

УДК 159.922.8:159.923.2-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/05>**Чернявська Т. П.**<https://orcid.org/0000-0002-8629-1042>

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Конюшенко Л. М.<https://orcid.org/0009-0000-8174-9723>

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

Статтю присвячено теоретико-емпіричному аналізу ментального здоров'я та психологічного благополуччя як внутрішніх ресурсів професійного становлення молоді. Актуальність дослідження зумовлена хронічними стресовими навантаженнями та масштабними кризовими явищами спричиненими воєнним станом в українському суспільстві, які висувають нові вимоги до адаптаційного потенціалу майбутніх практичних психологів. Особливу увагу приділено когнітивно-мотиваційній ролі самоефективності як внутрішнього модератора, що опосередковує успішність цього процесу в кризових умовах.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 92 магістрантів-психологів 2-го року навчання. Для порівняльного аналізу респондентів було поділено на дві рівні групи: студенти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (академічний профіль) та здобувачі Одеського національного економічного університету (прикладне спрямування). Методичний комплекс містив два стандартизовані інструменти, адаптовані у 2022 році: Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та Шкалу позитивного ментального здоров'я PMH-scale.

Результати первинної статистичної обробки засвідчили, що інтегральні показники суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я більшості студентів перебувають у межах середньостатистичної норми. Водночас зафіксовано суттєву неоднорідність і поляризацію вибірки: майже п'ята частина магістрантів опинилася в зоні підвищеного психологічного ризику ще до початку самостійної практики. Виявлено диспропорцію ресурсів: найвищі оцінки отримано за субшкалами «Стосунки» та «Психологічне благополуччя», тоді як «Фізичне здоров'я» є найбільш дефіцитарним через соматизацію тривоги під впливом хронічного воєнного стресу. Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей між групами, що доводить уніфікований деструктивний тиск кризового контексту. Обґрунтовано, що саме самоефективність виступає регулятором, який дозволяє усвідомлено трансформувати інтерперсональні ресурси у дієві копінг-стратегії та компенсувати соматичне виснаження. Накреслено перспективи впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу у закладах вищої освіти.

Ключові слова: професійне становлення, молодь, ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, ресурси, самоефективність, особистісний розвиток, особистість.

Постановка проблеми. Виклики сучасного українського суспільства, зумовлені глобальними трансформаціями, хронічними стресовими навантаженнями та кризовими явищами воєнного стану, висувають нові вимоги до адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості особистості. У цих складних реаліях особливої актуальності набуває проблема професійного становлення молоді, зокрема магістрантів спеціальності «Психологія». Специфіка підготовки майбутніх

психологів полягає в тому, що їхня особистість, емоційна зрілість та внутрішня ресурсність є не просто показниками успішного навчання, а головним інструментом майбутнього професійного становлення в умовах високого суспільного запиту на психологічну допомогу.

У зв'язку з цим традиційний медико-центричний підхід до оцінювання психічного стану студентства поступається сучасній інтегративній парадигмі, у межах якої ментальне здоров'я

та психологічне благополуччя розглядаються як багатовимірні ресурси позитивного функціонування особистості. Професійне становлення магістрів-психологів у закладах вищої освіти передбачає не лише засвоєння теоретичних знань і практичного інструментарію, а й безперервний особистісний розвиток. Такий процес пов'язаний із формуванням навичок емоційної саморегуляції, розширенням адаптаційного потенціалу та здатністю протидіяти деструктивним чинникам академічного й майбутнього професійного середовища.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення внутрішніх ресурсів молоді в умовах тривалої невизначеності та суспільної травматизації, що виснажують психологічний потенціал і негативно впливають на самопочуття та адаптацію. У зв'язку з цим особливої значущості набуває дослідження взаємозв'язку між ментальним здоров'ям і психологічним благополуччям як чинниками професійного становлення майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність порушень, а як інтегративний ресурс конструктивної життєдіяльності. Особливого значення це набуває для майбутніх психологів, адже їхній власний психологічний стан є важливою складовою професійної діяльності. Професійне становлення у закладі вищої освіти передбачає не тільки опанування теоретичних знань, а й розвиток стійкості, психологічного благополуччя, навичок внутрішньої саморегуляції та самоефективності.

Сучасне розуміння ментального здоров'я як цілісного позитивного стану ґрунтується на салютотенній концепції А. Антоновського, яка базується на ресурсах життєстійкості людини, а не лише на причинах захворювань [7]. Подальший розвиток цього підходу представлено у моделі К. Кіза, який довів, що відсутність психічних розладів не гарантує психологічного благополуччя [11]. Багатовимірний характер позитивного ментального здоров'я також підтверджено у психометричних дослідженнях Й. Луката та співавторів [12].

