

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО У КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ЇМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Тептюк Ю. О. кандидатка психологічних наук,
старша викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0002-2918-112X>

У статті презентується типологія психологічного благополуччя здобувачів і визначення мішеней психологічної допомоги їм залежно від належності кожного до певного типу. Психологічна допомога, спрямована на підвищення рівня благополуччя здобувачів, має вибудовуватися з врахуванням виявленої типології, на основі вивчення та розвитку сильних сторін особистості як ресурсів психологічного благополуччя. Основними мішенями допомоги можна вважати розвиток системи ментальних ресурсів здобувачів, побудову індивідуальної траєкторії розвитку, актуалізацію особистісного потенціалу, розширення соціальної мережі допомоги, розвиток суб'єктного контролю ситуації.

Ключові слова: психологічне благополуччя; щастя; задоволеність життям; смисложиттєві орієнтації; психологічна допомога.

Вступ. Інтенсивна динаміка розвитку подій в Україні висуває високі вимоги до особистісного та професійного потенціалу кожного її суспільно активного громадянина, тим самим нерідко ускладнюючи досягнення ним психологічного благополуччя. Однією із вразливих груп у ситуації, що склалася зараз, можна вважати здобувачів закладів вищої освіти. Сучасні вчені відзначають зростання рівня інфантилізму, просторової дезорієнтації, матеріальної та функціональної залежності від батьків у сучасної молоді. У зв'язку з цим університетський період життя стає для багатьох здобувачів вельми стресогенним (Beiter R, Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S., 2015; Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D., Mannix-McNamara P., 2014; Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D., 2019; Kim J.E., Saw A., Zane N., 2015). Їм доводиться розв'язувати не лише проблеми адаптації до нового ритму і формату навчання, а й відповідати на низку соціальних і вікових викликів: сепарація від батьків, початок трудової діяльності та поєднання її з навчанням, побудова романтичних стосунків, стратегічне життєве планування, осмислення власного Я, оволодіння новими технологіями, що так швидко з'являються у сучасному світі та впроваджуються в процес навчання (Erschens R., Herrmann-Werner A., Keifenheim K.E., Loda T., Bugaj T.J., Nikendei C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S., 2018; Weber J., Skodda S.,

Muth T., Angerer P., Loerbros A., 2019; Yavuz H., 2020).

У зв'язку із необхідністю долати велику кількість стрес-чинників постає важливе питання про внутрішні ресурси здобувачів, які сприятимуть подоланню важких життєвих ситуацій. Як важливі ресурси, що протидіють повсякденному стресу, вчені називають психологічне благополуччя і задоволеність життям. Зазначається, що психологічне благополуччя є частиною адаптаційного потенціалу особистості: люди із вищим рівнем благополуччя конструктивніше долають труднощі, легше інтегрують наявний досвід у майбутні стратегії упорядкування зі стресом. Те, як здобувачі справлятимуться зі стресом, наскільки розвинені у них навички конструктивного копінгу, флексильність в обраних стратегіях, ресурсний потенціал, і те, як здійснюватиметься консультативний супровід здобувачів у цей період, визначатиме і міру успішності здобувачів на етапі університетського життя (Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J., 2020) та, безсумнівно, у подальшому.

Теоретичне підґрунтя. Значущість психологічного благополуччя в процесі самореалізації молоді підкреслюється у багатьох зарубіжних джерелах (N.T. Deichert, E.M. Fekete, M. Craven, N. Krause, K.I. Pargament, P.C. Hill, F.A. Huppert), а також важливе місце у дослідженнях посідає пошук

способів підвищення психологічного благополуччя різних верств населення (C.C. Tam, X. Li, E.G. Benotsch, D. Lin, M.D. Consiglio, G. Fabrizi, D. Conversi, N. Park, C. Peterson).

