

УДК 159.9:612.82-053.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3766-3777](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3766-3777)

**Лебідь Ольга Валеріївна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

**Карпова Марина Євгенівна** медичний психолог, PhD з професійної освіти, старший викладач кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0002-7694-0379>

## АКТИВНІСТЬ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

**Анотація.** У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між показниками активності центральної нервової системи та рівнем психологічного благополуччя молоді. Актуальність роботи зумовлена зростанням впливу стресових факторів, когнітивного перенавантаження та емоційної нестабільності на психічний стан молодих людей, що вимагає міждисциплінарного підходу до вивчення психологічного благополуччя та його нейрофізіологічних корелятивів. У вибірку увійшли 30 осіб віком 18–24 років, зі студентів психологічних спеціальностей, з якими було проведено реєстрацію ЕЕГ у стані спокою (із відкритими та закритими очима) та під час виконання короткого когнітивного завдання, а також комплексне оцінювання психологічного благополуччя за шкалами PWB-42, WHO-5 та PERMA-Profiler. Статистичний аналіз включав описову статистику, кореляційний аналіз і порівняння груп із різним рівнем благополуччя. Отримані результати засвідчили наявність помірних позитивних кореляцій між показниками психологічного благополуччя та альфа-активністю, що свідчить про зв'язок емоційної врівноваженості з показниками спокійної мозкової активності. Бета-активність демонструвала тенденцію до зворотних зв'язків із благополуччям, що може відображати підвищену напругу та стресові реакції в умовах когнітивного навантаження. Порівняння груп з різним рівнем благополуччя підтвердило статистично значущі відмінності за альфа-ритмом на користь учасників із вищими показниками суб'єктивного і евдемоністичного благополуччя. Отримані результати підтримують уявлення про багатовимірну природу психологічного благополуччя, яке має як суб'єктивні, так і нейрофізіологічні детермінанти, та підкреслюють значущість інтеграції психодіагностичних і нейропсихологічних підходів у вивченні стану молоді. Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки, застосуванні показників

функціональної зв'язності мозку та поглибленому аналізі нейрофізіологічних механізмів емоційної регуляції молоді.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, центральна нервова система (ЦНС), електроенцефалографія (ЕЕГ), альфа-ритм, бета-ритм, тета-ритм, стрес, емоційна регуляція, когнітивне навантаження.

**Lebid Olha Valeriivna** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

**Karpova Maryna Yevhenivna** Medical Psychologist, PhD in Professional Education, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0002-7694-0379>

### **ACTIVITY OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE: AN EMPIRICAL PERSPECTIVE**

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study of the relationship between indicators of central nervous system activity and the level of psychological well-being among young people. The relevance of the work is due to the growing influence of stress factors, cognitive overload, and emotional instability on the mental state of young people, which requires an interdisciplinary approach to studying psychological well-being and its neurophysiological correlates. The sample included 30 people aged 18–24, students of psychological specialties, who underwent EEG recording at rest (with eyes open and closed) and while performing a short cognitive task, as well as a comprehensive assessment of psychological well-being using the PWB-42, WHO-5, and PERMA-Profilier scales. The statistical analysis included descriptive statistics, correlation analysis, and comparisons of groups with different levels of well-being. The results showed moderate positive correlations between psychological well-being indicators and alpha activity, indicating a link between emotional balance and indicators of calm brain activity. Beta activity showed a tendency toward inverse correlations with well-being, which may reflect increased tension and stress responses under conditions of cognitive load. A comparison of groups with different levels of well-being confirmed statistically significant differences in alpha rhythm in favor of participants with higher scores on subjective and eudaimonic well-being. The results support the idea of the multidimensional nature of psychological well-being, which has both subjective and neurophysiological determinants, and emphasize the importance of integrating psychodiagnostic and neuropsychological approaches in studying the state of young people. Prospects for further research include expanding the sample, applying indicators of functional brain connectivity, and conducting an in-depth analysis of the neurophysiological mechanisms of emotional regulation in young people.

