостей.

Наша здатність успішно справлятися з небезпеками та складними життєвими ситуаціями залежить від наших внутрішніх резервів. Ці резерви допомагають нам формувати послідовну поведінку та ефективно долати стресові моменти. Чим

краще розвинені наші адаптаційні механізми, тим вища ймовірність зберегти працездатність та ефективність під тиском зовнішніх психологічних факторів.

Дослідження С. М. Бужинської, С. С. Склера та А. А. Даніліч-Скакун виявили, що високий рівень тривожності у студентів негативно впливає на їхні способи адаптації та здатність протистояти стресу в молодому віці. Натомість, О. Кокун та Л. Сердюк підкреслюють, що саме стресостійкість є ключовою для успішної адаптації та навчання, оскільки вона формує основу для міжособистісних стосунків. Ця якість проявляється у вмінні керувати собою, контролювати емоції та бути готовим до стресових ситуацій [26,44].

І.В. Каськов наголошує, що ключовим для стійкості до стресу та ефективної адаптації в складних умовах є людський потенціал. Він виділяє чотири групи ресурсів: особистісні (прагнення долати труднощі, самооцінка, оптимізм, емоційно-вольові якості), фізичні (стан здоров'я та відповідальне ставлення до нього), матеріальні (фінансова стабільність, безпека, належні санітарно-гігієнічні умови) та інформаційно-інструментальні (вміння керувати емоціями, планувати дії, адаптуватися та аналізувати ситуації). Психологічний капітал, що складається з внутрішніх та зовнішніх компонентів, тісно пов'язаний зі стресостійкістю. Внутрішні ресурси слугують основою опору стресу, а зовнішні – допомагають адаптуватися. Ці внутрішні запаси, такі як здатність долати негаразди, знижувати напругу, приймати себе та дбати про добробут, зміцнюють протистояння травматичним подіям [40].

Л. З. Сердюк та О. А. Чиханцова підкреслюють, що життєва енергія людини є ключовою для успішного подолання стресових ситуацій. Витривалість дозволяє перетворювати складні випробування на можливості для особистісного зростання [44].

Крім того, психологічне благополуччя відіграє важливу роль у розвитку особистості, створюючи основу для прагнення до самореалізації. Важливими є профілактичні заходи, такі як позитивне ставлення до себе та вміння ефективно використовувати підтримку оточення. Розвиток цих внутрішніх ресурсів покращує

самооцінку, зміцнює віру у свої сили та допомагає зосередитися на подоланні зовнішнього тиску.

Основою стресостійкості та активної реакції на стрес є індивідуальні особливості, зокрема самооцінка, усвідомлення проблем та вміння знаходити рішення. Особистісна модель опору спирається на психологічні, поведінкові, фізичні, соціальні та характерологічні ресурси. Ці особистісні ресурси визначають, наскільки успішно людина адаптується до кризових періодів та складних життєвих обставин, зберігаючи цілісність своєї поведінки. Чим сильніші ці ресурси, тим легше долати стрес. Висока адаптивність підвищує шанси зберегти працездатність та продуктивність навіть під впливом психологічних факторів середовища.

Формування індивідуальної стратегії подолання стресу відбувається шляхом розвитку внутрішніх, суб'єктивних передумов. Це пов'язано з тим, що психологічний стрес є результатом суб'єктивної оцінки потенційної небезпеки та наявних ресурсів. Тому ефективне подолання стресу вимагає уваги до ментальних установок, особистісних якостей та використання попереднього успішного досвіду.

Ключовим елементом психологічної адаптації та відновлення є емоційна незламність. Здатність протистояти стресовим впливам зростає завдяки активному залученню внутрішніх психологічних та адаптаційних резервів. Ці резерви слугують фундаментом для конструктивних дій та спрямовують вибір ефективних методів подолання труднощів. Для забезпечення психічного здоров'я та надання психоемоційної підтримки студентам вищих навчальних закладів, необхідно розробляти та впроваджувати найбільш дієві формати, методи та техніки навчання. Експертно підібрані методи сприятимуть підвищенню стресостійкості здобувачів освіти, стимулюватимуть їхні адаптаційні механізми у відповідь на стресори та допоможуть їм приймати та переосмислювати нову реальність.

Якщо ж ми зануримося у гедоністичну концепцію, найвідомішими представниками якої є Н. Бредберн та Е. Дінер, то можемо сміливо стверджувати, що вона полягає у бажанні відчувати щастя та задоволеності своїм життям, але й

уникань страждань та болю. Найголовнішим у цій концепції вважається внутрішній емоційний комфорт та відчуття задоволення від життя.

У роботі Н. Бредберна йдеться про те, що важливо аналізувати риси які свідчать про щастя або нещастя людини. Науковець вважав, що відчуття добробуту з'являється тоді, коли позитивних емоцій більше ніж негативних. Е. Дінер запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, у яку входить три аспекти: часте переживання приємних емоцій, низьку частоту негативних почуттів та високий рівень задоволеності власним життям. Дінер вважав, що оцінка суб'єктивного благополуччя повинна базуватися на індивідуальних характеристиках особистості, її життєвих пріоритетах, внутрішніх мотивах та умовах проживання [10, 5].

Але дана концепція не є ідеальною, бо вона фокусується на швидкоплинних емоціях та насолоді не беручи до уваги глибини людського досвіду. Тобто людина може робити сумнівні речі задля отримання задоволення у певну мить. У таких ситуаціях задоволення може слугувати не ознакою справжнього благополуччя, а радше засобом компенсації внутрішньої невпевненості чи відчуття неповноцінності.

Натомість є моделі що фокусуються на добробуті та повноцінному житті (евмонії). Вони охоплюють більше аспектів, ніж ті що базуються на гедонізмі.

Сучасною представницею такого розуміння є В. Павленко. Науковиця розглядає благополуччя як динамічний баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Тобто головним є гармонійні стосунки між собою та оточенням. Цей стан є фундаментом для розвитку самосприйняття, відчуття цілісності внутрішнього світу, готовності до сприйняття нового, гнучкості у мисленні та глибокого усвідомлення відповідальності за свої вчинки [51].

Н. Можаровська вважає, що психологічний добробут слід сприймати як цілісний механізм, у якому тісно переплітаються емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Бо цей механізм працює завдяки постійному діалогу між особистістю та зовнішнім світом, формуючись під впливом як внутрішніх

установок, так і зовнішніх умов, так, як є динамічним, мінливим і може коливатися залежно від життєвих подій, стадій розвитку, рівня стресу, наявності соціальної підтримки та ступеня особистісної зрілості [52].

Структура психологічного добробуту

Психологічний добробут можна уявити як багаторівневу систему, що складається з трьох основних компонентів:

1. Рівень емоцій та поведінки: це наша здатність відчувати позитивні емоції, ефективно справлятися з негативними переживаннями, контролювати свої емоційні реакції та гнучко реагувати на життєві ситуації. Іншими словами, це наша емоційна стійкість та вміння адаптуватися [18, 58].

2. Рівень пізнання та цінностей: цей рівень охоплює наші переконання, життєві смисли, систему цінностей, уявлення про себе та свої можливості. Він також включає нашу здатність до самоаналізу, рефлексії та осмислення власного існування [17].

3. Рівень соціальних взаємин та життєвого призначення: цей аспект стосується наших стосунків з іншими людьми, ролей, які ми виконуємо в суспільстві, відчуття приналежності до спільноти. Він також включає розуміння глибинного сенсу нашого життя та свого місця у світі.

Для кожного з цих рівнів діють специфічні механізми забезпечення добробуту:

- механізми когнітивного плану (переосмислення, рефлексія, пошук раціональних пояснень) допомагають людині коригувати бачення життєвих ситуацій, бачити в них потенціал для власного зростання;

- механізми емоційного регулювання (внутрішнє самоврядування, емоційна обізнаність, здатність до співпереживання) сприяють досягненню внутрішньої гармонії, мінімізуючи руйнівні реакції;

- механізми мотиваційного плану (самореалізація, орієнтація на досягнення, пошук сенсу) скеровують життєві прагнення в цілісне русло.

- механізми соціально-поведінкового спрямування (отримання підтримки, комунікативна активність, спільна діяльність) формують відчуття захищеності та сталості у взаємодії з оточенням.

В умовах воєнного стану психологічний добробут молоді набуває особливого значення. Він є не тільки показником психічного стану, але й важливим фактором соціальної стабільності. К. Ріфф зазначає, що психологічне благополуччя через шість аспектів: позитивні стосунки, самостійність, відчуття компетентності, самоприйняття, наявність життєвих цілей та потенціал для розвитку. Ці критерії створюють основу для адаптивної поведінки особистості в умовах невизначеності та стресу [18].

Психологічне благополуччя студентів під час війни – це не просто відсутність негативу. Це усвідомлення сенсу життя, прагнення до розвитку, підтримка зв'язків з іншими та внутрішній запал. М. Селігман зазначає, що психологічне процвітання (модель PERMA) включає позитивні емоції, залученість, сенс, досягнення та якісні стосунки. Ці елементи допомагають студентам долати травми, відчувати контроль над життям та рости навіть у найскладніші часи [58].

Благополуччя студентів значною мірою залежить від зовнішніх обставин, таких як якість навчального процесу, доступність психологічної підтримки, фінансове становище, ставлення викладачів та загальна атмосфера в колективі. Особливо в умовах війни, цифрові інструменти стають життєво важливими для підтримки зв'язку, надання допомоги та роз'яснення питань, пов'язаних із психічним здоров'ям. Онлайн-платформи для спілкування, групові зустрічі та волонтерські ініціативи, що організовуються навчальними закладами, допомагають студентам не відчувати себе ізольованими та зберігати відчуття приналежності до спільноти.

Б. Кордоба та В. Климчук розробили актуальні дослідження, які наголошують на тому, що найефективнішими шляхами до психічного здоров'я є розвиток емоційного інтелекту, вміння керувати власними емоціями та підтримання міцних соціальних зв'язків. Високий рівень емоційної грамотності

дозволяє студентам краще розуміти власні почуття, приймати їх, а також ефективно контролювати свою поведінку в складних ситуаціях, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхньої стійкості до стресу [42].

Важливою є роль освітнього середовища у формуванні емоційного стану молоді. Війна кардинально змінила умови здобуття освіти: частина студентів навчається дистанційно або за кордоном, інші ж поєднують навчання з волонтерською діяльністю або навіть військовою службою. В таких умовах критично важливим стає створення навчального простору, де панує атмосфера психологічної безпеки. Це простір, де студент може вільно висловлювати свої емоції, отримувати підтримку від викладачів та одногрупників, а також брати участь у заходах, спрямованих на емоційну стабілізацію.

До таких заходів можна віднести освітні сесії, присвячені питанням психічного здоров'я, тренінги з розвитку навичок саморегуляції емоцій, використання творчих терапевтичних методик, проведення колективних консультацій та організацію онлайн-зустрічей для отримання психологічної допомоги. Основна мета цих заходів – надати студентам інструменти для управління своїми емоційними станами, зміцнити їхню внутрішню опору та посилити віру у власні сили та можливості.

Окрім того, досягнення психологічного добробуту серед студентів в умовах воєнного часу не може відбутися без формування їхніх життєвих орієнтирів та сенсів. Саме наявність особистісно значущого сенсу, чітких життєвих цілей та віри у майбутнє є визначальним фактором стійкості психічної рівноваги людини. Фахівці у галузі психології наголошують, що втрата сенсу життя є однією з найбільш загрозливих наслідків військових подій, оскільки вона неминуче веде до емоційного виснаження, стану апатії та соціальної ізоляції.

Таким чином, плекання життєстійкості у студентів має ґрунтуватися на поєднанні когнітивних, емоційних та духовно-ціннісних складових. Підтримання оптимістичного погляду на світ, розвиток навичок рефлексії, прийняття себе,

довіра до оточуючого суспільства та усвідомлення власної спроможності – усе це є фундаментом для психологічного здоров'я сучасної молоді.

Підсумовуючи, слід констатувати, що психологічний стан студентства під час воєнного стану являє собою складний, багатогранний феномен. Він охоплює як чинники на індивідуально-психологічному рівні (стійкість емоцій, здатність до саморегуляції, рівень самооцінки), так і зовнішні, соціальні аспекти (отримана підтримка, рівень довіри, відчуття приналежності до спільноти). Ступінь психологічного благополуччя виступає ключовим індикатором успішності адаптації молоді до кризових обставин.

Отже, робота над розвитком психологічного добробуту студентів у період бойових дій повинна розглядатися не просто як завдання для психологічної науки, а як невід'ємна, комплексна складова освітньої стратегії. Така стратегія має бути спрямована на захист психічного здоров'я, зміцнення стійкості до стресу та збереження потенціалу молодого покоління для майбутнього відбудовування країни.