У науковому дискурсі підкреслюється надважлива роль психологічного благополуччя особистості як ресурсу розвитку, подолання важких життєвих ситуацій (N.T. Deichert, N. Krause, F.A. Huppert та ін.). Проте досі не зроблено спроб створення типології психологічного благополуччя студентської молоді, не визначено мішені індивідуально орієнтованої психологічної допомоги залежно від типологічних особливостей благополуччя здобувачів ЗВО. Описано чотири типи психологічного благополуччя, що різняться між собою за рівнем активності та спрямованості суб'єкта, специфікою соціальної взаємодії та включеності у діяльність, індексом добробуту, щастя та задоволеності життям, цінності певних сфер життя. Наводяться мішені психологічної допомоги, що ґрунтуються на вивченні та розвитку сильних сторін особистості як ресурсу її благополуччя.

Водночас мета-аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що у сучасному науковому дискурсі спостерігається термінологічна нестрункість і несистемність поглядів на феномен, що вивчається, поняття «психологічне благополуччя» не диференційоване із системи споріднених психологічних дефініцій (суб'єктивне благополуччя, емоційне благополуччя, задоволеність життям, психічне здоров'я, щастя тощо). Крім того, проблема психологічного благополуччя студентської молоді вивчена недостатньо, не виявлено типів благополуччя, не визначено мішені психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді як головного ресурсу розвитку суспільства в найближчому майбутньому. Таким чином, можна констатувати високу соціальну і практичну актуальність проблеми дослідження. У серії досліджень було створено структурно-функціональну модель психологічного благополуччя здобувачів ЗВО.

Психологічне благополуччя суб'єкта розуміється як інтегральна характеристика станів людини, що забезпечують

узгодженість психічних функцій і процесів, досягнення внутрішньої рівноваги та суб'єктивної цілісності. Вона реалізується на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. Усвідомлювана частина психологічного благополуччя як образ власного життя і власного місця у ньому становить суб'єктивне благополуччя. Як структурні компоненти психологічного благополуччя суб'єкта виокремлено афективний, що містить позитивну самооцінку, самоприйняття, задоволеність собою і життям, оптимістичний погляд на події сьогодення і майбутнього; когнітивний, що містить систему уявлень людини про себе як про суб'єкта, який розвивається та активно розвивається, знання про індивідуальну систему ресурсів і способи їхнього розвитку, розуміння механізмів саморегуляції і самопроєктування; конативний, що містить індивідуальну систему інтрапсихічних (мотиваційних, волевиявних, мотиваційних) інтрапсихічних (мотиваційних, волевих).

Мета - створення типології психологічного благополуччя здобувачів ЗВО і визначення мішеней психологічної допомоги їм залежно від належності до певного типу.

Методи – опитування, тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. У дослідженні (N=300) взяли участь здобувачі ЗВО віком 17-23 років (M=19,64; SD=2,61), з яких 84,6% - жіночої статі, 15,4% - чоловічої. Методичний дизайн дослідження підібрано відповідно до авторської моделі психологічного благополуччя здобувачів, містить інструменти, що заміряють основні індикатори психологічного благополуччя (осмисленість життя, задоволеність життям, відчуття щастя, ціннісно-сміслові утворення когнітивного поля суб'єкта, інноваційна компетентність); представлений такими методиками: Шкала психологічного благополуччя Ріффа, RPWB, 1989, в адаптації М.Лепешинського (2007); Методика кольорових метафор І.Соломіна, 1997 (модифікація тесту колірних стосунків А.Еткінда); Шкала суб'єктивного щастя (С.Любомирські, Х.Леппер, в адаптації Д.Леонтьєва, 2013); Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale - SWLS) (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin,

1985; адаптація та валідація Д.Леонтьєва та О.Осіна, 2003); тест «Смисложиттєві орієнтації (СЖО)» Д.Леонтьєва, 2000; експрес-методика «Інноваційність та адаптивність» (Altkirt) M.Babic, E.College, E.Davis, R.Cunningham, 1999. Опрацювання даних проводили у програмі SPSS Statistics 20.0, що містила методи дескриптивної статистики та факторний аналіз.