**Keywords:** psychological well-being, central nervous system, electroencephalography, alpha rhythm, beta rhythm, theta rhythm, stress, emotional regulation, cognitive load.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах зростання стресових впливів, когнітивного перенавантаження та емоційної нестабільності особливої актуальності набуває вивчення психологічного благополуччя молоді. Водночас психологічне благополуччя розглядається не лише як суб'єктивна оцінка власного стану, а й як багатовимірний конструкт, що включає емоційні, когнітивні та евдемоністичні компоненти. Проте значно менш дослідженим залишається питання того, як показники функціонування центральної нервової системи (ЦНС) можуть бути пов'язані із різними аспектами психологічного благополуччя. Сучасні нейропсихологічні методи, зокрема електроенцефалографія (ЕЕГ), відкривають можливість кількісно оцінювати особливості мозкової активності у стані спокою та під час когнітивного навантаження. Однак в українській науковій літературі бракує емпіричних досліджень, які б поєднували психофізіологічні та психодіагностичні показники, дозволяючи комплексно аналізувати природу психологічного благополуччя молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика психологічного благополуччя посідає помітне місце в сучасній українській психології, що відображається у зростанні кількості як теоретичних, так і емпіричних праць. У роботах Б. Пахоля психологічне благополуччя розглядаються крізь призму класичних і сучасних підходів, моделей і чинників, що зумовлюють відчуття «добробуту» людини в різних сферах життя [8]. Автор акцентує, що благополуччя є інтегральною характеристикою, яка поєднує емоційні, когнітивні та ціннісно-сміслові компоненти й не зводиться лише до відсутності дистресу чи психопатології [8].

У низці праць здійснено спробу окреслити структурно-функціональні характеристики психологічного благополуччя. Так, Л. Сердюк аналізує психологічне благополуччя як складну систему, що виконує регулятивну функцію в життєдіяльності особистості, пов'язану з образами «Я», життєвими цілями та відчуттям контролю над подіями [10]. Н. Каргіна узагальнює основні теоретичні підходи до його вивчення, підкреслюючи, що сучасні моделі поєднують емоційний комфорт із показниками особистісного зростання, автономії, позитивних взаємин та життєвої залученості [3]. Т. Можаровська, аналізуючи різні трактування поняття, робить висновок про доцільність розуміння психологічного благополуччя як динамічного стану узгодженості між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами середовища [7].

Окремий напрям становлять дослідження чинників і детермінант психологічного благополуччя. Ю. Кашлюк систематизує внутрішні (особистісні риси, самоствалення, копінг-стратегії) та зовнішні (якість міжособистісних стосунків, соціальна підтримка, освітнє середовище) чинники, що підсилюють

або послаблюють відчуття психологічного благополуччя [4]. Л. Засекіна та В. Майструк демонструють значущу роль безумовного самоприйняття як ресурсу, який зменшує вразливість до стресу та сприяє збереженню психологічної рівноваги [2].

В останні роки помітно посилюється інтерес до вивчення благополуччя в умовах соціальних криз. Н. Савелюк [9], а також Н. Коструба і З. Поліщук аналізують особливості психологічного благополуччя студентської молоді в ковідному й воєнному контекстах, фіксуючи погіршення показників благополуччя під впливом хронічної невизначеності, втрати відчуття безпеки, зростання навчального та емоційного навантаження [5]. Є. Хоменко показує, що у воєнний час студенти стикаються з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і потребують додаткових ресурсів підтримки як у навчальному середовищі, так і поза ним [11]. У дослідженні О. Котух розкрито проблематику психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб: авторка акцентує, що на стан благополуччя істотно впливають умови адаптації до нової громади, рівень соціальної підтримки, досвід втрати та травматизації [6].