1.3 Поняття сексуального благополуччя в українських і зарубіжних дослідженнях

Сексуальне благополуччя у наукових дискусіях XXI століття розглядається як складний і багатогранний концепт, що охоплює психологічні, фізіологічні, соціокультурні та емоційні аспекти людської сексуальності. Його значення зростає в сучасних індустріальних і інформаційних суспільствах, де сексуальність дедалі частіше виходить із сфери табу, перетворюючись на джерело особистісного розвитку, основу близьких стосунків і елемент гармонії між партнерами.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, сексуальне здоров'я — це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів життя, що позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові [16].

Це визначення підкреслює тісний зв'язок сексуального добробуту з правами людини, зокрема з правом на свободу вибору, добровільну згоду, доступ до достовірної інформації та отримання задоволення. Відповідно до цієї концепції, сексуальність розглядається не лише як біологічне явище, а як важлива, глибоко індивідуальна, емоційно насичена та комунікативна складова людського існування.

Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслює, що для повноцінного сексуального благополуччя потрібен комплексний підхід, де психологія, що вивчає внутрішній світ людини та її поведінку у стосунках, відіграє центральну роль.

Відверте спілкування означає щиро ділитися своїми почуттями, бажаннями та думками. Така прозорість допомагає партнерам краще розуміти одне одного, зменшує стрес і покращує сексуальне задоволення. Дж. Готтман і Н. Сільвер вважають що, важливо уважно слухати партнера, щоб він відчував свою цінність. Відсутність відкритості може призвести до емоційної дистанції та ослаблення інтимності [13].

Сексуальне благополуччя в парі залежить від задоволеності інтимним життям, відкритості у спілкуванні, фізичної сумісності та емоційної чуйності.

П. Кляйнпляц вважає що , сексуально благополучна пара – це не просто ті, хто займається сексом, а ті, хто має глибоку близькість, щирі емоції та відчуває свою важливість для партнера [14].

Браун стверджував, що справжня емоційна чесність – це вміння бути собою, без масок та фальші, у будь-якій ситуації. Це означає вільно висловлювати свої почуття, не приховуючи їх. В інтимних стосунках це дозволяє партнерам відкрито говорити про бажання, що веде до більшого задоволення та гармонії. Чим щиріші емоції, тим міцніший зв'язок [6].

Робота Дж. Моріна пропонує важливий інструмент для розуміння сексуальності – поняття «еротичного контуру». Це об'ємна картинка, що поєднує психоемоційні та тілесні реакції, які формують наше сексуальне збудження. Вона є результатом унікального поєднання особистого досвіду, уяви, бажань та

обмежень, охоплюючи як психічні, так і фізичні аспекти. Дж. Морін стверджує, що досягнення сексуальної гармонії вимагає від партнерів готовності відкрито досліджувати свої індивідуальні сексуальні сценарії в атмосфері емоційної безпеки та без страху бути засудженими. Це особливо актуально в умовах сучасного, пост традиційного суспільства, де зростає потреба в самоаналізі, самоконтролі та підвищенні психологічної грамотності у сфері інтимних стосунків [16].

Також ми можемо розглядати когнітивно-поведінковий підхід С. Девісона та М. МакКейба, у якому визначається статеве благополуччя, як наслідок задоволення від діяльності та стосунків. Згідно даної роботи головними показниками є частота статевих контактів та рівень насолоди, а не глибинні емоції та смислові аспекти сексуальних переживань [8].

Абсолютною протилежністю є роботи К. Роджерса В. Франкла та І. Ялома, які бачать повноцінне сексуальне життя як дзеркало щирості, взаємоприйняття та глибокого зв'язку між партнерами. У цьому розумінні статевий акт – це не просто фізична взаємодія, а радше психологічний резонанс, акт відкритості, довіри та спільного творення [11, 17, 21].

Керол Венс та М. Дж. Баркер, на відміну, переносять фокус на аналіз динаміки влади, питань згоди та впливу гендерних моделей на сексуальну комунікацію. Вони наголошують, що справжня гармонія в інтимній сфері досяжна лише за умови добровільності, рівності, поваги до особистих кордонів та права на самовизначення у власній тілесності. Цей погляд є надзвичайно актуальним у світлі сучасної полеміки проти патріархальних установок, які історично обмежували жіночу сексуальність та нав'язували стереотипні моделі сексуальної поведінки, що потребують переосмислення [4].

Світова наукова спільнота все більше визнає важливість комплексного підходу до вивчення сексуального благополуччя. Наприклад, канадські рекомендації з сексуальної освіти пропонують розглядати сексуальність через призму чотирьох сфер: знань, почуттів, дій та впливу суспільства. Таким чином,

сексуальне благополуччя виникає на перетині особистих переконань, глибини стосунків, взаємодії в парі та соціального контексту.

Новітні наукові дані свідчать про зростання значущості сексуального благополуччя. Це зумовлено тим, що сфера сексуальності виходить за межі своєї традиційної репродуктивної функції. Вона стає потужним каналом для поглибленої емоційної взаємодії, засобом самовираження та стимулом для особистісного зростання партнерів у парах.

В українському науковому просторі проблематикою сексуального добробуту займаються такі дослідники, як Вікторія Гупаловська, Ольга Кочарян та Ольга Колеснікова. Вони підкреслюють необхідність відкритого діалогу про сексуальність, враховуючи як культурні трансформації, так і психологічні запити сучасних стосунків. Їхні дослідження також акцентують увагу на критичній ролі розвитку емоційної грамотності, емпатії та рефлексивних навичок у сфері інтимних зв'язків.

Протягом історії наше уявлення про сексуальний добробут зазнало значної трансформації. Спочатку сексуальність сприймалася переважно через призму медичних аспектів, асоціюючись з патологіями, хворобами та функцією народження дітей. Згодом цей погляд еволюціонував до більш багатогранного та позитивного розуміння, яке охоплює задоволення, добровільність взаємин, партнерську взаємодію, рівність та психічне здоров'я. Сучасна сексологічна наука все частіше спирається на гуманістичні та інтегративні підходи, наголошуючи на нерозривному зв'язку сексуальності з емоційною єдністю, самореалізацією та загальним рівнем життя.

У сучасному контексті сімейних відносин неможливо ігнорувати питання сексуального благополуччя представників ЛГБТ+ спільноти. Незважаючи на те, що більшість наукових досліджень досі зосереджені на гетеросексуальних зв'язках, наукова спільнота поступово розширює свою увагу до потреб та досвіду одностатевих пар, трансгендерних осіб та тих, хто ідентифікує себе поза бінарною гендерною системою. Наявні дані свідчать про те, що багато ключових елементів

сексуального благополуччя (емоційна безпека, взаємна згода, підтримка, насолода) є спільними для всіх. Однак, певні перешкоди, зумовлені суспільними упередженнями або внутрішніми переживаннями, можуть мати особливо значний вплив саме на ці групи.

Дедалі більше дослідників зосереджуються на тому, яким чином віртуальний простір перетворює інтимне здоров'я сучасних союзів, особливо з огляду на військові події, що докорінно змінюють звичний устрій життя. Інтернет-майданчики, ресурси для дорослих, програми для знайомств та системи швидкого обміну повідомленнями кардинально переформатовують механізми побудови зв'язку, заодно впливаючи на те, як формуються наші ідеї та прагнення у сфері сексу. У час бойових дій саме цифрові засоби часто виступають основним каналом для збереження емоційної та інтимної єдності між тими, хто змушений перебувати далеко через виїзд, виконання обов'язку або зміну місця проживання.

Водночас, тривале напруження, відсутність певності, занепокоєння щодо безпеки, отримані травми та розлука здатні негативно вплинути на сексуальне самопочуття обох, зменшуючи рівень близькості й ускладнюючи порозуміння у парі. Онлайн-інструменти можуть не лише посилювати близькість та відвертість, але й спричиняти негаразди, зокрема руйнувати довіру, викликати залежність від стимуляції через мережу, а також формувати хибні уявлення про статевий акт та зовнішні дані.

З огляду на вищесказане, підтримання інтимного добробуту в еру цифрових інновацій та в умовах війни вимагає ґрунтовних наукових пошуків та впровадження актуальних підходів психологічної допомоги для партнерів, скерованих на подолання наслідків стресу, відновлення емоційного зв'язку та укріплення взаєморозуміння. Таким чином, інтимне благополуччя у сьогоденні варто розглядати як багатоаспектне явище, що потребує комплексного аналізу, який би враховував як індивідуальні характеристики особистостей, так і ширше соціально-культурне підґрунтя їхніх стосунків, включаючи вплив воєнної дійсності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

В емпіричному дослідженні особливостей психологічного і сексуального благополуччя студентів в умовах війни взяли участь 122 людини (93 жінки та 29 чоловіків) (табл. 2.2). Вік досліджуваних варіювався від 14 до 63 років (рис. 2.1). Опитування проводилося у травні 2026 року. Опитування було зроблене за допомогою створення Google форми і є виключно анонімним. Задля того, щоб збільшити репрезентативні вибірки та її різноманітності, посилання на Google форму було розповсюджено за допомогою Telegram, Viber, Facebook, а також серед студентів НУ «Запорізька політехніка».

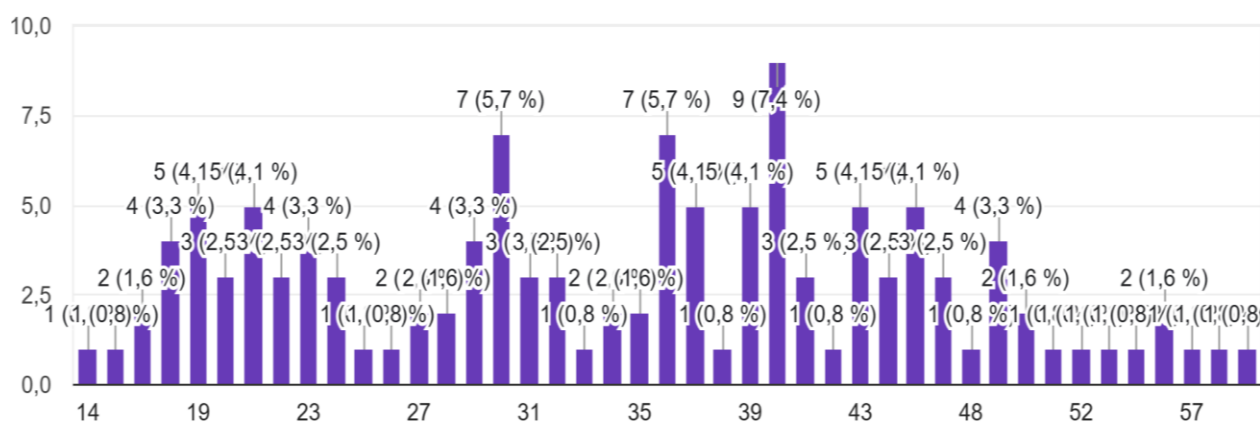


Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів

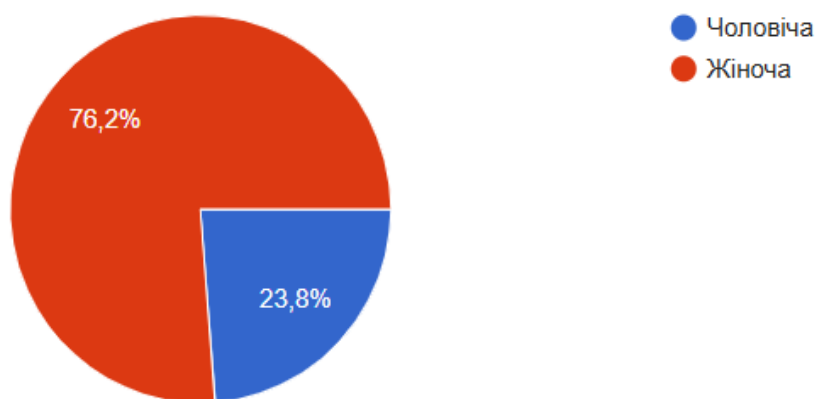


Рис. 2.2 Розподіл студентів за статтю

За основу дослідження були взяті такі методики:

- Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)
- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Chwannauer, S. Tai, & М. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
- Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
- Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація (Гупаловська Вікторія Анатоліївна)

Розглянемо використані методики докладніше (табл.2.1):

Таблиця 2.1.

