

Каткова Є. С.*здобувачка вищої освіти**кафедри загальної та соціальної психології**Донецького національного університету імені Василя Стуса**ORCID: 0009-0003-2581-3550***Оверчук В. А.***доктор економічних наук, професор,**професор кафедри кризової та клінічної психології**Донецького національного університету імені Василя Стуса**ORCID: 0000-0002-7744-9346*

ЯКІСТЬ СНУ ТА СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ПАМ'ЯТІ У СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

SLEEP QUALITY AND SUBJECTIVE MEMORY APPRAISAL IN THE STRUCTURE OF UNIVERSITY STUDENTS' QUALITY OF LIFE

У статті подано теоретичний і емпіричний аналіз якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті у структурі якості життя студентської молоді. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах тривалого соціального напруження, високого навчального навантаження та нестабільного повсякденного ритму саме сон і метакогнітивна самооцінка когнітивних можливостей можуть бути пов'язані з фізичним і психологічним благополуччям студентів. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв'язки між якістю сну, суб'єктивною оцінкою пам'яті та доменами якості життя, а також з'ясувати, чи зберігають ці показники самостійний статистичний внесок після контролю резильєнтності. У дослідженні взяли участь 151 здобувач вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса; середній вік учасників становив 21,5 року. Використано Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI), Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ), WHOQOL-BREF і CD-RISC-10. Статистичну обробку здійснено за допомогою описових статистик, коефіцієнта альфа Кронбаха, критерію Шапіро–Віллка, кореляційного аналізу Пірсона, ієрархічного та множинного регресійного аналізу. Встановлено, що гірша якість сну пов'язана зі зниженням усіх доменів якості життя, а найтісніші зв'язки спостерігаються з фізичним і психологічним здоров'ям. Позитивніша суб'єктивна оцінка можливостей пам'яті асоційована з кращими показниками фізичного та психологічного благополуччя, тоді як підшкала стратегій не виявила істотних зв'язків із доменами WHOQOL-BREF. Після контролю віку та резильєнтності саме якість сну зберігала найвагоміший статистичний внесок у показники фізичного й психологічного здоров'я, а підшкала «оцінка можливостей пам'яті» залишалася самостійним позитивним предиктором. Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні програм психологічного супроводу студентів, що поєднують психоосвіту щодо сну, розвиток навичок самоспостереження та підтримку довіри до власних когнітивних можливостей.

Ключові слова: якість сну, суб'єктивна оцінка пам'яті, метакогнітивна самооцінка, якість життя, психологічне здоров'я, студентська молодь.

The article presents a theoretical and empirical analysis of sleep quality and subjective memory appraisal within the structure of university students' quality of life. The topic is relevant because under conditions of prolonged social strain, high academic demands, and unstable daily routines, sleep and metacognitive self-appraisal of cognitive abilities may be associated with students' physical and psychological well-being. The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically test the relationships between sleep quality, subjective memory appraisal, and quality-of-life domains, as well as to determine whether these indicators retain an independent statistical contribution after controlling for resilience. The sample included 151 higher education students of Vasyl' Stus Donetsk National University; the mean age was 21.5 years. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ), the WHOQOL-BREF, and the CD-RISC-10 were used. Data were analysed by means of descriptive statistics, Cronbach's alpha, the Shapiro–Wilk test, Pearson correlation analysis, hierarchical regression, and multiple regression. Poorer sleep quality was associated with lower scores across all quality-of-life domains, with the strongest links observed for physical and psychological health. More positive perceived memory ability was related to better physical and psychological well-being, whereas the MMQ Strategies subscale showed no substantial associations with the WHOQOL-BREF domains. After controlling for age and resilience, sleep quality retained the largest statistical contribution to physical and psychological health, while the MMQ Ability subscale remained an independent positive predictor. The practical value of the findings lies in supporting student assistance programmes that combine sleep-related psychoeducation, self-monitoring skills, and the strengthening of confidence in one's own cognitive abilities.

Key words: sleep quality, subjective memory appraisal, metacognitive self-appraisal, quality of life, psychological health, university students.



Постановка проблеми. У сучасних умовах тривалого соціального напруження, інформаційного перевантаження та хронічної невизначеності проблема якості життя студентської молоді набуває особливої ваги. Для повсякденного функціонування студентів особливого значення набувають не лише особистісні ресурси, а й психофізіологічні та метакогнітивні чинники, пов'язані зі сном, саморегуляцією та довірою до власних когнітивних можливостей.

Сон є однією з базових умов відновлення ресурсів організму, емоційної стабільності та підтримання повсякденної працездатності. Пітсбурзький індекс якості сну дає змогу розглядати його як багатовимірний феномен, що охоплює суб'єктивну якість, латентність засинання, тривалість, ефективність, порушення та денну дисфункцію [1, с. 193–213]. У вибірках студентів гірша якість сну пов'язана з нижчими показниками різних доменів якості життя, насамперед фізичного та психологічного благополуччя [5, с. 348–356].

Не менш важливою є суб'єктивна оцінка пам'яті. У цій роботі її розглянуто не як прямий показник фактичної когнітивної продуктивності, а як метакогнітивну характеристику – уявлення студента про власне функціонування пам'яті. Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ) дає змогу диференціювати задоволеність пам'яттю, оцінку її можливостей та частоту використання мнемічних стратегій [7, с. P19–P27]. Водночас сучасні огляди підкреслюють, що багатовимірні опитувальники метапам'яті, шкали скарг на пам'ять і шкали самоефективності не є взаємозамінними, тому показники MMQ потребують обережної інтерпретації [4, с. 924–942].