Низка робіт зосереджується на емпіричному вимірюванні благополуччя й пов'язаних із ним феноменів. Л. Березовська розглядає взаємозв'язок психологічного благополуччя і задоволеності життям, демонструючи, що суб'єктивна оцінка якості життя тісно пов'язана з показниками особистісної автономії, самоприйняття та позитивних стосунків. Це підкріплює ідею про багатовимірну, інтегративну природу благополуччя та необхідність комплексного його оцінювання [1].

Отже, сучасні дослідження переконливо засвідчують, що психологічне благополуччя молоді є багатовимірним утворенням, чутливим до соціально-економічних і воєнних викликів, а також до якості освітнього та міжособистісного середовища. Водночас проаналізовані праці зосереджуються переважно на суб'єктивних, особистісних і соціально-психологічних чинниках благополуччя. Поза межами уваги українських дослідників загалом залишається питання його нейрофізіологічних корелятивів – зокрема, того, як особливості функціонування центральної нервової системи пов'язані з рівнем психологічного благополуччя молодих людей. Саме заповненню цієї прогалини присвячене емпіричне дослідження, результати якого подано в нашій статті, де здійснюється спроба поєднати суб'єктивні показники благополуччя з характеристиками мозкової активності в молоді.

**Мета статті** – емпіричне дослідження взаємозв'язку між показниками активності центральної нервової системи та рівнем психологічного благополуччя молоді.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 24 років, здобувачі вищої освіти 2–4 курсів за спеціальністю «Психологія». З огляду на експериментальний характер роботи з ЕЕГ та пілотний статус дослідження, обраний обсяг вибірки дає змогу отримати первинні емпіричні дані

про можливий зв'язок показників активності ЦНС та психологічного благополуччя. Усі респонденти є здобувачами вищої освіти денної форми навчання за спеціальністю «Психологія» 2–4 курсів. Вибір саме цієї категорії учасників зумовлений тим, що майбутні психологи: володіють базовими знаннями про психічні стани, стрес, емоційне та психологічне благополуччя, що підвищує надійність їхніх самооцінок за психодіагностичними методиками; перебувають у періоді ранньої дорослості, коли нейрофізіологічні показники відносно стабільні, але рівень психологічного благополуччя є варіативним через навчальне навантаження, професійне самовизначення, поєднання навчання з роботою тощо; становлять практично значущу групу для подальшого застосування результатів, оскільки в майбутньому можуть здійснювати психопрофілактичну, консультативну та корекційну роботу, пов'язану зі стресом, емоційною регуляцією та благополуччям. Відбір учасників здійснювався за чітко визначеними критеріями, що подано в таблиці 1. Для кожного критерію було окреслено спосіб його перевірки в межах процедури скринінгу. Такий підхід дозволяє мінімізувати вплив факторів, які можуть спотворювати результати (наприклад, серйозні соматичні чи психічні захворювання, вплив медикаментів), і тим самим підвищує внутрішню валідність дослідження.

Таблиця 1

**Критерії відбору учасників та способи їх перевірки**

Критерій включення	Спосіб перевірки
Вік від 18 до 24 років	Самозвіт у скринінговій анкеті (зазначення дати народження або вікової категорії)
Навчання на 2–4 курсах за спеціальністю «Психологія»	Самозвіт (спеціальність і курс навчання)
Відсутність діагностованих неврологічних, тяжких психічних або серцево-судинних захворювань	Блок запитань у скринінговій анкеті (« <i>Чи маєте Ви діагностовані...?</i> » з варіантами відповіді «так/ні/важко відповісти»)
Відсутність в анамнезі епілепсії або інших станів, несумісних із проведенням ЕЕГ-дослідження	Окреме запитання у скринінгу (« <i>Чи мали Ви коли-небудь епілептичні напади або подібні стани?</i> »)
Відсутність гострих соматичних станів на момент опитування	Самозвіт учасника безпосередньо перед вимірюваннями (коротке опитування щодо самопочуття)
Відсутність прийому психотропних препаратів протягом щонайменше трьох місяців до участі в дослідженні	Запитання у скринінговій анкеті щодо прийому психотропних лікарських засобів (назва, тривалість, частота)
Дотримання попередніх інструкцій щодо режиму сну та відмови від вживання алкоголю й стимулювальних напоїв перед дослідженням	Короткий чек-лист перед початком експерименту (позначка «так/ні» щодо дотримання інструкцій)
Володіння українською мовою на рівні, достатньому для розуміння інструкцій і заповнення опитувальників	Навчання в українськомовній освітній програмі; додатково – спостереження за розумінням усних інструкцій та якістю заповнення пробних пунктів опитувальників.