Методики та їх опис

Назва	Автор/Адаптував	Спрямована на:	Включає шкали	Місти ть тверд жень	Що дозволяють визначити
Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum - short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)	Автор Corey Keyes Адаптував Е.Л. Носенко А.Г. Четверик-Бурчак	Визначення рівня психологічного благополуччя людини	1.Емоційне благополуччя 2.Соціальне благополуччя 3.Психологічне благополуччя	14	Рівень психічного здоров'я та особливості психологічного функціонування
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (Р.	Автор P. PONTIN M.SCHWAB NNAUER S. TAI М. KINDERMAN Адаптував	1.Визначення загального рівня суб'єктивного благополуччя 2.Оцінювання емоційного психологічного та соціального	1.Психологічне благополуччя 2.Фізичне благополуччя 3.Міжособистісне	24	1.Оцінити рівень суб'єктивного благополуччя 2. Виявити проблемні сфери психологіч

Pontin, M. Chwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	Л.М. Карамушк и К.В. Терещенко О.В. Креденцер	функціонуван ня	благопол уччя 4. Емоційне благопол уччя		ного функціонув ання 3. Визначити особливості емоційного стану
Опитувальник «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 Well- Being index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	Автор WHO-5 WELL- BEING INDEX Адаптував Л.М. Карамушк и К.В. Терещенко О.В. Креденцер	Оцінка позитивного емоційного самопочуття	Емоційне благопол уччя	5	1.Оцінюван ня психічного здоров'я 2.Оцінюван ня емоціональ ного благополуч чя 3.Адаптація можливосте й та якості життя особистості
Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального	Автор В.А. Гупаловсь ка	1.Оцінювання особливостей сексуального благополуччя	1.Психол огічне благопол уччя	34	Взаємозв'яз ок сексуальног о благополуч

благополуччя: розробка та валідизація (Гупаловська Вікторія Анатоліївна)		2.Оцінювання рівня задоволеності сексуальним життям 3.Оцінювання психологічног о ставлення людини до власної сексуальності	2.Сексуал ьне благопол уччя		чя з психологіч ним благополуч чям
---	--	--	--------------------------------------	--	--

Отже, у даному розділі надано детальний опис використаних методик та вибірки для проведення емпіричного дослідження. А саме:

1. Створено емпіричну вибірку з дотриманням базових етичних норм, принципу добровільності та анонімності.

2. Підбрано та обгрунтовано методики, які увійшли до діагностичного інструментарію.

Таким чином, вищеописана виконана робота створює необхідну емпіричну базу для подальшого проведення дослідження, яке детально описано в наступних розділах.

2.2. Особливості психологічного благополуччя студентів в умовах війни. Результати емпіричного дослідження.

Здійснено аналіз відповідей на запитання опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак).

На рис. 2.3 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували щастя?».

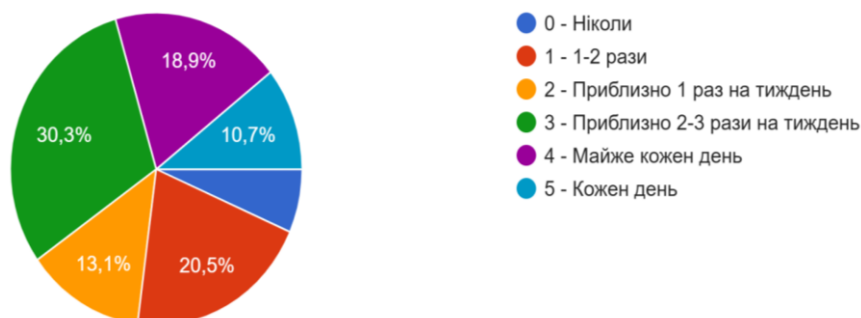


Рис.2.3. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували щастя?» (у %)

Розглядаючи перше питання (рис.2.3.), а саме «Як часто протягом двох тижнів ви відчували щастя?», ми можемо бачити що найбільший відсоток – це приблизно 2-3 рази на тиждень, а саме 30,3%. Трохи менше, а саме 20,5% людей – відчували щастя приблизно 1-2 рази, 18,9% відчували щастя майже кожен день, 13,1% приблизно один раз на тиждень і найменший відсоток – це 10,7% відчували щастя кожен день. Якщо підводити підсумки, то можемо стверджувати, що у більшості респондентів переважають позитивні емоції, але через нинішні часи, частота може знижуватися.

На рис.2.4 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували цікавість до життя?».

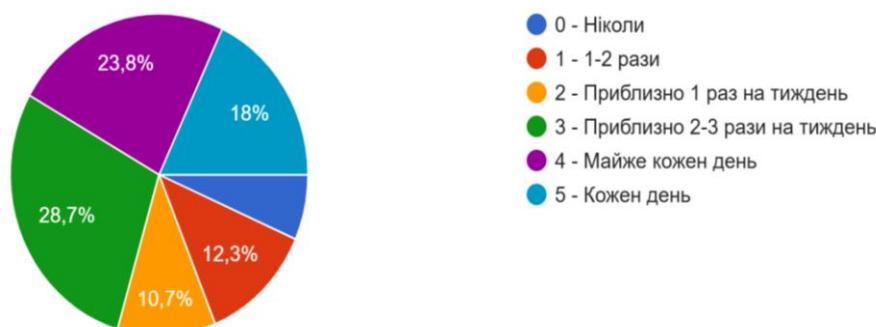


Рис.2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували цікавість до життя?» (у %)

Розглянемо детальніше питання №2 (рис. 2.4), а саме «Як часто протягом двох тижнів ви відчували цікавість до життя?». Наглядно видно що найбільший відсоток, а саме 28,7%, відчували цікавість до життя приблизно 2-3 рази на тиждень. Трохи менше, а саме 23,8% відчували цікавість до життя майже кожен день, 18% – відчували кожен день, 12,3% – 1-2 рази і найменший відсоток, а саме 10,7% відчували цікавість до життя приблизно один раз на тиждень. У більшості респондентів переважає цікавість до життя, але є і ті, у яких даний інтерес проявляється менш регулярно, що може відбуватися через обставини, які відбуваються під час воєнного стану.

На рис.2.4 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували задоволення?».

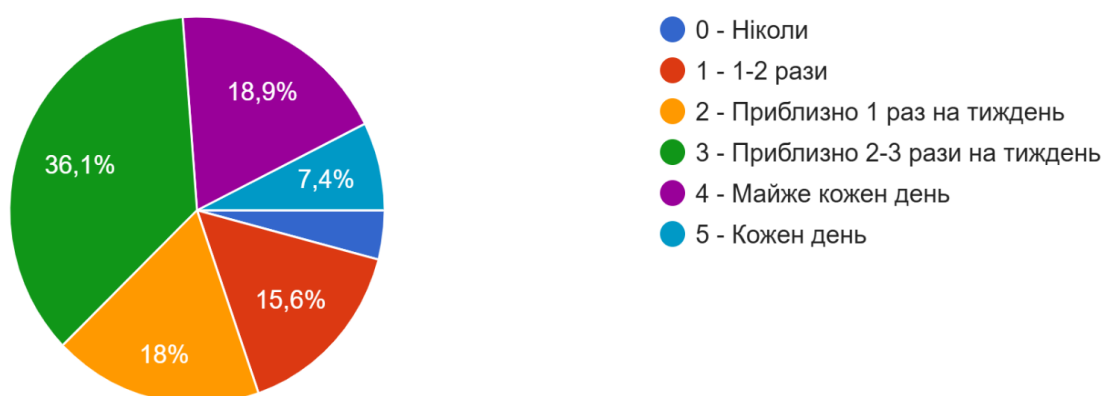


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували задоволення?» (у %)

Розглянемо третє питання (рис. 2.4), а саме: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували задоволення?. Найбільший відсоток, 36,1% відчували задоволення приблизно 2-3 рази на тиждень, трохи менше, а саме 18,9% – відчували задоволення майже кожен день, 18% – відчували приблизно один раз на тиждень, 15,6% відчували задоволення один-два рази і найменший 7,4% відчували задоволення кожен день. Згідно з результатами можемо стверджувати, що більшість часто відчували задоволення і результати є помірними, але частота може знижуватися через оточуючі події.

На рис.2.5 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що можете зробити важливий внесок для суспільства?».

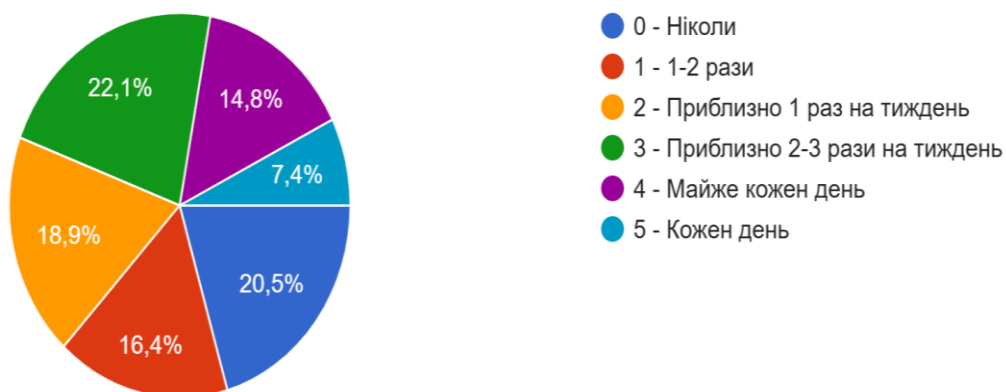


Рис. 2.5. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що можете зробити важливий внесок для суспільства?»
(у %)

На рисунку 2.5 ми бачимо відсоткову діаграму на питання: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували що можете зробити важливий внесок для суспільства?». Тож ми можемо бачити що 22,1% вважають що могли б зробити важливий внесок приблизно 2-3 рази на тиждень, 20,5% вважають що не могли зробити важливий внесок. 18,9% вважають, що могли зробити це один раз на тиждень. 16,4% вважають, що могли зробити 1-2 рази на два тижні. 14,8% мають думку, що могли зробити це майже кожен день і лише 7,4% кожен день. Тож, можемо стверджувати, що лиш дуже малий відсоток респондентів відчували що можуть зробити важливий внесок.

На рис.2.6 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)?».

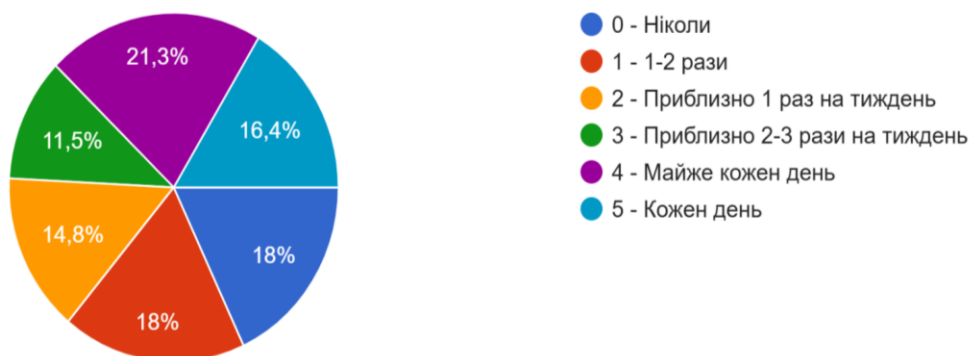


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)?» (у %)

На діаграмі номер №5, з питанням «Як часто протягом двох тижнів ви відчували належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)?», ми можемо бачити, що 21,3% відчували свою належність майже кожен день. Трохи менше, а саме 18%, посіли дві відповіді, а саме «1-2 рази» та «ніколи». 16,4% відчували це кожен день, 14,8% приблизно один раз на тиждень та 11,5% – 2-3 рази на тиждень. Згідно з результатами можна побачити, що соціальна включеність йде за руку з соціальним дистанціюванням.

На рис.2.7 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що наше суспільство стає краще для таких людей, як ви?».