Підготовка майбутніх психологів тісно пов'язана з розвитком і збереженням особистісних ресурсів. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, рівень стресу, професійного вигорання та психологічного благополуччя визначається здатністю людини накопичувати, підтримувати й відновлювати власні внутрішні ресурси [10].

Емоційні ресурси є важливою основою стійкості майбутнього психолога до стресових впливів навчання та майбутньої професійної діяльності.

Метааналіз Н. Шутте та колег підтверджує стабільний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психічного й фізичного здоров'я [17].

Зокрема, здатність до емоційної регуляції виступає чинником збереження ментального благополуччя. Дослідження Н. Парка та Х. Ву показують, що порушення сну, зниження фізичної активності та надмірне цифрове навантаження зменшують адаптаційні можливості молоді [13].

Окремий блок становлять дослідження українських психологів, присвячені ментальному здоров'ю молоді в умовах криз і воєнного стану (О. Панченко, А. Кабанцева, І. Сердюк; В. Содолевська; Т. Титаренко; Т. Чернявська) [2; 3; 4; 5–6].

У монографії Т. Титаренко у межах концепції життєстійкості розкрито психологічні механізми адаптації особистості та відновлення внутрішньої рівноваги в умовах тривалої травматизації. Авторка акцентує увагу на здатності людини зберігати психологічну цілісність, переосмислювати складний досвід і знаходити внутрішні ресурси для подолання кризових життєвих обставин [4].

Наслідки хронічного воєнного стресу, тривожності й соматизації у молоді досліджують О. Панченко із колегами, акцентуючи увагу на зростанні емоційного виснаження, внутрішньої напруги, порушень сну, труднощів концентрації уваги та психосоматичних проявів у молодих людей в умовах тривалого суспільного стресу [2].

Водночас В. Содолевська зосереджується на ролі резилієнсу та копінг-стратегій у подоланні психотравматичного досвіду. Особливе значення надається конструктивним копінг-стратегіям, розвитку соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та формуванню навичок усвідомленого подолання стресу як чинників збереження психічного здоров'я молоді [3].

У свою чергу, Т. Чернявська розглядає ментальне здоров'я як динамічну рівновагу між внутрішніми ресурсами стійкості та зовнішніми ризиками воєнного середовища. Авторка акцентує увагу на тому, що ментальне здоров'я не є статичним станом, а формується як процес балансування між впливом травматичних факторів і можливістю особистості зберігати психологічне благополуччя, життєстійкість та здатність до конструктивного функціонування навіть у кризових умовах [5].

Важливе значення для нашого дослідження має аналіз підходів до розуміння благополуччя в межах гедоністичної [9] та евдемоністичної [16] традицій. Модель К. Ріффа, що акцентує на самореалізації, розвитку особистісного потенціалу, узгоджується з теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі [15].

Емпіричну базу доповнюють дослідження Е. Понтін та співавторів, присвячені валідації шкали BBC-SWB як інструменту оцінки благополуччя [14], адаптованої в Україні Л. Карамушкою із колегами [1].

У контексті професійного становлення майбутніх психологів особливого значення набуває той факт, що успішна трансформація внутрішніх ресурсів ментального здоров'я та благополуччя в реальну професійну ефективність опосередковується рівнем самоефективності особистості. Фундатор соціально-когнітивної теорії А. Бандура визначив самоефективність як суб'єктивну віру людини у власну спроможність успішно виконувати завдання та здійснювати контроль над подіями, що впливають на її життя [8]. Саме цей конструкт визначає, скільки зусиль люди прикладають до діяльності, як довго вони протистоять перешкодам і наскільки стійкими є перед обличчям стресових ситуацій.

Розвиваючи цей підхід у контексті професійного становлення, Т. Чернявська доводить, що самоефективність є предиктором успішності професійної діяльності. Вона підвищує адаптаційні можливості фахівця, сприяє опору деструктивним впливам професійних умов і запобігає ранньому професійному вигоранню й емоційному виснаженню [6].

Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових підходів засвідчує, що ментальне здоров'я, психологічне благополуччя та самоефективність у своїй системній взаємодії є не просто індикаторами якості життя молоді, а ключовими внутрішніми передумовами успішного становлення майбутніх психологів, гарантом їхньої майбутньої стійкості та професійної зрілості.