Зауважимо, що всі учасники були поінформовані про мету та процедуру дослідження, можливі незручності й потенційні вигоди, а також про гарантії анонімності та конфіденційності. Участь у дослідженні була добровільною; від кожного респондента отримано письмову інформовану згоду. Цей етап є обов'язковим із позицій етики психологічних і нейропсихологічних досліджень і забезпечує дотримання принципів поваги до гідності, автономії та прав учасників.

Для реєстрації показників активності центральної нервової системи використовувалася електроенцефалографія (ЕЕГ) як неінвазивний метод фіксації електричної активності головного мозку. Вибір саме ЕЕГ зумовлений тим, що цей метод дає змогу в режимі реального часу відстежувати зміни у функціонуванні мозку, пов'язані зі станами збудження, напруги, тривоги, концентрації уваги та емоційної регуляції, які безпосередньо дотичні до психологічного благополуччя.

Запис ЕЕГ здійснювався відповідно до стандартної міжнародної системи розташування електродів 10–20, що забезпечує реєстрацію активності в основних зонах кори головного мозку (лобових, тім'яних, потиличних тощо). Перед початком вимірювань учасникам у доступній формі пояснювали мету та хід процедури, після чого їх просили зручно розташуватися в спокійній, ізольованій від зовнішніх подразників аудиторії.

Процедура реєстрації складалася з двох етапів. На першому етапі фіксувалася активність мозку в стані відносного спокою (короткий відрізок часу із відкритими та закритими очима), що дозволяло отримати індивідуальний фон показників без додаткових навантажень. На другому етапі учасники виконували коротке когнітивне завдання на увагу і робочу пам'ять (тест на швидкість реагування на цифрові стимули). Це дало змогу порівняти особливості мозкової активності в умовах спокою та під час розумового навантаження. Таким чином, у дослідженні було змодельовано дві типові для повсякденного життя ситуації – відносний відпочинок і зосереджена розумова робота – і перевірено, як у цих умовах поводяться різні ЕЕГ-ритми.

Для комплексної оцінки психологічного благополуччя учасників було використано три валідизовані психодіагностичні методики, що репрезентують різні концепції благополуччя – емоційної, когнітивної та евдемоністичної:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (*K. Ryff*) (*Ryff's Psychological Well-Being Scales, PWB-42*) [13; 14]. Вибір цього інструмента зумовлений його багатовимірністю: шкала містить шість субкомпонентів (автономія, особистісний ріст, позитивні стосунки, цілі в житті, оволодіння середовищем, самоприйняття), що дозволяє оцінити не лише емоційний стан, а й структурно-особистісні аспекти благополуччя. Респонденти заповнювали коротку форму із 42 пунктів, оцінюючи твердження за 6-бальною шкалою. Це дає змогу побачити, наскільки людина відчуває, що розвивається, контролює власне життя, має значущі стосунки й приймає себе.

2. Індекс благополуччя ВООЗ-5 (*WHO-5 Well-Being Index*) [15]. Цей інструмент застосовано для скринінгу загального суб'єктивного благополуччя та позитивного афекту. Шкала складається з 5 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою. WHO-5 рекомендована як чутливий індикатор змін у психологічному стані молоді, зокрема під впливом навчального навантаження, стресових факторів або когнітивних перевантажень. Фактично ця методика показує, наскільки людина відчуває себе енергійною, зацікавленою та задоволеною життям.