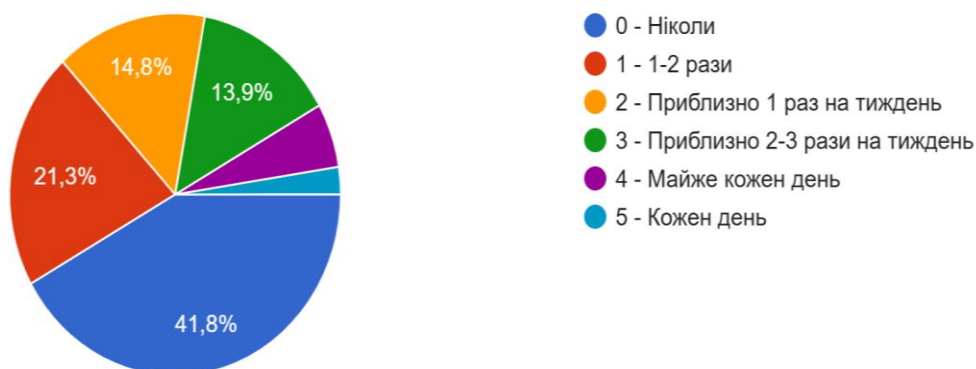


Рис. 2.7. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що наше суспільство стає краще для таких людей, як ви?» (у %)

Також маємо відповідь на питання №6, а саме «Як часто протягом двох тижнів ви відчували, що наше суспільство стає краще для таких людей, як ви?» На жаль, найбільший відсоток, а саме 41,8% вважають, що суспільство не стало краще для них. 21,3% вважають що 1-2 рази, 14,8% вважають, що суспільство стало краще приблизно 1 раз на тиждень і 13,9% вважають що суспільство стало краще для них приблизно 2-3 рази на тиждень. Велика частина респондентів не відчуває, що суспільство стає краще, що свідчить про низький рівень соціального оптимізму та віри у позитивні зміни суспільства. Все ж певні зрушення є, але вони, поки що, незначні.

На рис. 2.8 наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що люди зазвичай хороші?»

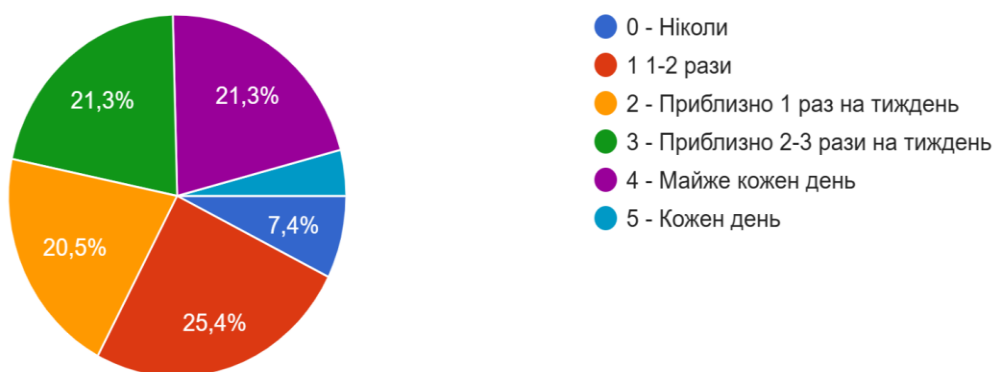


Рис. 2.8. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що люди зазвичай хороші?» (у %)

Розглядаючи діаграму 2.7, яке має питання «Як часто протягом двох тижнів ви відчували що люди зазвичай хороші?», ми можемо наглядно бачити що 25,4% вважають, що люди зазвичай хороші 1-2 рази. 21,3% посіли друге та третє місце з відповідями «приблизно 2-3 рази на тиждень» та «майже кожен день». 25,4% відчували це відчуття приблизно один раз на тиждень. 7,4% вважають, що ніколи. Дивлячись на результати, можемо стверджувати, що більшість людей схильні позитивно оцінювати оточуючих.

На рис. 2.9. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас?».

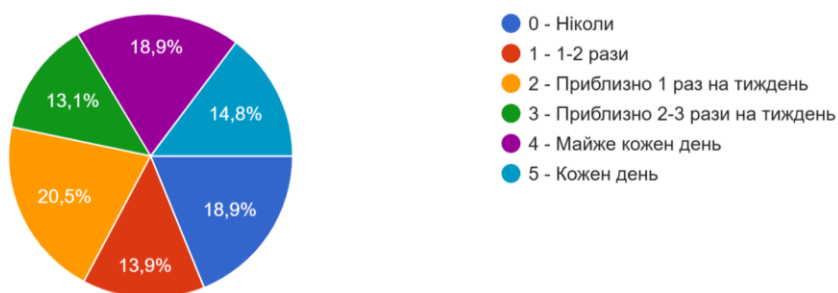


Рис. 2.9. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас??» (у %)

Дивлячись на дану діаграму (рис. 2.9.), з питанням «Як часто протягом двох тижнів ви відчували що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас?», можемо стверджувати що 20,5% відчували приблизно 1 раз на тиждень, 18,9% посіли 2 пункти, а саме «майже кожен день» та «ніколи», 14,8% відчували це кожен день, 13,9% – 1-2 рази та 13,1% приблизно 2-3 рази на тиждень. Проаналізувавши результати бачимо, що результати не є однозначними. Деякі з опитаних відчують, що події, які відбуваються навколо, мають для них велике значення. Натомість майже така сама кількість має протилежну думку.

На рис.2.10. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували задоволення собою як особистістю?».

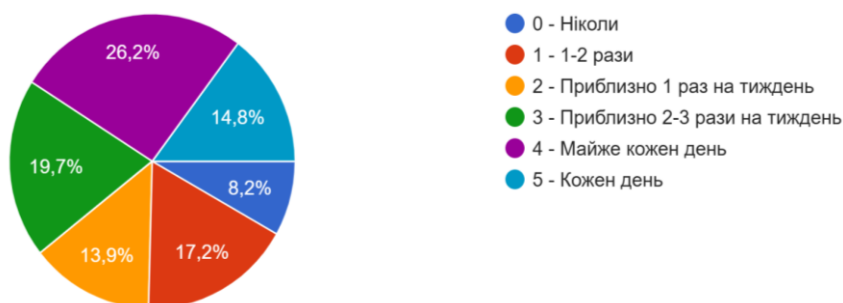


Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували задоволення собою як особистістю??» (у %)

Не менш важливе питання знаходиться на рисунку 2.10. Це питання звучить так: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували задоволення собою як особистістю?». І ми маємо на це відповіді наших респондентів. Найбільший відсоток, а саме 26,2% респондентів вважають, що були задоволені собою як особистістю майже кожен день, 19,7% відчували це приблизно 2-3 рази на тиждень, 17,2% 1-2 рази за 2 тижні, 14,8% мали це відчуття кожен день, 13,9% приблизно 1 раз на тиждень і, на жаль, найменший відсоток, 8,2%, припав на відповідь «ніколи». Більшість респондентів мають достатній рівень самосприйняття та позитивного ставлення до себе. Проте, все ж таки, невеликий відсоток має певні проблеми з самооцінкою.

На рис.2.11. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями?».

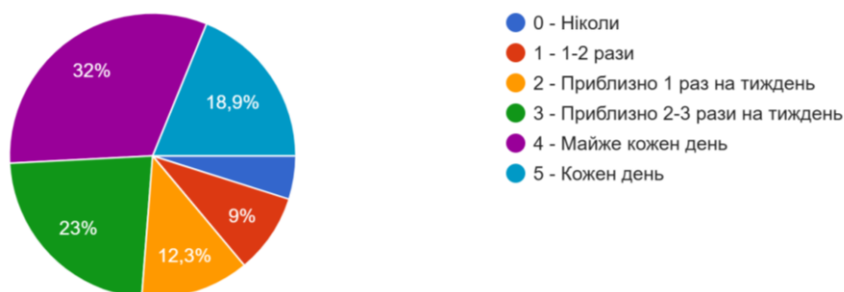


Рис. 2.11. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями?» (у %)

Розглянемо діаграму № 2.11. На ній вказані відповіді на питання «Як часто протягом двох тижнів ви відчували, що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями?» Тож 32% вважають, що впораються майже кожен день, трохи менше, а саме 23% мають думку що впораються приблизно 2-3 рази на тиждень. Недалеко від цього відсотку знаходиться інша відповідь, яка звучить «кожен день», а саме 18,9%. Ще нижче місце займає 12,3% з відповіддю «приблизно 1 раз на тиждень», 9% вважають що успішно впораються 1-2 Рази за два тижні. Отже,

переважно результати демонструють позитивне ставлення респондентів до власних можливостей.

На рис.2.12. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували теплі та довірливі стосунки з оточуючими?».

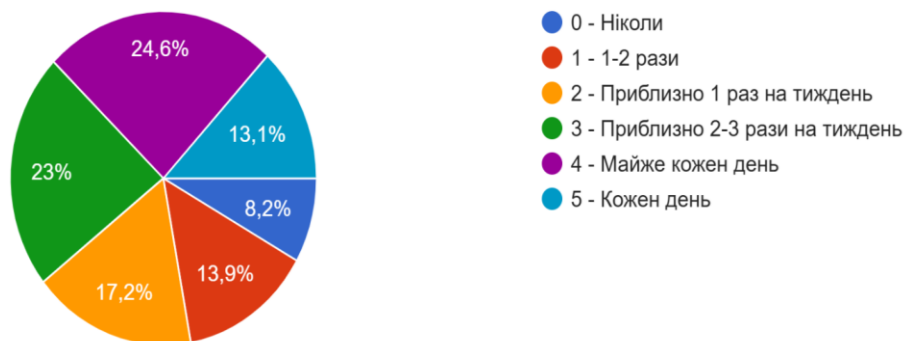


Рис.2.12. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували теплі та довірливі стосунки з оточуючими?»
(у %)

Наступне питання гріє мені серце, бо звучить воно так: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували теплі та довірливі стосунки з оточуючими?. Дійсно гарне питання у якому є негарна відповідь, на жаль, але почнемо з позитиву. 24,6% вважають що в них були теплі та довірливі стосунки майже кожен день, 23% приблизно 2-3 рази на тиждень, 17,2% приблизно один раз на тиждень, також непоганий відсоток, 13,9% відповіли, що відчували це відчуття 1-2 рази і, на жаль, відповідь, яка вже не тішить мою душу, 8,2% які ніколи за два тижні не відчували цього. Згідно з результатами, більшість респондентів мають теплі та довірливі стосунки з оточуючими, що є важливим чинником психологічного благополуччя.

На рис.2.13. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення?».

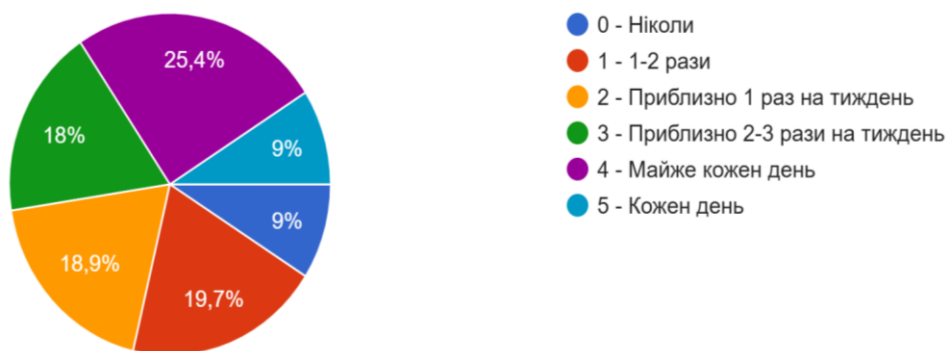


Рис.2.13. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення?» (у %)

Перейдемо до питання № 12 на рисунку 2.13. Дане питання звучить так: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували, що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення?». Дуже влучне та важливе запитання як на мене. Тож, найбільший відсоток, а саме 25,4% посіла відповідь «майже кожен день». На другому місці знаходиться відповідь 19,7% – 1-2 рази. Третє місце, з відсотковою ставкою 18,9%, посіла відповідь «приблизно 1 раз на тиждень». 18% вважають, що в них є досвід, який спонукає до самовдосконалення приблизно 2-3 рази на тиждень. Останні відповіді, а саме по 9%, розділилися на «кожен день» та «ніколи». Дивлячись на результати, можемо стверджувати, що більшість людей мають відчуття досвіду, що спонукає їх до розвитку та пізнання чогось нового.

На рис.2.14. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували впевненість у висловлюванні власних поглядів?».

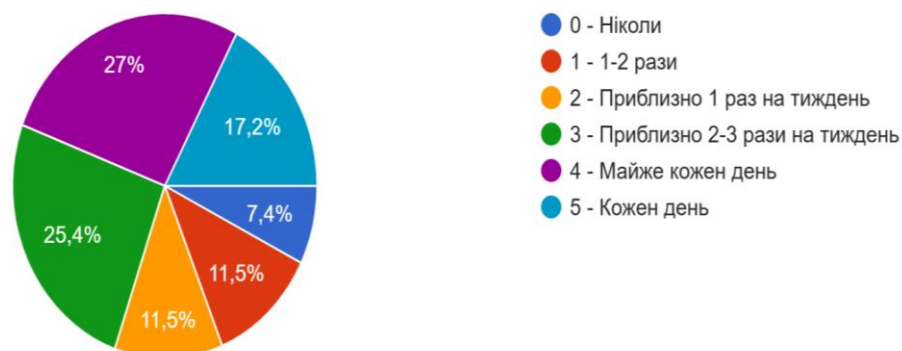


Рис. 2.14. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували впевненість у висловлюванні власних поглядів?» (у %)

Переходимо до питання №13. На даній діаграмі ми бачимо відповіді на питання: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували впевненість у висловлюванні власних поглядів?». Тож найбільший відсоток, а саме 27%, має відповідь «майже кожен день». Трохи менше, 25,4% має відповідь «приблизно 2-3 рази на тиждень». Третій по величині має відповідь 17,2% – «кожен день». Четверте та п'яте місце, з величиною по 11,5%, зайняли відповіді «приблизно 1 раз на тиждень» та «1-2 рази» на два тижні. Згідно з результатами можемо стверджувати, що респонденти мають переважно високий рівень впевненості у своїх власних думках та поглядах.