Постановка завдання. Здійснити теоретико-емпіричний аналіз особливостей ментального здоров'я та психологічного благополуччя як внутрішніх ресурсів професійного становлення молоді; обґрунтувати їхню роль у процесі професійного розвитку в сучасних кризових умовах; з'ясувати значення самоефективності як чинника, що опосередковує успішність професійного становлення молодих людей.

Виклад основного матеріалу. Емпіричний етап дослідження був спрямований на описовий і порівняльний аналіз психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я здобувачів освіти. Ці показники є важливими для оцінки психічної стабільності майбутніх фахівців і прогнозування їхнього адаптаційного потенціалу та працездатності в навчанні й майбутній професійній діяльності.

Дослідницьку вибірку склали 92 магістранти-психологи, які брали участь у дослідженні на добровільних засадах і відповідали критеріям включення (профільна освіта та опанування базових професійних дисциплін).

Для порівняльного аналізу вибірку поділено на дві групи. Перша ($n = 46$) – магістранти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова із теоретико-дослідницькою підготовкою. Друга ($n = 46$) – здобувачі Одеського національного економічного університету, орієнтовані на прикладне застосування психології в організаціях, бізнесі та HR.

Методичний комплекс включав два стандартизовані психодіагностичні інструменти, адаптовані в Україні Л. Карамушкою із колегами [1], що забезпечило можливість дослідження характеристик респондентів, а також підвищило надійність інтерпретації отриманих емпіричних результатів.

1. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (Е. Понтін та ін.), що дає змогу вивчити тривимірну архітектуру задоволеності життям через призму ментального комфорту, соматичного здоров'я та якості міжособистісних зв'язків [14].

2. Шкала позитивного ментального здоров'я РМН (Дж. Лукат та ін.), яка виступає одновимірним індикатором гедоністичних та еудемоністичних проявів психіки, вимірюючи емоційну стійкість, життєвий оптимізм та стресостійкість особистості [12].

Поєднання цих двох шкал дало змогу сформулювати багатовимірне уявлення про ресурсне забезпечення професійного становлення здобувачів психологічної освіти.

Статистична обробка даних дозволила отримати описові характеристики індикаторів ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів. Аналіз середніх значень, показників варіативності та параметрів розподілу дає змогу оцінити загальні тенденції досліджуваних характеристик у вибірці та виявити особливості їх прояву. Описові статистики створюють підґрунтя для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу досліджуваних показників. Отримані результати наведено в таблиці 1.

Аналіз даних засвідчує, що вибірка майбутніх психологів перебуває в межах середньостатистичної норми. Інтегральний показник благополуччя BBC-SWB ($M = 85,0$) фіксується всередині інтервалу (77–91), вказуючи на стабільне сприйняття студентами свого сомато-психічного стану та міжособистісних контактів. Схожий тренд виявлено за шкалою РМН ($M = 27,1$), нормативний коридор (25–29), що

Описові статистики індикаторів ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів ($N = 92$)

Шкала / Субшкала	Середнє (М)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)	Нормативний рівень
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	43,6	8,4	23	59	середній
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,9	5,2	10	34	середній
Міжособистісні стосунки	18,5	4,1	8	25	середній
Загальний індекс BBC-SWB	85,0	15,0	51	118	середній
Позитивне ментальне здоров'я (PMH)	27,1	5,3	13	36	середній

Примітка: розраховано авторами на основі емпіричних даних.

свідчить про збереження ресурсного ядра для подолання кризових навантажень в освітньому просторі.

Рівневий аналіз виявив, що низькі показники ментального здоров'я властиві 21,7 %, а знижений рівень благополуччя – 18,5 % магістрантів. Наявність майже п'ятої частини студентів у зоні психологічного ризику, свідчить про деструкцію ресурсів стійкості ще до початку самостійної практики. Це актуалізує потребу в реформуванні вищої освіти через впровадження психопрофілактичних програм, тренінгів саморегуляції та супервізійної підтримки як міжнародного стандарту професійної підготовки фахівців допоміжних професій.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між студентами ОНУ імені І. І. Мечникова та ОНЕУ, що вказує на домінування кризового контексту над особливостями освітніх програм.

Виявлено диспропорційність ресурсної структури з ефектом компенсації: соціальна підтримка та міжособистісні зв'язки виконують захисну функцію, тоді як соматичне благополуччя є найбільш уразливим і першим реагує на тривалий дистрес. У цьому контексті самоефективність розглядається як ключовий внутрішній регулятор, що трансформує соціальні ресурси в адаптивні копінг-стратегії, допомагає компенсувати

соматичне виснаження та підтримує стабільність професійного становлення.