Дослідження проводили онлайн, посилання на опитування було розміщено у соціальних мережах (FB, BK) та в організаційних групах ЗВО. Участь у

дослідженні була добровільною, із врахуванням принципів конфіденційності та екологічності, респонденти поінформовані про мету дослідження, про власні права, попереджені про те, що результати будуть використані винятково у наукових інтересах і лише в узагальненому варіанті.

На першому етапі проводилося вимірювання індикаторів психологічного благополуччя здобувачів. У табл. 1 подано результати дескриптивного аналізу досліджуваних перемінних.

Таблиця 1

Дані дескриптивної статистики досліджуваних перемінних
(за шкалами стандартизованих методик)

Показники	M	SD	Мінімум	Максимум	Асим- метрія	Експес
Інтегральний показник задоволеності життям*	21,01	6,70	5,00	35,00	-0,30	-0,60
Переживання щастя**	18,67	4,64	4,00	28,00	-0,51	0,14
Загальний показник благополуччя***	3,23	1,80	1,00	7,00	0,17	-1,25
Позитивні стосунки з іншими***	3,65	1,73	1,00	6,00	-0,14	-1,28
Особистісне зростання***	4	1,8	1,00	7,00	-0,4	-1
Автономія***	3,9	2,3	1,00	9,00	0,3	-1
Управління оточенням***	3,14	1,74	1,00	7,00	0,30	-1,14
Самоприйняття***	3,75	1,88	18,00	70,00	-0,51	-0,08
Цілі у житті***	3,30	1,81	20,00	70,00	-0,40	-0,24
Інноваційна компетентність****	3,8	1,85	0,00	9,00	0,25	-0,5
Цілі життя*****	28,8	8,8	6,00	42,00	-0,4	-0,5
Процес життя*****	27,4	8	6,00	42,00	-0,5	-0,6
Результат життя*****	22,7	6,9	5,00	35,00	-0,3	-0,42
Локус контролю - Я*****	20,1	5,2	4	28	-0,7	0,2
Локус контролю – Життя*****	29,4	7,9	6	42	-0,5	-0,4
Осмісленість життя*****	95,8	24,4	20	140	-0,5	-0,1

Примітка: М - середнє значення, SD - стандартне відхилення; «*» - шкала задоволеності життям; «**» - шкала суб'єктивного щастя; «***» - шкала психологічного благополуччя; «****» - «інноваційність та адаптивність»; «*****» - «смисложиттєві орієнтації».

З отриманих результатів видно, що показники суб'єктивного благополуччя здобувачів, такі, як задоволеність життям і переживання щастя, перебувають у межах нормативних значень для цієї вікової групи. При цьому показники психологічного благополуччя, пов'язані з осмісленістю, суб'єктивністю та повною самореалізацією людини, а саме, «управління оточенням», «самоприйняття», «цілі у житті», «автономія», «позитивні взаємини з іншими» та «особистісне зростання» перебувають на верхній межі діапазону низьких нормативних значень ($3,1 \leq M \leq 3,8$).

Психологічне благополуччя у сучасної молоді пов'язане більшою мірою з отриманням задоволення і задоволеністю тим, що вони мають в актуальний момент часу. При цьому діяльнісна позиція не є пріоритетною, досягнення значущих цілей ускладнене, можливо, внаслідок стресогенності сучасного контексту, що й дає у сукупності нижчі евіденційні показники психологічного благополуччя та інноваційної компетентності, тобто готовності до змін і новаторства. Водночас дані за показниками методики «Смисложиттєві орієнтації» відповідають

середнім нормативним значенням для цієї вікової групи. Здобувачі прагнуть цілеутворення та підпорядкування цільовим орієнтирам власного життя, що надає їхньому життю смислової наповненості, відчуття контролю та керованості. Дані дескриптивної статистики за методикою І.Соломіна не наводяться, у зв'язку з тим, що методика є напівструктурованою, в основі

якої проєктивний метод і нормативні показники до неї відсутні.