На рис.2.15. наведено розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що маєте мету та сенс життя?».

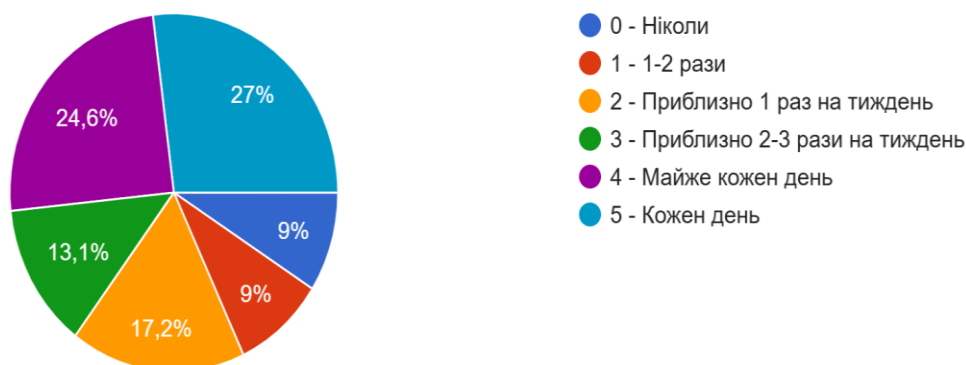


Рис. 2.15. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували, що маєте мету та сенс життя?» (у %)

Переходимо до останнього запитання з цього опитувальника. Запитання звучить так: «Як часто протягом двох тижнів ви відчували що маєте мету та сенс життя?». Як на мене це найважливіше запитання з усього тесту. Тож перейдемо до відповідей. Найбільшим відсотком, а саме 27%, є відповідь «кожен день». Не набагато, але все ж таки менше, а саме 24,6%, посіла відповідь «майже кожен день». На мою думку, такі результати на дане питання є гарним показником. 17,2% дали відповідь що мали мету та сенс життя приблизно один раз на тиждень. І найгірші результати, як на мене, по 9% посіли відповіді «ніколи» або «1-2 рази». Підсумовуючи, можемо стверджувати, що більшість респондентів мають сформовану мету та сенс життя. Проте є опитуванні, що мають певні труднощі з цим.

На рис.2.16. наведені загальні результати пригнічення, процвітання та задовільного психічного здоров'я.

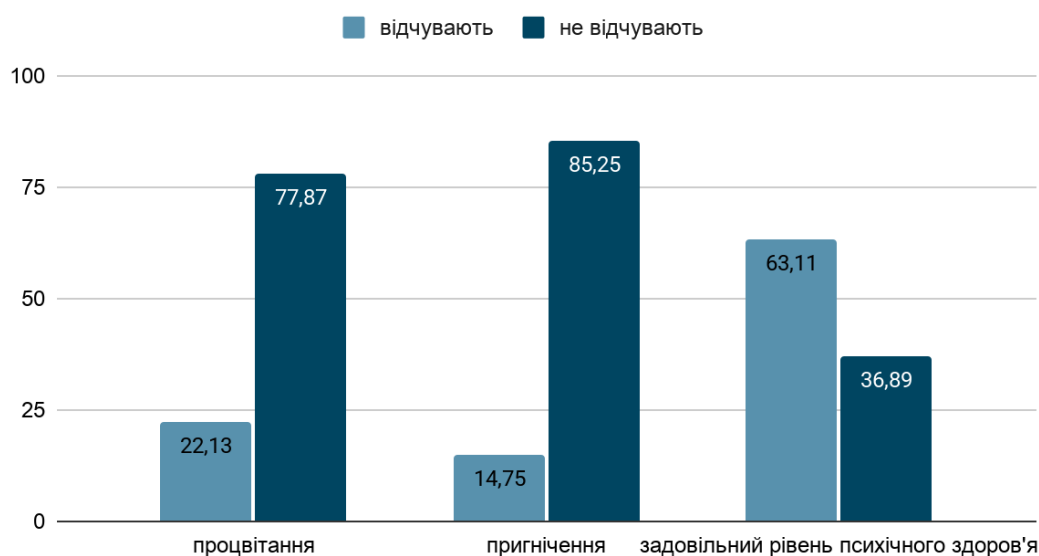


Рис. 2.16. Загальні результати пригнічення, процвітання та задовільного психічного здоров'я. (у %)

Проаналізувавши відповіді опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» 122 учасників, можемо зробити такі висновки (табл.2.15):

- 22,13% респондентів діагностується процвітання

- 14,75% респондентів діагностується пригнічення
- 63,11% респондентів мають «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я

Згідно з результатами опитування, может стверджувати, що більшість опитаних має помірний рівень психологічного здоров'я. Четверта частина опитуваних має високий рівень психологічного благополуччя. Але, темнименш, невеликий відсоток відчуває пригнічення. Це свідчить про певні психологічні труднощі і потребу у додатковій підтримці.

Перейдемо до наступної методики, тобто «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС».

Провівши емпіричне дослідження можемо сказати, що (розберемо посубшкалам):

1. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» (рис. 2.17)

- гарне фізичне здоров'я та благополуччя у 11 людей, це 9% від усіх респондентів
- середнє фізичне здоров'я та благополуччя у 26 людей – це 21,3%
- низьке фізичне здоров'я та благополуччя у 85 людей – це 69,7%

Згідно з результатами, приблизно $\frac{2}{3}$ опитуваних людей вказали, що мають певні проблеми зі здоров'ям. Натомість лиш малий відсоток вказали позитивну динаміку. Це може свідчити про фактори, які негативно впливають на здоров'я та потребують подальшої уваги.

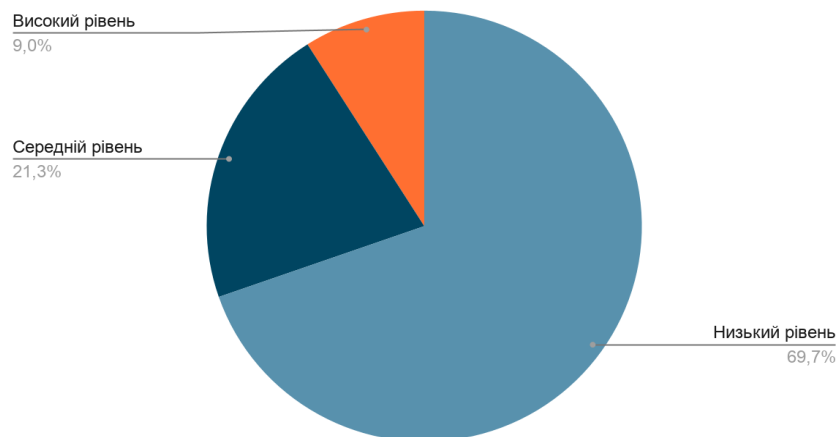


Рис. 2.17. Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»

2. Субшкала «стосунки» (рис. 2.18)

- високий рівень стосунків мають 13 людей це 10,7%.
- середній рівень стосунків мають 47 людей – це 38,5% від загальної цифри респондентів.
- низький рівень стосунків має 62 людини – це 58% від загальної кількості респондентів.

Більшість опитаних вказало, що мають певні проблеми зі стосунками, що може негативно впливати на їх загальне благополуччя.

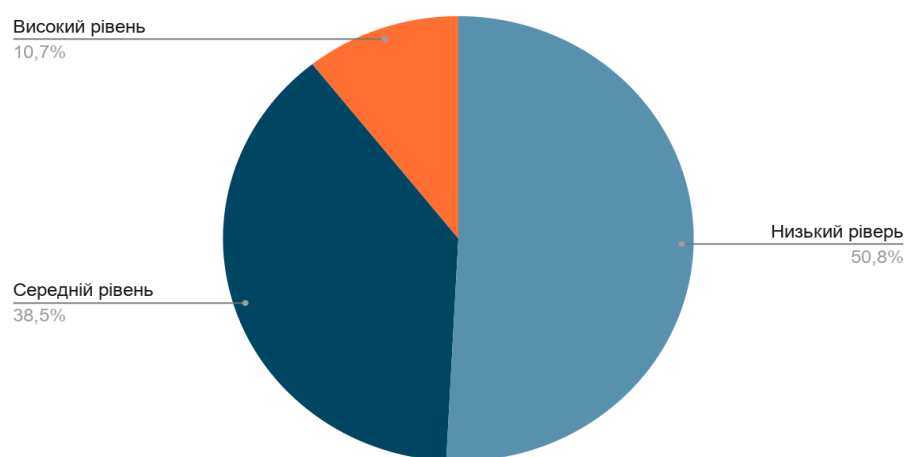


Рис. 2.18. Субшкала «Стосунки»

3. Субшкала «психологічне благополуччя» (рис. 2.19)

Проаналізувавши результати можемо стверджувати:

- низький рівень психічного благополуччя має 78 респондентів. У відсотковому супоставленні – це 63,93% від загальної кількості.
- середній рівень психологічного благополуччя мають 33 людини. У відсотковому супостанні це 27,04% від загальної кількості.
- високий рівень психологічного благополуччя мають 11 людей. У відсотковому супоставленні це 9,01% від загальної кількості.

Згідно з результатами, можемо стверджувати про низький рівень психологічного благополуччя. Приблизно $\frac{2}{3}$ мають низькі показники за даною субшкалою. $\frac{1}{4}$ мають середній рівень і зовсім незначна частина має високий рівень

даної субшкали. Загалом, досліджувані потребують підтримки та психологічних ресурсів.

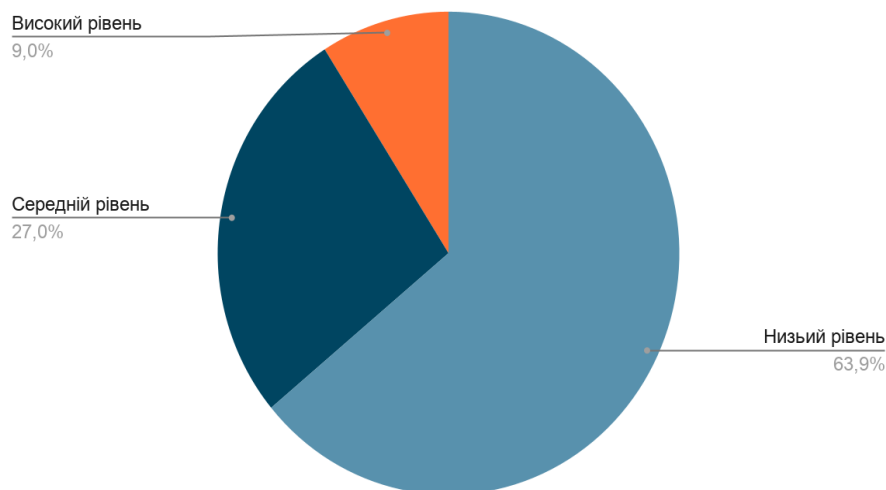


Рис. 2.19. Субшкала «Психологічне благополуччя»

4. Субшкала «суб'єктивне благополуччя» (рис.2.20.)

Згідно з аналізом суб'єктивного благополуччя можемо стверджувати що:

- низький рівень суб'єктивного благополуччя мають 81 людина, що складає 66,39% від загальної кількості.
- середній рівень суб'єктивного благополуччя мають 22 людини, що складає 23,77% від загальної кількості.
- високий рівень суб'єктивного благополуччя мають 12 респондентів, що складає 9,83% від загальної кількості.

Згідно з результатами, у більшості респондентів діагностується низький рівень суб'єктивного благополуччя. Це означає що вони не задоволені своїм життям, мають емоційний дискомфорт або проблему з реалізацією власних потреб. У більшості випадків це свідчить про потребу у підвищенні психологічної підтримки та створенні обставин для закриття базових потреб.