Висновки. У дослідженні здійснено теоретико-емпіричний аналіз ментального здоров'я та психологічного благополуччя як ресурсів професійного становлення молоді в умовах сучасних кризових викликів.

Виявлено, що 21,7 % магістрантів мають низький рівень ментального здоров'я, а 18,5 % – знижене психологічне благополуччя, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику ще до початку професійної практики.

Зафіксовано компенсаторний характер ресурсів: міжособистісні стосунки виступають захисним чинником, а зниження фізичного здоров'я відображає соматизацію хронічного стресу.

Обґрунтовано роль самоефективності як регулятора професійного становлення респондентів, що забезпечує трансформацію ресурсів в адаптивну поведінку, підтримує саморегуляцію, емоційну стабільність і подолання стресу, виступаючи чинником професійної стійкості молоді.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення динаміки самоефективності та розробку програм психологічного супроводу, орієнтованих на розвиток саморегуляції й профілактику вигорання.

Список літератури:

1. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. 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*. 2022. № 3(27). С. 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
2. Панченко О. А., Кабанцева А. В., Сердюк І. А. Стрес в умовах воєнного стану та його наслідки для психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.11>
3. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9 № 3. С. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.532>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Чернявська Т. П. Ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стану: ресурси стійкості проти факторів ризику. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 2. С. 318-322. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-2.51>

6. Чернявська Т. П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2021. 44 (2). P. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.33531/farplss.2021.2.6>
7. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. 11(1). P. 11–18. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. NY : Freeman. 1997. 604 p.
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. № 95. 1984. P. 542–575.
10. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping Ed. S. Folkman. 2012. P. 127–147. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>
11. Keyes C. L. M. Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. Bridging Occupational, Organizational and Public Health. Dordrecht: Springer, 2013. P. 179–192. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3-11>
12. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W.M, Becker E. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
13. Park N., Woo H. Change in lifestyle and mental health in young adults: an exploratory study with hybrid machine learning. *Sec. Public Mental Health*. 2025. 13. 9 p. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1562280>
14. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. 11 (1). DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
15. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000. 55(1). P. 68–78.
16. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. 83, (1). P. 10–28. Doi: <https://doi.org/10.1159/000353263>. Epub 2013 Nov 19.
17. Schutte N. S., Malouff J. M., Thorsteinsson E. B., Bhullar N., Rooke S. E. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2007. 42, Issue 6. P. 921–933. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>

Chernyavska T. P., Koniushenko L. M. MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS RESOURCES FOR THE PROFESSIONAL FORMATION OF YOUTH

The article is devoted to a theoretical and empirical analysis of mental health and psychological well-being as internal resources for the professional formation of youth. The urgency of the study is driven by chronic stress loads and large-scale crisis phenomena of martial law in Ukrainian society, which impose new demands on the adaptive capacity of future practical psychologists. Special attention is paid to the cognitive-motivational role of self-efficacy as an internal moderator that mediates the success of this process under crisis conditions.

An empirical study was conducted on a sample of 92 second-year master's students in psychology. For comparative analysis, the respondents were divided into two equal groups: students of Odesa I. I. Mechnikov National University (academic profile) and students of Odesa National Economic University (applied focus). The methodological complex included two standardized tools adapted in 2022: The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and the Positive Mental Health Scale (PMH-scale).

The results of the primary statistical processing showed that the integral indicators of subjective well-being and positive mental health of most students are within the statistical norm. At the same time, significant heterogeneity and polarization of the sample were recorded: almost a fifth of the master's students found themselves in a zone of increased psychological risk even before the start of independent practice. A disproportion of resources was revealed: the highest scores were obtained for the "Relationships" and "Psychological Well-being" subscales, while "Physical Health" was the most deficient due to the somatization of anxiety under the influence of chronic war stress. Comparative analysis using Student's t-test revealed no statistically significant differences between the groups, proving the unified destructive pressure of the crisis context. It is substantiated that self-efficacy acts as a regulator that allows students to consciously transform interpersonal resources into effective coping strategies and compensate for somatic exhaustion. Prospects for implementing specialized psychological support programs in higher education institutions are outlined.

Keywords: professional formation, youth, mental health, psychological well-being, resources, self-efficacy, personal development, personality.

Дата першого надходження статті до видання: 26.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026