На другому етапі дослідження досліджувані перемінні було піддано факторному аналізу за методом головних компонент. Було виокремлено 4 фактори із власними значеннями, більшими за одиницю (табл. 2). Ці фактори зазнали варімакс-обертання 20 ітерацій.

Таблиця 2

Варіанти психологічного благополуччя здобувачів

Фактор	Перемінні	Значення
1-й фактор (загальна вага фактора - 9,84, процент дисперсії - 15,6%)	Щастя**	0,788
	Сім'я*****	0,783
	Яким я хочу бути***** Любів*****	0,728
	Досягнення*****	0,714
	Здоров'я*****	0,669
	Моє майбутнє*****	0,648
	Радість*****	0,646
	Цікаве заняття*****	0,615
	Розвиток*****	0,606
	Моє сьогодні*****	0,590
	Успіх*****	0,587
	Статус*****	0,534
	Знання*****	0,524
	Моє навчання*****	0,486
	Гроші*****	0,465
		0,459
2-й фактор (загальна вага фактора - 7,27, процент дисперсії - 11,8%)	Осмиленість життя*****	0,954
	Локус контролю - Життя***** Процес життя*****	0,930
		0,901
	Результат життя*****	0,899
	Локус контролю - Я*****	0,896
	Цілі життя*****	0,893
	Задоволеність життям*	0,770
	Загальний показник благополуччя*** Інноваційна компетентність****	0,740
		-0,289
3-й фактор (загальна вага фактора - 2,35, процент дисперсії - 3,9%)	Самоконтроль*****	0,754
	Контроль ситуації*****	0,574
	Управління оточенням***	0,567
	Самоефективність*****	0,457
4-й фактор (загальна вага фактора - 2,33, процент дисперсії - 3,4%)	Автономія***	0,720
	Особистісне зростання***	0,593
	Цілі у житті***	0,439
	Самоприйняття***	0,367
	Який я є*****	0,212

Примітка: Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна = 0,86. «*» - Шкала задоволеності життям; «**» - Шкала суб'єктивного щастя; «***» - Шкала психологічного благополуччя; «****» - «Інноваційність та адаптивність»; «*****» - «Смисловиттєві орієнтації»; «*****» - Методика колірних метафор.

Факторний аналіз побудовано на виявленні взаємозв'язків між референтними перемінними благополуччя здобувачів, на основі чого видається можливим виокремити варіанти (типи) психологічного благополуччя і зони його ризику.

Фактор 1. «Благополуччя як мета». Перший фактор описує взаємозв'язок прояву інтенції на досягнення психологічного благополуччя у перспективі з образом майбутнього, який конкретизовано і безпосередньо пов'язано із досягненням щастя. Розрив між Я теперішнім, реальним і

Я ідеальним є у цьому випадку ресурсним, оскільки визначає напрям особистісного розвитку. Спостерігається прямий зв'язок прагнення до щастя із показниками мотиваційно-потребової сфери особистості (мотиви створення сім'ї, кохання, зміцнення здоров'я, досягнень, реалізації інтересів, здобуття знань, досягнення матеріального благополуччя). Психологічне благополуччя позиціонується як мрія, очікування радості, «щастя у планах», що формують оптимістичний погляд на події сьогодення та передбачуваного майбутнього, проте реальної діяльності з його досягнення на цьому етапі життя немає. На перший план виходить процес самопроекування. Зони ризику: схильність до фантазій, труднощі самоорганізації та самореалізації, соціальна інфантильність, невідповідність досягнень рівню домагань, екстернальний локус контролю.