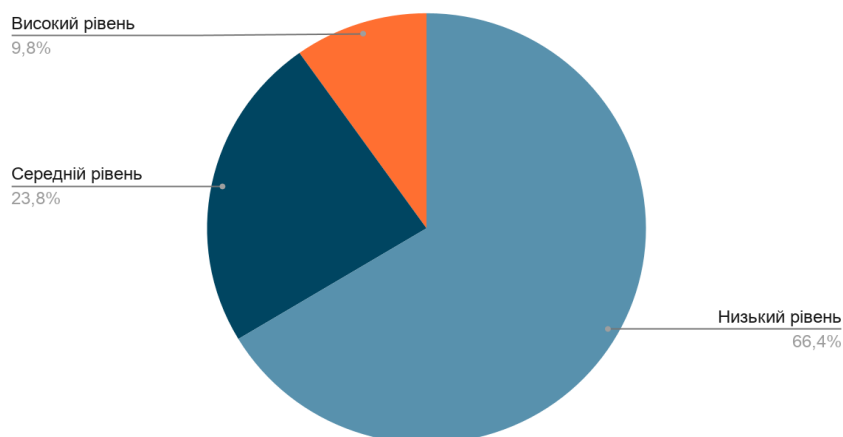


Рис. 2.20. Субшкала «Суб'єктивне благополуччя»

Останнім із тестів у цьому розділі буде опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5».

Згідно з результатами опитування, можемо стверджувати що (рис. 2.21):

- низький рівень благополуччя у 65 людей. Відсоткова ставка 53,27% від загальної кількості.
- середній рівень благополуччя у 34 респондентів, що складає 27,9%.
- високий рівень благополуччя у 23 людей, що складає 18,9% від загальної кількості.

Згідно з результатами даного опитувальника, у більшості учасників низькі показники життєвої задоволеності та емоційного самопочуття. У третини середній рівень, але найменший результат, а саме $\frac{1}{3}$ частина мають високий результат. Дана статистика свідчить про знижений рівень психологічного благополуччя.

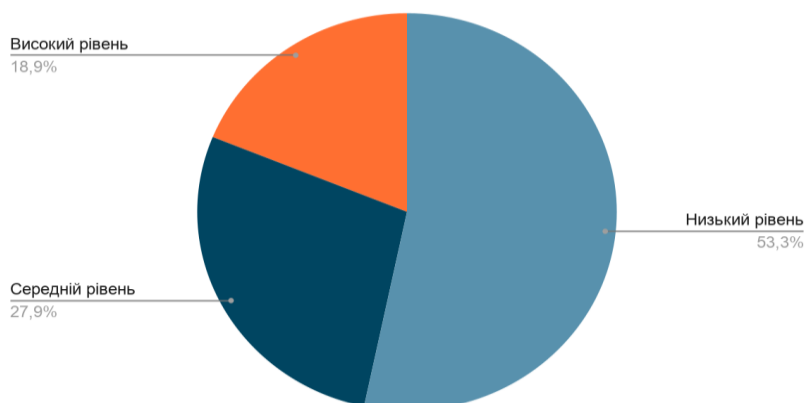


Рис.2.21 Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»

Зробимо висновок з усіх опитувальників. Згідно результатів даного тестування, яке складається з трьох опитувальників, можемо стверджувати, що у респондентів в більшій кількості переважає низький рівень благополуччя. Майже у всіх випадках вона складається приблизно 1/2 від усієї відсоткової ставки. Трохи менше відсоток має середній рівень і найменший високий рівень благополуччя.

2.3 Особливості сексуального благополуччя студентів в умовах війни.
Результати емпіричного дослідження.

Для дослідження суб'єктивного сексуального благополуччя студентів в умовах війни був обраний «опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валіדיзація» В. А. Гупаловської

1. Сексуальна комунікація (рис. 2.22)

- найнижчий результат показали 48 людей, а це 39,3% від загальної кількості респондентів.

- середній рівень мають 50 людей, що становить 41%.

- високий рівень мають 24 людини, що складає 19,67% від загальної кількості респондентів.

За даними результатами можемо стверджувати, що у респондентів є певна проблема з комунікацією, бо найбільший відсоток мають результати «Низький рівень» та «Середній рівень». «Високий рівень» мають лише 1/5 частина від усіх.

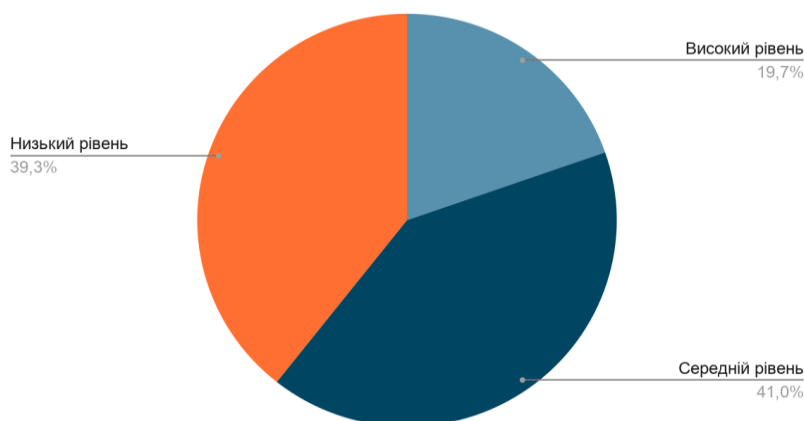


Рис. 2.22. Сексуальна комунікація

2. Сексуальна потреба (рис. 2.23)

- низький рівень потреби в сексі має 38 людей. Дана кількість складає 31,15% від загальної кількості.

- середній рівень сексуальної потрібності мають 56 людей, а саме 45,90% від загальної кількості.

- високий рівень сексуальної потрібності мають 28 людей, а саме 22,95% Від усіх респондентів.

Згідно з результатами, можемо стверджувати про власні особливості кожного. Проте, «Середній рівень» та великий відсоток повідомляють про відносну стабільність сексуального життя у респондентів.

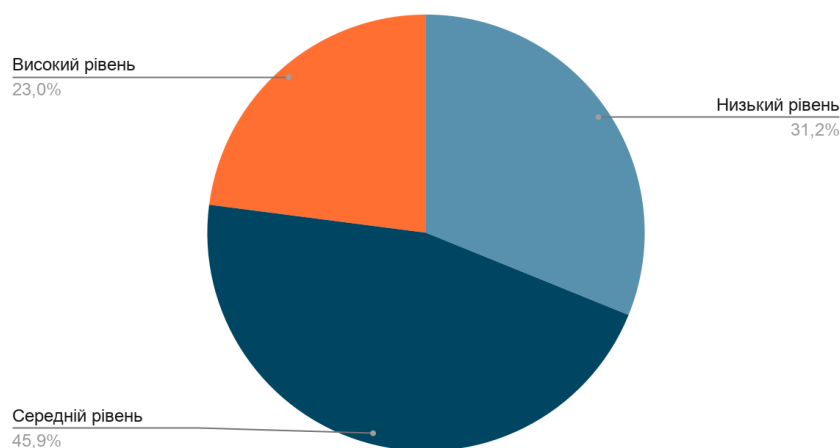


Рис. 2.23. Сексуальна потреба

3. Кількісна потреба (рис.2.24)

- найменший відсоток має «низький рівень», а саме 1,64%, що складає 2 людини.

- трохи більший відсоток має «середній рівень». Складає він 2,46%, а саме 3 людини.

- найбільший відсоток 95,9% має «високий рівень», що складає 117 людей.

Згідно з результатами, можемо стверджувати, що респонденти мають високу потребу у кількості статевих «зустрічей». Це вказує на велику значущість сексуальних потреб опитуваних.

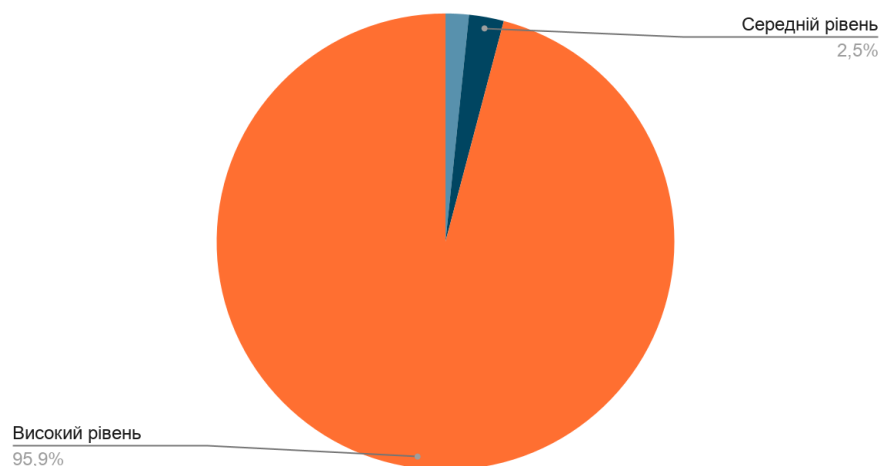


Рис. 2.24. Кількісна потреба

4. Стосунки як цінність (рис. 2.25)

- низький рівень має 24 людини що становить 19,67%.
- середній рівень має 62 людини що складає 50,82%.
- високий рівень складає 36 людей а саме 29,51%.

Згідно з результатами, для більшості респондентів, стосунки мають велику цінність та значення.

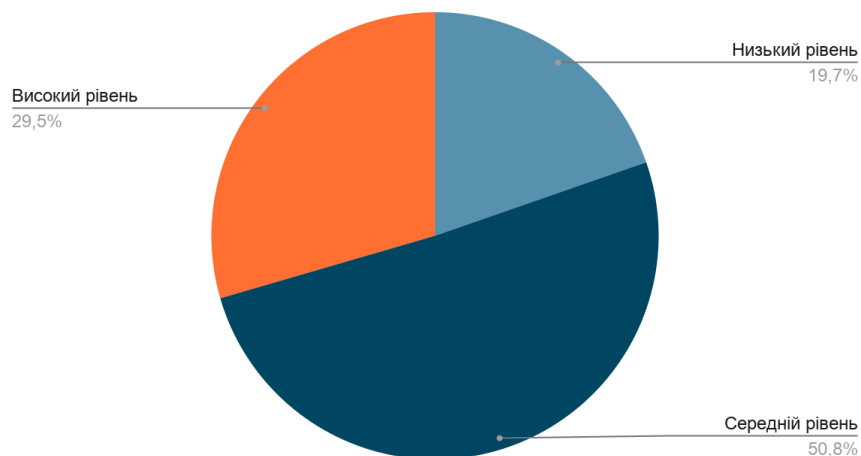


Рис. 2.25. Стосунки як цінність

5. Задоволення сексуальним життям (рис.2.26)

- 121 людина з 122 незадоволена своїм сексуальним життям (99,18%).
- одна людина повністю задоволена своїм сексуальним життям.
- людей, що середнє задоволені своїм сексуальним життям немає.

Згідно з результатами, маємо дуже високий відсоток незадоволених власним сексуальним життям. Це вказує на наявність значних проблем у сексуальному житті.

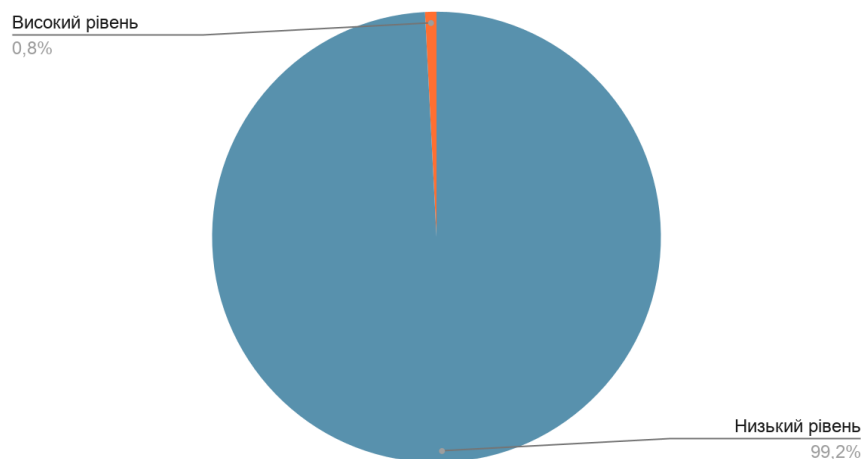


Рис. 2.26. Задоволення сексуальним життям

6. Інтегральний показник СБ

- 24 респонденти, а саме 19,67% від загальної кількості, незадоволені своїм суб'єктивним сексуальним благополуччям.

- 88 людей, а саме 72,13%, середньо задоволені своїм суб'єктивним сексуальним благополуччям.

- 10 людей повністю задоволені своїм сексуальним благополуччям.