3. *PERMA-Profiler* (короткий багатовимірний показник процвітання) [12] використаний для оцінки 5 ключових доменів благополуччя: позитивні емоції (P), залученість (E), стосунки (R), сенс (M), досягнення (A). Шкала складається з 23 пунктів і дозволяє поглиблено аналізувати структуру благополуччя, що важливо для пошуку можливих кореляцій з нейрофізіологічними показниками. Таким чином, *PERMA-Profiler* відображає не лише «як я почуваюся зараз», а й те, чи «бачу я сенс у своїй діяльності, чи відчуваю підтримку інших людей і чи сприймаю своє життя як успішне».

Психодіагностичні методики заповнювалися в електронному форматі (*Google Forms*). Це спростило організацію збору даних, зменшило кількість технічних помилок і дозволило одразу експортувати результати для подальшої статистичної обробки.

Процедура дослідження передбачала послідовне проходження кількох етапів. Спочатку учасникам роз'яснювали мету, завдання та орієнтовну тривалість дослідження, після чого вони заповнювали скринінгову анкету для перевірки відповідності критеріям включення. Після підтвердження відповідності критеріям з кожним респондентом повторно узгоджували участь та організаційні деталі (час, місце, орієнтовне навантаження), наголошуючи на можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Такий формат взаємодії підсилює довіру учасників і зменшує їхню тривогу, що також важливо для інтерпретації ЕЕГ-показників.

Далі здійснювалася реєстрація ЕЕГ-показників у двох умовах – відносного спокою та виконання короткого когнітивного завдання. Після завершення ЕЕГ-реєстрації учасники переходили до заповнення психодіагностичних методик (*PWB-42*, *WHO-5*, *PERMA-Profiler*) в електронному форматі.

Отримані дані було піддано статистичній обробці з використанням *JASP*. На першому етапі виконували описову статистику: обчислювали середні значення, стандартні відхилення, а також мінімальні та максимальні значення для основних змінних (ЕЕГ-показників у різних діапазонах частот, інтегральних і субшкальних індексів психологічного благополуччя). Середнє значення відображає типовий рівень показника у вибірці, а стандартне відхилення показує, наскільки сильно між собою відрізняються результати окремих учасників. Паралельно було перевірено нормальність розподілу змінних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка та однорідність дисперсій. На другому етапі аналізу

здійснювалось вивчення взаємозв'язків між нейрофізіологічними та психологічними показниками. Для цього застосовувалися коефіцієнти кореляції Пірсона, а також порівняння груп із різним рівнем психологічного благополуччя за ЕЕГ-показниками за допомогою t-критерію Стьюдента. Пропонуємо ознайомитись з результатами, що відображають особливості зв'язку між активністю центральної нервової системи та показниками психологічного благополуччя (див. табл. 2).

Таблиця 2

### Описова статистика нейрофізіологічних і психологічних показників

(n = 30)

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Min	Max
Альфа-активність (спокій, закриті очі)	8.42	1.31	6.10	10.72
Бета-активність (когнітивне завдання)	5.98	1.15	3.90	7.90
Тета-активність (спокій, відкриті очі)	4.53	0.92	3.00	6.20
PWB-42 (інтегральний показник)	159.4	22.8	118	201
WHO-5 (індекс благополуччя)	58.7	14.3	28	82
PERMA (загальний показник)	6.12	0.83	4.70	7.80

Отримані значення свідчать про достатню варіативність як нейрофізіологічних, так і психологічних показників, що дозволяє аналізувати їхні взаємозв'язки. Найбільш варіативними виявилися показники суб'єктивного благополуччя (WHO-5) та бета-активність під час когнітивного навантаження.

Для виявлення можливого зв'язку між активністю ЦНС та психологічним благополуччям застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) (див. табл. 3).