Фактор 2. «Благополуччя як діяльність». Ступінь благополуччя і задоволеності життям пов'язані із рівнем його осмисленості («локусом контролю - Я», «локусом контролю - Життя», з усвідомленими цілями у житті). Благополуччя здобувача у цьому чиннику постає у нерозривному зв'язку з авторством життя, з уявленням життєвої траєкторії, максимальною реалізацією у різних видах діяльності. Це, своєю чергою, вимагає зусиль для подолання труднощів, що виникають, прояву високої соціальної активності, прийняття відповідальності за усе, що відбувається, орієнтованості на продукт діяльності. При цьому благополуччя зворотно пов'язане із готовністю до інновацій, це може свідчити про те, що апробація нових моделей поведінки буде ускладнена у зв'язку з тим, що в цьому варіанті благополуччя високий ступінь невизначеності викликає почуття тривоги і сприймається як потенційна перешкода досягненню очікуваного, запланованого результату. Зони ризику: виснаженість ресурсів, емоційне вигорання, невміння відпочивати, надмірна рефлексивність, перфекціонізм, гіперответственность, страх нового, високий рівень стресу.

Фактор 3. «Благополуччя як контроль». У цьому факторі простежується взаємозв'язок таких перемінних, як «контроль ситуації», «самоконтроль», «управління оточенням» і

«самоефективність». У цьому варіанті благополуччя простежується орієнтованість не стільки на процес і результат діяльності, скільки на контроль. На перший план виходить значущість контролю як власних емоцій, думок, дій, продуктів, так і розвитку соціальної ситуації, дій інших людей. Розуміння того, що «усе перебуває під контролем», «усе йде за планом», дає відчуття самоефективності, внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя. Щоб почуватися комфортно, здобувачеві необхідно впливати та управляти оточенням. Зони ризику: надмірний самоконтроль, домінування в соціальній взаємодії, труднощі самовираження, бар'єри творчості, деіндивідуалізація, стереотипізація поведінки та спілкування.

Фактор 4. «Благополуччя як автономність». У цьому факторі психологічне благополуччя мінімально пов'язане із ситуаціями соціальної взаємодії. На перший план виходить взаємозв'язок показників психологічного благополуччя («автономність», «особистісний ріст», «цілі у житті» і «самопринтій») із мотиваційно-смісловію категорією «Який я є», що свідчить про зорієнтованість суб'єкта у цю варіанті благополуччя більше на власні відчуття, суб'єктивну оцінку власної діяльності, особисті досягнення та образи розвитку. Почуття автономності, суверенності, індивідуальності є більш значущим, ніж зовнішня оцінка. У фокусі уваги перебуває діяльність, переважно спрямована не на співпрацю з іншими, а на особистісне зростання, реалізацію цілей. Благополуччя в цьому разі пов'язане із самоприйняттям. Зони ризику: індивідуалізм, егоцентризм, самотність, соціальна ригідність, комунікативна неадекватність, труднощі самовираження і самореалізації, низький рівень емпатії, конфліктність.

Дані факторизації було інтерпретовано із позицій суб'єктно-діяльнісного підходу, тобто як підстави для виявлення типів благополуччя було закладено параметри активності, соціальної взаємодії та включеності суб'єкта у діяльність. У зв'язку з виявленими чинниками ризику для кожного варіанта психологічного благополуччя здобувачів виникає необхідність визначення мішеней психологічної допомоги з метою профілактики можливого психологічного

неблагополуччя. У межах світової психотерапевтичної традиції з цією метою застосовуються: терапія психологічного благополуччя (well-beingtherapy, WBT) (Fava A.G., Ruini C., 2003); раціонально-емоційна терапія (PET) (Albert Ellis, 1973); тілесно-орієнтована терапія (Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D.A., 2020); коучинг (lifecoaching - допомога в життєвих змінах) (Green L.S., Oades L.G., Grant A., 2006); підхід, ґрунтований на вивченні сильних аспектів особистості (Strength-based Approach to Enhancing Well-Being), який показує, що сильні риси особистості є ресурсом її благополуччя.