Згідно результатів дослідження, для респондентів характерний середній рівень сексуального благополуччя. Більшість відносно задоволені своїм сексуальним життям. $\frac{1}{3}$ частина повністю не задоволена своїм сексуальним життям. І лише у незначної кількості людей високий рівень задоволеності сексуальним життям.

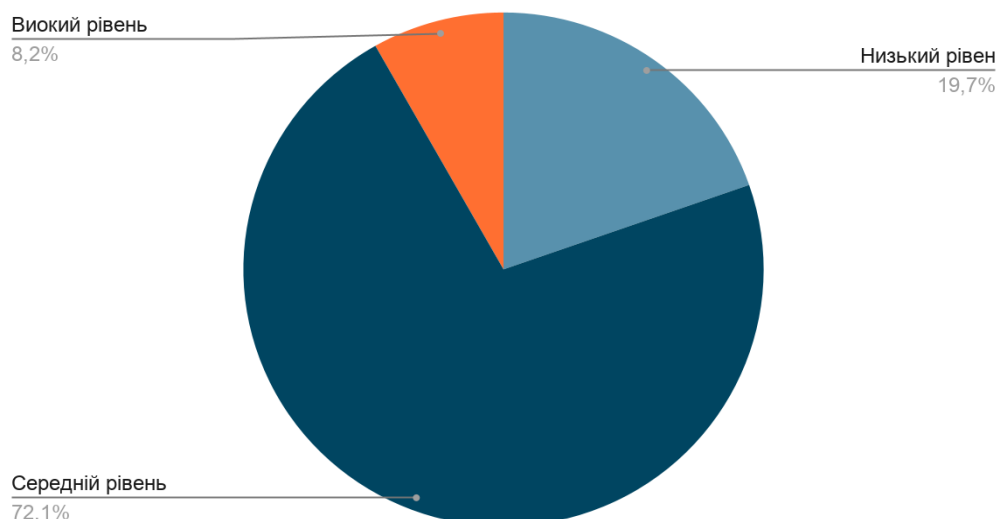


Рис. 2.26. Інтегральний показник СБ

Провівши емпіричне дослідження можемо стверджувати, що велика частина респондентів незадоволені своїми стосунками та сексуальним життям, але хочуть щоб вони були кращими. Половина з них вміє та хоче комунікувати на цю тему, але, чомусь, цього не роблять.

Підводячи підсумки, результати свідчать про окремі позитивні показники сексуального благополуччя. Також потрібно впроваджувати програми підтримки для даного виду благополуччя.

2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного та сексуального благополуччя студентів в умовах війни

Після проведення емпіричного дослідження маємо такий висновок: низький рівень психологічного та сексуального благополуччя мають велика кількість респондентів. Через стресогенні фактори такі, як загроза життю, постійна небезпека, невизначеність у майбутньому, порушення емоційного стану та збільшення емоційного навантаження, збільшується актуальність розробки практичних рекомендацій для спеціалістів з таких галузей, як психолог, сексолог

та психотерапевт, а також людей, котрі потребують, спрямованих на підтримку психологічного та сексуального благополуччя.

Беручи до уваги нинішні події, що відбуваються в Україні, котрі викликають стрес та напругу у студентів – спеціалістам доцільно приділяти особливу увагу психологічному стану. Навчити розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективного подолання кризових ситуацій – перша справа для мастодонтів своєї справи. Також важлива психологічна підтримка, яка буде допомагати зміцненню соціальних зв'язків, покращенню адаптації та підтримці психологічного благополуччя.

Необхідність приділяти більше уваги сексуальному благополуччю постає важливою складовою загального благополуччя особистості. Потрібні дії, які напряду стосуються сексуального благополуччя, це проведення консультацій та заходів щодо сексуального здоров'я, розвиток комунікацій, котрі стосуються сексу, формування здорових партнерських та міжособистісних стосунків. Однак, особливо важливо не забувати про стрес, спричинений воєнними діями, котрий негативно впливає на психологічний стан, а той, у свою чергу, позначається на сексуальному благополуччі та інтимному житті.

Що ж стосується звичайних людей, то для збереження усіх видів благополуччя важливо дотримуватися здорового способу життя (здоровий сон, правильне харчування, регулярна фізична активність та оптимальний режим праці та відпочинку). Також, не менш важливо, приділяти час профілактиці емоційного виснаження та інформаційного навантаження через фільтрування поступаючої інформації.

Ще важливе соціальне життя. Підтримання соціальних зв'язків з друзями, оточенням, тощо – забезпечує емоційну підтримку, яка допомагає долати почуття самотності та формує відчуття безпеки. Закладам освіти дуже важливо створювати групи, які будуть допомагати долати стрес, тренінги особистісного розвитку, події спрямовані на об'єднання людей.

Сексуальне здоров'я також потребує особливої уваги. Важливо формувати комунікативні навички (обговорювати питання сексуальності, інтимних стосунків, власні потреби, бажання, очікування та сексуального здоров'я). Необхідно вводити в норму сексуальну освіту. Також потрібно нормалізувати турботу про сексуальне здоров'я, а саме звертатися до таких спеціалістів, як психолог, сексолог та психотерапевт. Своєчасне втручання може позбавити людину проблем, які стосуються психологічного та сексуального благополуччя, котрі тісно пов'язані між собою. Врегулювання усіх питань має відбуватися комплексно.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури описали особливості психологічного і сексуального благополуччя студентів. Визначили, що сексуальне та психологічне благополуччя тісно пов'язане між собою. Перше та друге розглядається, як важлива складова загального благополуччя, на які впливають соціальні, особистісні та зовнішні чинники, зокрема військовий стан та події, котрі відбуваються під час нього.

2. На основі емпіричного дослідження описали особливості психологічного і сексуального благополуччя студентів в умовах війни. Дивлячись на результати дослідження, можемо стверджувати, що в умовах війни, показники сексуального та психологічного благополуччя значно знизилися. Виявлено високий рівень незадоволеності сексуальним життям, погіршення психологічного стану, зниження рівня життєвої задоволеності та психічного здоров'я.

3. Розробили практичні рекомендації щодо підтримки сексуального та психологічного благополуччя. По-перше, важливо працювати над собою, приймати свої реакції, знижувати тілесне напруження та фільтрувати інформацію що поступає до вас. По-друге, потрібно працювати із партнером, а саме: розмовляти не звинувачуючи один одного, фокусуватися на духовній близькості, створювати маленькі щоденні ритуали. По-третє, звертатися за професійною допомогою психолога та сексолога.

Перспективи подальшого дослідження полягають у більш детальному вивченні даної теми (чинників та проблем). Правильним би було збільшити вибірку та зробити повторне опитування розширивши масштаб опитуваних людей. Дані результатів використалися б у розробці та апробації психоосвітніх та психокорекційних програм, які були б спрямовані на покращення психологічного та сексуального благополуччя. Також важливим залишається вивчення взаємозв'язку між даними видами благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. The Oxford Handbook of Happiness / ed. by S. A. David, I. Boniwell, A. C. Ayers. Oxford : Oxford University Press, 2013. 752 p.
2. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 320 p.
3. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020. 427 p.
4. Barker M., Vance R. Understanding Sexuality and Relationships. London : Sage Publications, 2017. 256 p.
5. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 320 p.
6. Brown B. Daring Greatly : How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York : Gotham Books, 2012. 320 p.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
8. Davison S. L., McCabe M. P. Pathways to Women's Sexual Dysfunction: An Integrative Biopsychosocial Approach. Journal of Sexual Medicine. 2005. Vol. 2, № 2. P. 168–183.
9. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9, № 1. P. 1–11.
10. Diener E., Suh E. M. Measuring Subjective Well-Being to Develop National Accounts of Happiness. American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 34–43.
11. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1959. 184 p.
12. Gillen M. M., Markey C. H. A Review of Research Linking Body Image and Sexual Well-Being. Body Image. 2019. Vol. 31. P. 294–301.

13. Gottman J., Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York : Crown Publishers, 1999. 271 p.
14. Kleinplatz P. J. (Ed.). *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives*. New York : Brunner-Routledge, 2001.
15. Kleinplatz P. J., Ménard A. D. Building Blocks Toward Optimal Sexuality: Constructing a Conceptual Model. *The Family Journal*. 2007. Vol. 15, № 1. P. 72–78.
16. Morin J. *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Sexual Passion*. New York : HarperCollins Publishers, 1995. 356 p.
17. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
18. Ryff C., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
19. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.
20. World Health Organization. *Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health, 28–31 January 2002, Geneva*. Geneva : World Health Organization, 2006. 35 p.
21. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 524 p.
22. Єрмаков П. О. Особливості травматизації в умовах війни. *Журнал психологічних досліджень*. 2020. № 9. С. 63–75.
23. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 9 черв. 2017 р.)*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.
24. Антонюк О. І. Використання освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та посилення академічної мотивації студентів під час війни: теоретичний аспект. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 3. С. 44–54.

25. Баєва І. А. Стресостійкість молоді у кризових ситуаціях. Харків : Вид-во ХНУ, 2021.
26. Бужинська О., Скляр Н., Даніліч-Скакун А. Психоемоційний стан студентів в умовах воєнного стану. 2023.
27. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2(85). С. 98–106.
28. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О. Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії : звіт. Київ : ГО «Інсайт», 2023.
29. Герман Дж. Травма і відновлення: роль психотерапії у реабілітації. Київ : Києво-Могилянська академія, 2021.
30. Гобфолл С. Теорія ресурсів у подоланні стресу. Київ : Академія, 2021.
31. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
32. Деркач А. А. Акмеологія: суб'єктивне благополуччя особистості. Київ : Слово, 2013.
33. Джонс, Р. В. Методи оцінки посттравматичних стресових розладів. Київ: Академвидав, 2020.
34. Директоренко Л. О., Шаповал І. М. Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. Research of Young Scientists: From Idea Generation to Project Implementation : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. Lyon, 2024.
35. Дмитерко, І. КППТ-розладів сексуальних функцій у жінок [Електронна дипломна робота]. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2018.
36. Довженко О. С. Сучасна психотерапія стресу. Харків : Вид-во ХНУ, 2020.
37. Дубинська Г. О. Психологічна адаптація в умовах війни. Київ : Основи, 2022.

38. Журавель В. І. Психологічні аспекти стресу під час війни. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 40–48.
39. Карпова О. В. Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Одеса : ОНУ, 2022.
40. Каськов І. В., Єрошкіна М. В. Стрес як деструктивний чинник навчання студента практичного психолога. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : матеріали звітної наук.-практ. конф. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. С. 49–51.
41. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
42. Климчук В. О. Психологічне здоров'я: концептуальні засади та моделі. Психологічні перспективи. 2013. № 22. С. 97–108.
43. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Особистість та її історія : колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 240–269.
44. Кокун О. М., Сердюк Л. З. Психологічна стійкість та емоційна напруга особистості в умовах війни. 2022.
45. Кольцова, М. А. Сучасна психологія кризових станів. Львів: Аверс, 2021.
46. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. 2016. С. 207–213.
47. Коструба Н. С., Поліщук З. В. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 40. С. 51–61.
48. Кремен, В. Г.. Психологічні основи адаптації у стресових ситуаціях. Психологія і суспільство, 13(2), 2021. С. 12–23.
49. Лебедева Н. М., Удовиченко А. В. Соціальна адаптація та суб'єктивне благополуччя переселенців. Харків: Фоліо. 2017.

50. Макаренко, Т. І. Психологічна допомога в умовах війни. Львів: Львівська політехніка, 2020.
51. Мельник, І. В. Психологічні наслідки травматизації. Одеса: ОНУ, 2022.
52. Можаровська Н. В. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні аспекти та чинники формування. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. XI, вип. 18. С. 96–104.
53. Москаленко В. В. Психологічні засади суб'єктивного благополуччя в умовах кризових ситуацій. Київ : Наукова думка, 2014.
54. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної конференції. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019.
55. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі. Монографія. Херсон: ОЛДІ-плюс, 2022.
56. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2016. Вип. 59. С. 42–45.
57. Сексуальне здоров'я: що це таке, як його підтримати та як ІПСШ впливають на нього. Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/seksualne-zdorovya-scho-ce-take-yak-yogo-pidtrimati-ta-yak-ipssh-vplivayut-na-pogo> (дата звернення: 20.08.2024).
58. Селігман М. «Вивчений оптимізм» — у контексті формування стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді.
59. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. V, вип. 17. С. 124–133.
60. Стеценко С. М. Сучасні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя. Львів: Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка, 2018.
61. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2015. № 46. С. 266–272.

62. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. № 1. С. 112–119.