Таблиця 3

### Кореляції між ЕЕГ-показниками та індексами психологічного благополуччя

Показники	$\alpha$ -активність	$\beta$ -активність	$\theta$ -активність
PWB-42	0.38*	-0.21	-0.30
WHO-5	0.42*	-0.10	-0.28
PERMA	0.35*	-0.18	-0.25

\*  $p < 0.05$ 

Позитивний кореляційний зв'язок між альфа-активністю та показниками благополуччя (PWB, WHO-5, PERMA) свідчить, що вищий рівень спокійної, рівноваженої мозкової активності асоційований із більш високим психологічним благополуччям. Негативні, хоча й незначущі, зв'язки між бета-активністю та психологічним благополуччям вказують на тенденцію: зростання напруги, стресу може супроводжуватися нижчим благополуччям. Тета-активність показує слабкі негативні кореляції, що відповідає даним про її зв'язок із втомою та зниженням емоційного тону.

Учасників також було поділено на дві умовні групи за медіанним розподілом WHO-5: група 1 – нижчий рівень благополуччя ( $n = 15$ ) і група 2 – вищий рівень благополуччя ( $n = 15$ ).

Нами було порівняно середні значення ЕЕГ-показників (див. табл. 4).

Таблиця 4

#### Порівняння ЕЕГ-показників у групах з різним рівнем благополуччя

Показник	Нижчий рівень благополуччя	Вищий рівень благополуччя	t	p
Альфа-активність	7.91	8.93	-2.18	0.038
Бета-активність	6.32	5.64	1.95	0.061
Тета-активність	4.81	4.27	1.29	0.205

Нами отримано такі результати:

– статистично значуща різниця зафіксована для альфа-активності: учасники з вищим психологічним благополуччям демонструють більш виражену альфа-активність, що є маркером спокою, внутрішньої рівноваги та ефективної емоційної регуляції;

– бета-активність виявила тенденцію до вищих значень у групі з нижчим благополуччям, що може відображати вищий рівень напруги та когнітивного навантаження;

– тета-активність не виявила статистично значущих відмінностей між групами, однак спостережувана динаміка узгоджується з результатами попередніх емпіричних досліджень, у яких  $\theta$ -ритм пов'язується із проявами емоційної нестабільності та станом втоми.

Отримані дані свідчать про наявність помірних, але систематичних зв'язків між показниками електричної активності мозку та психологічним благополуччям молоді. Найпослідовніші асоціації виявлено для альфа-ритму, що підтверджує його роль як нейрофізіологічного маркера емоційної врівноваженості. Підвищена  $\beta$ -активність демонструє тенденцію до асоціації з нижчим благополуччям, що узгоджується із загальними уявленнями про її зв'язок зі станами стресу, напруги та підвищеної тривожності.

Такі результати підтримують припущення про комплексну природу психологічного благополуччя, яке визначається не лише суб'єктивною оцінкою, але й параметрами функціонування центральної нервової системи.

**Висновки.** У проведеному емпіричному дослідженні було встановлено, що показники психологічного благополуччя молоді мають системні зв'язки з особливостями функціонування центральної нервової системи. Найбільш інформативним нейрофізіологічним показником виявився альфа-ритм, значення якого стабільно корелювали з інтегральними індексами благополуччя (PWB-42, WHO-5, PERMA). Вищі показники альфа-активності асоціювалися з більшою емоційною врівноваженістю, внутрішнім відчуттям контролю та психологічною стійкістю. Це відповідає теоретичним уявленням про альфа-ритм як маркер стану спокою й ефективної емоційної регуляції.

Бета-активність продемонструвала тенденцію до вищих значень у респондентів із нижчим рівнем благополуччя, що може свідчити про підвищену напругу, тривожність або інтенсивні компенсаторні когнітивні процеси. Хоча статистична значущість для цього показника не була досягнута, напрямок асоціацій узгоджується з нейропсихологічними моделями стресу.