Опора на підхід, що ґрунтується на вивченні сильних сторін особистості, дозволяє формувати позитивне сприйняття і самосприйняття здобувачів, підвищувати мотиваційну включеність у власне життя,

знаходити сенс життя. Це досягається за допомогою впливу на особистісні ресурсні характеристики, залучення до справи, що приносить задоволення, побудови позитивних соціальних взаємовідносин (Seligman M.E., 2002; Waters L., 2011). Позитивні психологічні інтервенції може бути реалізовано у вигляді окремих вправ або активностей, програм, комплексів тренінгів, цілісних курсів навчання, а також являти собою глобальне переорієнтування освітнього середовища, що охоплює усі аспекти навчання, починаючи від клімату і закінчуючи способом викладання академічних дисциплін (Popovic N., 2014; Sin N.L., Lyubomirsky S., 2009). Реалізація програм психологічної допомоги будується з врахуванням типу психологічного благополуччя здобувачів (табл. 3).

Таблиця 3

Мішені психологічної допомоги залежно від типу психологічного благополуччя здобувачів ЗВО

№	Тип психологічного благополуччя	Мішені психологічної допомоги
1	Благополуччя як мета	Проблеми цілепокладання, планування, самоорганізації, розставлення пріоритетів, вибудовування індивідуальної траєкторії життя, контролю за життєвими обставинами, формування образу «Я реального» та «Я ідеального», самопроекування та самоідентифікації, проведення позитивної інвентаризації власного життя, розвитку соціальної активності, відповідальності, самоконтролю, усвідомленості
2	Благополуччя як діяльність	Розвиток індивідуальної системи ресурсів, навчання ефективних копінг-стратегій, способів роботи у команді, реалізація здоров'язберезливих технологій, проблеми часової перспективи, актуального стану життєвих сфер, мотивації уникання невдач, задоволення особистих потреб, продуктивності та свободи вибору, розвитку інноваційної компетентності, робота з обмеженнями та межами, розроблення альтернативних сценаріїв планування вільного часу.
3	Благополуччя як контроль	Проблеми довіри, визначення причин виникнення тривоги, зон відповідальності та особистісних кордонів, критеріїв ефективності діяльності та її суб'єктивної оцінки, управління власним життям, розвиток мотивації досягнення, креативності, гнучкості соціальної поведінки та спілкування, емоційного інтелекту, свободи самовираження, навчання релаксаційних технік.
4	Благополуччя як автономність	Проблеми співвідношення індивідуального і соціального, способи актуалізації самостійності, незалежності, дотримання/протистояння громадській думці, розвиток саморегуляції та вміння регулювати поведінку оточуючих, навчання технікам самопрезентації і самовираження, розширення особистого досвіду, аналіз особистісних ресурсів і можливостей, розвиток децентралізації, соціальної активності, емпатії, комунікативної компетентності

Факторизація індикаторів психологічного благополуччя здобувачів дозволила виявити типи психологічного благополуччя студентів; описати для кожного з типів чинники, що сприяють благополуччю, а також визначити зони ризику, які можуть перешкоджати його досягненню. Перший фактор «Благополуччя як мета» підкреслює

взаємозв'язок щастя та внутрішньої гармонії із численними мотиваційно-потрібнісними показниками, до яких суб'єкт прагне як до образу бажаного благополучного майбутнього. Другий фактор «Благополуччя як діяльність» містить такі перемінні, як благополуччя і задоволеність життям, що репрезентують актуальний, діяльнісний стан

суб'єкта та описують характеристики особистості, спрямовані на досягнення цілей, які становлять благополуччя, наповнене життя. У третьому факторі «Благополуччя як контроль» велике навантаження мають змінні контролю та саморегуляції, що відображає високу орієнтованість суб'єкта на сувору відповідність його діяльності соціальним нормам. Четвертий фактор «Благополуччя як автономність» відображає високу сконцентрованість на собі, цінність своєї індивідуальності, незалежності, визначення особистих кордонів.