63. Хоменко Т. М. Сучасні психологічні підходи до вивчення кризи особистості. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон, 2021. С. 426–428.

64. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. 2011. № 985. С. 46–49.

65. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 9 черв. 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164–169.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 89–97)

Загальна характеристика методики: Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика 22 адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
1. щастя	0 1 2 3 4 5
2. цікавість до життя	0 1 2 3 4 5
3. задоволення	0 1 2 3 4 5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0 1 2 3 4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0 1 2 3 4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0 1 2 3 4 5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
7. що люди зазвичай хороші	0 1 2 3 4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0 1 2 3 4 5
9. задоволення собою як особистістю	0 1 2 3 4 5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями	0 1 2 3 4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0 1 2 3 4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0 1 2 3 4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0 1 2 3 4 5
14. що маєте мету та сенс життя	0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів: Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Додаток Б

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Chwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток В

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being index)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Додаток Г

Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація (Гупаловська Вікторія Анатоліївна)

Прочитайте кожне судження і оцініть за шкалою від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так) його відповідність Вашим судженням:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В обернених значеннях
завжди ні	0 балів	4 бали
переважно ні	1 бал	3 бали
Ні так, ні ні, не знаю	2 бали	2 бали
переважно так	3 бали	1 бал
завжди так	4 бали	0 балів

1. Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж у інших.
2. Я і мій партнер/партнерка сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/стосунків.
3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.
4. Я розумію, що секс не може бути щоразу грандіозний, що іноді може дещо не вдаватись, не зовсім подобатись, але це не впливає на мою оцінку загальної якості мого сексуального життя.
5. Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.
6. Під час «занять любов'ю» ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.
7. Я перебуваю в стосунках і це мені подобається.
8. Ми з моїм партнером/партнеркою можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.
9. У мене є кілька сексуальних партнерів.
10. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями.

11. Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.
12. Я не боюся запитувати, що подобається моєму партнеру/партнерці.
13. Під час сексуальних стосунків ми стараємося тримати баланс між тим, скільки віддаємо, і скільки отримуємо.
14. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою напружують, засмучують мене.
15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.
16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.
17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.
18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.
19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.
20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.
21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.
22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.
23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.
24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.
25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.
26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.
27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.
28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.

29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.

30. Я мрію про зміну сексуального партнера.

31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.

32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.

33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

34. Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

КЛЮЧ

№ шк..	Питання методики	Шкала
1.	6, 8, 10, 12, 13, 17, 29об, 31 об	Сексуальна комунікація
2.	11, 18, 19, 22, 23	Сексуальна потреба
3.	9, 16, 21об, 27об, 30	Кількісна потреба
4.	4, 21, 24, 25, 27, 28,33,34	Стосунки як цінність
5.	5, 7, 14 об, 20, 25, 30 об, 32 об	Задоволення сексуальним життям і стосунками
6.	Сума шкал 1, 2, 4, 5	Інтегральний показник СБ

Дані стандартизації шкал опитувальника

	Низький рівень, бали	Середній рівень, бали	Високий рівень, бали
1. Сексуальна комунікація	0-17	18-21	≥22
2. Сексуальна потреба	0-9	9-14	≥15
3. Кількісний компонент	0-1	1-3	≥4
4. Стосунки як цінність	0-16	17-23	≥24
5. Задоволення СЖ і	0-19	20-23	≥24

стосунками			
Інтегральний показник	0-61	62-84	≥85

Додаток Д

Для наочності додаю візуалізацію результатів опитування (кілька скріншотів з форми)

Позначка часу	Вікідіть Ваш ані Вікідіть вашу статі	1. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу	2. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу	3. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу
5/7/2026 12:35:26	22 Жіноча	0 - Ніколи	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	1 - 1-2 рази
5/7/2026 12:50:49	19 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 12:53:21	25 Жіноча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 12:58:08	45 Жіноча	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день
5/7/2026 12:59:23	48 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	5 - Кожен день	4 - Майже кожен день
5/7/2026 13:04:21	27 Чоловіча	1 - 1-2 рази	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 13:18:06	40 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	5 - Кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 13:22:04	26 Жіноча	0 - Ніколи	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази
5/7/2026 13:23:12	44 Жіноча	1 - 1-2 рази	5 - Кожен день	5 - Кожен день
5/7/2026 13:24:43	54 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 13:29:36	21 Жіноча	4 - Майже кожен день	5 - Кожен день	4 - Майже кожен день
5/7/2026 13:53:12	43 Жіноча	1 - 1-2 рази	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день
5/7/2026 13:58:23	23 Чоловіча	5 - Кожен день	5 - Кожен день	5 - Кожен день
5/7/2026 14:00:16	47 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 14:20:39	21 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/7/2026 19:00:21	35 Жіноча	5 - Кожен день	5 - Кожен день	4 - Майже кожен день
5/7/2026 22:23:42	23 Чоловіча	5 - Кожен день	0 - Ніколи	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/7/2026 22:35:24	20 Чоловіча	0 - Ніколи	0 - Ніколи	0 - Ніколи
5/7/2026 22:57:21	41 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 6:25:34	21 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 8:59:58	30 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 9:00:09	21 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 9:52:17	39 Жіноча	4 - Майже кожен день	5 - Кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 9:55:50	45 Чоловіча	1 - 1-2 рази	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 10:04:53	37 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	5 - Кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 10:36:00	20 Жіноча	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день

Позначка часу	Вікідіть Ваш ані Вікідіть вашу статі	1. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу	2. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу	3. Як часто протягом двох тижнів Ви відчу
5/8/2026 11:56:35	29 Жіноча	5 - Кожен день	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	4 - Майже кожен день
5/8/2026 12:58:00	22 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 13:25:30	29 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день
5/8/2026 16:30:05	19 Чоловіча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 16:37:15	17 Чоловіча	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	5 - Кожен день
5/8/2026 20:02:20	18 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	1 - 1-2 рази
5/8/2026 20:02:55	19 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази
5/8/2026 20:05:47	17 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:07:06	40 Чоловіча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:07:38	18 Чоловіча	0 - Ніколи	0 - Ніколи	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:11:09	14 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	1 - 1-2 рази
5/8/2026 20:11:18	15 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:12:54	36 Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:15:36	32 Жіноча	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:24:54	30 Жіноча	1 - 1-2 рази	0 - Ніколи	1 - 1-2 рази
5/8/2026 20:28:12	40 Жіноча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 20:30:16	24 Жіноча	0 - Ніколи	1 - 1-2 рази	0 - Ніколи
5/8/2026 20:33:50	41 Жіноча	5 - Кожен день	5 - Кожен день	4 - Майже кожен день
5/8/2026 20:43:42	37 Жіноча	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/8/2026 20:55:07	49 Жіноча	1 - 1-2 рази	5 - Кожен день	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:55:25	36 Жіноча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 20:59:04	29 Жіноча	5 - Кожен день	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день
5/8/2026 21:00:37	43 Жіноча	1 - 1-2 рази	4 - Майже кожен день	0 - Ніколи
5/8/2026 21:01:49	40 Жіноча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	0 - Ніколи	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/8/2026 21:02:49	27 Жіноча	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази
5/8/2026 21:08:59	57 Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень

Позначка часу	Внакты, Ваш а/н	Внакты, вашу статью	1. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду	2. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду	3. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду
5/8/2026 21:09:48	36	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:10:06	49	Жнона	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/8/2026 21:12:12	50	Жнона	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:20:19	49	Жнона	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:21:33	32	Жнона	5 - Кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:25:00	40	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	5 - Кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:29:30	58	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:30:38	31	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	0 - Ніколі
5/8/2026 21:31:29	45	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/8/2026 21:32:57	29	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	1 - 1-2 разы	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:33:26	30	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:39:54	31	Чоловіч	1 - 1-2 разы	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 21:40:12	30	Чоловіч	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/8/2026 21:42:38	51	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/8/2026 21:45:17	38	Жнона	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/8/2026 21:50:10	36	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/8/2026 21:51:37	24	Чоловіч	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/8/2026 21:54:04	43	Жнона	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/8/2026 22:04:45	56	Жнона	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/8/2026 22:05:31	45	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 22:25:54	41	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 22:29:57	50	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 22:30:18	39	Жнона	0 - Ніколі	0 - Ніколі	1 - 1-2 разы
5/8/2026 22:35:11	43	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/8/2026 22:42:04	56	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/8/2026 23:07:14	39	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	4 - Майке кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень

Позначка часу	Внакты, Ваш а/н	Внакты, вашу статью	1. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду	2. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду	3. Як часта протэгам двах тыдняў Вн а/ду
5/8/2026 23:44:08	36	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/8/2026 23:56:35	32	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/9/2026 0:11:16	40	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/9/2026 0:46:19	28	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы
5/9/2026 1:02:08	42	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 1:02:50	35	Жнона	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы
5/9/2026 1:32:40	34	Жнона	1 - 1-2 разы	0 - Ніколі	1 - 1-2 разы
5/9/2026 2:21:56	37	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/9/2026 3:06:47	30	Жнона	4 - Майке кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/9/2026 5:51:39	30	Жнона	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 6:44:00	44	Жнона	4 - Майке кожан дзень	5 - Кожан дзень	5 - Кожан дзень
5/9/2026 7:11:29	47	Жнона	1 - 1-2 разы	0 - Ніколі	0 - Ніколі
5/9/2026 7:15:23	44	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/9/2026 7:24:03	23	Жнона	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы
5/9/2026 7:56:01	40	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 8:15:19	47	Жнона	5 - Кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/9/2026 8:31:03	40	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	5 - Кожан дзень	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/9/2026 9:08:13	37	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 9:11:06	36	Жнона	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/9/2026 9:32:25	37	Чоловіч	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 10:25:28	23	Жнона	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень	5 - Кожан дзень	1 - 1-2 разы
5/9/2026 10:28:37	52	Жнона	4 - Майке кожан дзень	5 - Кожан дзень	3 - Прыблізна 2-3 разы на тыдзень
5/9/2026 11:26:25	40	Жнона	0 - Ніколі	1 - 1-2 разы	2 - Прыблізна 1 раз на тыдзень
5/9/2026 11:29:36	19	Чоловіч	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы	1 - 1-2 разы
5/9/2026 12:25:03	45	Жнона	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень	4 - Майке кожан дзень
5/9/2026 12:34:20	28	Чоловіч	4 - Майке кожан дзень	5 - Кожан дзень	4 - Майке кожан дзень

Розпочаток часу	Вік	Ваша стать	1. Як часто пропавиш дах тижня Ви один	2. Як часто пропавиш дах тижня Ви один	3. Як часто пропавиш дах тижня Ви один
5/9/2026 12:37:23	63	Жіноча	1 - 1-2 рази	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/9/2026 12:47:23	20	Чоловіча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/9/2026 12:48:48	19	Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/9/2026 13:18:44	31	Жіноча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	1 - 1-2 рази
5/9/2026 13:55:09	18	Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/9/2026 14:03:03	39	Жіноча	0 - Ніколи	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	1 - 1-2 рази
5/9/2026 14:04:36	36	Жіноча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/9/2026 15:36:24	18	Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	5 - Кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/9/2026 19:47:08	55	Жіноча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/9/2026 20:24:58	21	Чоловіча	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день
5/9/2026 21:22:46	30	Жіноча	4 - Майже кожен день	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/10/2026 0:40:26	34	Жіноча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	1 - 1-2 рази
5/10/2026 2:48:35	39	Жіноча	4 - Майже кожен день	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	4 - Майже кожен день
5/10/2026 8:12:55	33	Жіноча	4 - Майже кожен день	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	2 - Приблизно 1 раз на тиждень
5/10/2026 17:09:34	43	Жіноча	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/10/2026 20:24:42	49	Жіноча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	1 - 1-2 рази
5/10/2026 22:28:32	24	Чоловіча	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень	3 - Приблизно 2-3 рази на тиждень
5/11/2026 15:07:55	22	Чоловіча	1 - 1-2 рази	2 - Приблизно 1 раз на тиждень	1 - 1-2 рази



Запитання Відповіді 122 Налаштування

Дослідження на тему: "Психологічне і сексуальне благополуччя студентів в умовах війни".

B *I* U

Доброго дня, шановні учасники дослідження!

Запрошуємо Вас пройти опитування та виконати кілька завдань. Ми очікуємо від Вас відверті відповіді. Результати дослідження будуть використовуватися виключно в наукових цілях при написанні дипломної роботи з психології з дотриманням правил конфіденційності.

Дякуємо за участь та бажаємо гарного дня!

Вкажіть Ваш вік (повна кількість років) *

Текст запитання з короткими відповідями

Вкажіть вашу стать *

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

Завдання 1

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (оберіть відповідний варіант відповіді).