Тета-активність не виявила статистично значущих відмінностей між групами, однак її загальна динаміка відповідає попереднім науковим результатам, які пов'язують  $\theta$ -ритм із втомою, емоційною лабільністю та зниженим тонусом нервових процесів. Це дає підстави припускати, що тета-показники можуть бути чутливими до довготривалих емоційних станів, але потребують дослідження на більшій вибірці.

Отримані результати загалом підтверджують положення про те, що психологічне благополуччя молоді має не лише суб'єктивний, але й нейрофізіологічний вимір. Співвіднесення ЕЕГ-показників із результатами психодіагностичних методик дозволило розглядати психологічне благополуччя як інтегративний стан, що поєднує особистісні, емоційні та нейрофізіологічні характеристики.

Перспективи подальших пошуків убачаємо в розширенні вибірки та поглибленні аналізу нейрофізіологічних показників (зокрема показників функціональної зв'язності та емоційної регуляції) у поєднанні з різними моделями психологічного благополуччя.

#### **Література:**

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Питання психології*. 2019. № 3 (53). С. 24–32. DOI: 10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32
2. Засєкіна Л.В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187–192.
3. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55
4. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
5. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 51–61.
6. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61.
7. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 155–167. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
8. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
9. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
10. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 17 (5). С. 124–133.
11. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>

12. Butler J., & Kern M.L. The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. No. 6 (3). Pp. 1–48.
13. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. No. 57 (6). Pp. 1069–1081.
14. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. No. 83 (1). Pp. 10–28.
15. Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., & Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. No. 84 (3). Pp. 167–176.

### References:

1. Berezovska, L. (2019). Psykholohichne blahopoluchchia ta zadovolenist zhyttiam: Empirychnyi rakurs [Psychological well-being and life satisfaction: An empirical perspective]. *Pytannia psykholohii – Issues in Psychology*, 53 (3), 24–32. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32> [in Ukrainian].
2. Zasiakina, L.V., & Mastruk, V.M. (2017). Bezumovne samopryiniattia ta psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [Unconditional self-acceptance and psychological well-being of the individual]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 11, 187–192. [in Ukrainian].
3. Karhina, N.V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: Teoretychnyi aspekt [Main approaches to the study of psychological well-being of the individual: Theoretical aspect]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 3, 48–55. [in Ukrainian].
4. Kashliuk, Yu.I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [Main factors influencing psychological well-being of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 34, 170–186. [in Ukrainian].
5. Kostruba, N., & Polishchuk, Z. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia studentiv u period viiny: Empirychnyi analiz [Psychological well-being of students during the war: An empirical analysis]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 40, 51–61. [in Ukrainian].
6. Kotukh, O.V. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia vnutrishno peremishchenoi osoby: Adaptatsiia ta intehratsiia v novu hromadu [Psychological well-being of an internally displaced person: Adaptation and integration into a new community]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1, 56–61. [in Ukrainian].
7. Mozharovska, T. (2021). Psykholohichne blahopoluchchia: Teoretychni pidkhody do vyznachennia poniattia [Psychological well-being: Theoretical approaches to the definition of the concept]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 37, 155–167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167> [in Ukrainian].
8. Pakhol, B.Ye. (2017). Subiektyvne ta psykholohichne blahopoluchchia: Suchasni ta klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: Contemporary and classical approaches, models and factors]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 1 (3), 80–104. [in Ukrainian].
9. Saveliuk, N. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi: Porivnialnyi analiz u kovidnomu i voiennomu kontekstakh [Psychological well-being of student youth: A comparative analysis in the COVID and wartime contexts]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 39, 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav> [in Ukrainian].
10. Serdiuk, L.Z. (2017). Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii – Current Problems of Psychology*, 17 (5), 124–133. [in Ukrainian].
11. Khomenko, Ye.H. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi u viiskovyi chas [Psychological well-being of student youth in wartime]. *Habitus*, 51, 121–125. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20> [in Ukrainian].

12. Butler, J., & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3), 1–48.
13. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
14. Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28.
15. Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84 (3), 167–176.