Висновки. Психологічна допомога, спрямована на підвищення рівня добробуту здобувачів, має вибудовуватися із

врахуванням виявленої типології, на основі вивчення та розвитку сильних сторін особистості як ресурсів психологічного благополуччя. Основними мішенями допомоги можна вважати розвиток системи ментальних ресурсів здобувача, побудову індивідуальної траєкторії його розвитку, актуалізацію особистісного потенціалу, розширення соціальної мережі допомоги, розвиток суб'єктного контролю ситуації. Перспективою подальшого дослідження є пошук специфіки психологічного благополуччя студентів із різною етнічною ідентичністю, що, безсумнівно, є важливим в умовах мультикультурності освітнього простору вищої школи.

Список використаних джерел

1. Albert, Ellis (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-emotive Approach*. Julian Press. 273 p.
2. Beiter, R, Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*, 3, 90-96. DOI:10.1016/j.jad.2014.10.054
3. Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students : A Mixed Method Enquiry. *PLOS ONE*, 9(12). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193
4. Erschens, R., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K.E., Loda, T., Bugaj, T.J., Nikendei, C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S. (2018). Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One*, 13(1). DOI:10.1371/journal.pone.0191831
5. Fava, A.G., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
6. Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., Núñez, J. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841-860. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00841
7. Green, L.S., Oades, L.G., Grant, A. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life-coaching: enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 2, 142-144.
8. Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. DOI:10.1080/02619768.2019.1576629
9. Kim, J.E., Saw, A., Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(6), 620-630. DOI: 10.1037/ort0000074
10. Popovic, N. (2014). Should Education Have Happiness Lessons? *The Oxford Handbook of Happiness* / Eds. S.A. David, I. Boniwell, A.C. Ayers. Oxford: Oxford University, 551-562.
11. Seligman, M.E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology* / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. New York: Oxford University 3-7.
12. Sin, N.L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
13. Tam, C.C., Li, X., Benotsch, E.G., Lin, D.A. (2020). Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 53-76. DOI: 10.1111/aphw.12173
14. Waters, L. (2011). A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2, 75-90.
15. Weber, J., Skodda, S., Muth, T., Angerer, P., Loerbroks, A. (2019). Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 19(1): 312. DOI:10.1186/s12909-019-1747-z
16. Yavuz, H. (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15, 1202-1217. DOI: 10.18844/cjes.v15i5.5171

Summary

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF PROVIDING THEM WITH PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

*Teptyuk Y. Candidate of Psychological Sciences,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

Introduction. *The higher the level of well-being, the more constructively they overcome difficulties and the easier it is to integrate their experience into future coping strategies. The way applicants cope with stress, the extent to which they have developed constructive coping skills, flexibility in their chosen strategies, resource potential, and the way they are supported by counselling during this period will determine the degree of success of applicants at the stage of university life and, undoubtedly, in the future*

The purpose is creating a typology of psychological well-being of university students and identifying targets for psychological assistance depending on their belonging to a particular type.

Methods - surveys, testing, methods of mathematical statistics.

Originality. *The psychological well-being of a subject is understood as an integral characteristic of human states that ensure the coherence of mental functions and processes, the achievement of internal balance and subjective integrity. It is realised at the psychophysiological, individual psychological and socio-psychological levels. The perceived part of psychological well-being as an image of one's own life and one's own place in it is subjective well-being.*

Conclusion. *Psychological assistance aimed at improving the well-being of applicants should be built taking into account the identified typology, based on the study and development of personality strengths as resources of psychological well-being. The main targets of assistance can be considered the development of the system of mental resources of the applicant, building an individual trajectory of his/her development, actualisation of personal potential, expansion of the social network of assistance, development of subjective control of the situation. The prospect of further research is to find the specifics of the psychological well-being of students with different ethnic identities, which is undoubtedly important in the context of the multicultural educational space of higher education. The psychological well-being of modern youth is associated to a greater extent with enjoyment and satisfaction with what they have at the current moment in time. At the same time, an active position is not a priority, and achieving meaningful goals is difficult, possibly due to the stressfulness of the modern context, which results in lower eudemonic indicators of psychological well-being and innovative competence, i.e. readiness for change and innovation.*

Key words: *psychological well-being; happiness; life satisfaction; meaningful life orientations; psychological assistance.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 10.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 01.07.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.