У межах підходу ВООЗ якість життя розглядають як багатовимірний конструкт, що інтегрує фізичне самопочуття, психологічний комфорт, соціальні взаємини та оцінку середовища [6, с. 299–310]. Для студентської молоді це особливо важливо, оскільки навіть помірне зниження окремих доменів якості життя може позначатися на щоденному самопочутті, навчальній залученості та відчутті життєвої ефективності.

Отже, наявні теоретичні підстави дають змогу припустити, що якість сну та суб'єктивна оцінка пам'яті можуть бути пов'язані з різними аспектами студентського благополуччя. Водночас питання про те, чи зберігають ці показники самостійне значення після контролю особистісно-ресурсних змінних, залишається недостатньо висвітленим.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті у структурі якості життя студентської молоді. Завдання дослідження полягали в тому, щоб: 1) охарактеризувати показники сну, суб'єктивної оцінки пам'яті та якості життя у вибірці; 2) проаналізувати зв'язки між показниками PSQI, підшкалами MMQ і доменами WHOQOL-BREF; 3) перевірити, чи зберігають якість сну та суб'єктивна оцінка можливостей пам'яті самостійний статистичний внесок у фізичне та психологічне здоров'я після контролю резильєнтності.

Методи дослідження. Емпіричну вибірку склали 151 здобувач вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Дослідження мало поперечний дизайн і проводилося в один етап у жовтні 2025 року шляхом онлайн-опитування. Середній вік учасників становив 21,5 року. Учасників інформували про добровільність участі, конфіденційність відповідей та можливість припинити участь на будь-якому етапі.

Для оцінки якості сну використано Пітсбурзький індекс якості сну (PSQI) [1, с. 193–213], для оцінки суб'єктивного ставлення до пам'яті – Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ) [7, с. P19–P27], для оцінки якості життя – WHOQOL-BREF [6, с. 299–310]. Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) застосовано як контрольну особистісну змінну, оскільки резильєнтність розглядають як відносно стійкий ресурс адаптації, пов'язаний із психологічним благополуччям і здатністю долати стрес [3, с. 76–82; 2, с. 1019–1028]. Вік було включено як демографічну контрольну змінну, щоб мінімізувати можливий вплив відмінностей, пов'язаних із етапом навчання та досвідом саморегуляції.

Оскільки MMQ первинно було розроблено для старших дорослих [7, с. P19–P27], у цій статті його використано як інструмент суб'єктивної оцінки пам'яті; результати інтерпретуються обережно і не ототожнюються з прямим виміром об'єктивної пам'яттєвої продуктивності або загальної когнітивної самоефективності.

Внутрішню узгодженість шкал перевіряли за коефіцієнтом альфа Кронбаха. У межах цієї вибірки інструментарій продемонстрував достатню або високу надійність: MMQ – підшкала «задоволеність пам'яттю» $\alpha = 0,919$; підшкала «оцінка можливостей пам'яті» $\alpha = 0,873$; підшкала «стратегії» $\alpha = 0,893$; WHOQOL-BREF: фізичне здоров'я $\alpha = 0,814$, психологічне здоров'я $\alpha = 0,865$, соціальні взаємини $\alpha = 0,730$, середовище $\alpha = 0,816$; CD-RISC-10 $\alpha = 0,858$.

Статистична обробка включала описові статистики, критерій Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз Пірсона, ієрархічний регресійний аналіз та множинну лінійну регресію. У фінальних моделях також перевірено мультиколінеарність і незалежність залишків; значення VIF перебували в межах 1,03–1,38, показник Durbin–Watson становив 2,06, що свідчить про коректність застосованих моделей.

Результати дослідження. Описова статистика показала, що у студентській вибірці поєднувалися помірно позитивні оцінки якості життя з помітними труднощами зі сном. Середній глобальний бал PSQI становив 8,28, тобто перевищував умовний поріг проблемної якості сну. Найвищим середнім показником серед підшкал MMQ була «оцінка можливостей пам'яті», що свідчить про помірно позитивну оцінку власних когнітивних можливостей, тоді як частота застосування мнемічних стратегій була нижчою. Домен психологічного здоров'я виявився дещо ниж-

Таблиця 1

Описові статистики показників якості сну, суб'єктивної оцінки пам'яті та якості життя

Показник	M	SD	Мін.	Макс.
Якість сну (PSQI)	8,28	3,71	1,00	20,00
MMQ: задоволеність пам'яттю	42,29	11,05	10,00	64,00
MMQ: оцінка можливостей пам'яті	49,44	11,75	17,00	80,00
MMQ: стратегії	31,20	10,98	6,00	60,00
Фізичне здоров'я	66,53	16,74	14,29	100,00
Психологічне здоров'я	60,62	19,61	4,17	100,00
Соціальні взаємини	64,24	20,47	8,33	100,00
Середовище	64,28	16,11	12,50	100,00

Примітка. Вищі бали за PSQI відображають гіршу якість сну.

чим за фізичний, що може відображати більшу вразливість емоційно-регуляторної сфери студентства.

Кореляційний аналіз засвідчив, що якість сну пов'язана з усіма доменами якості життя та має найбільш виражені негативні зв'язки з фізичним і психологічним здоров'ям. Погіршення сну супроводжувалося нижчими оцінками самопочуття не лише в індивідуально-психологічному, а й у соціально-середовищному вимірі.

Підшкали MMQ «задоволеність пам'яттю» та «оцінка можливостей пам'яті» виявили стійкі позитивні зв'язки з доменами WHOQOL-BREF. Найвищі коефіцієнти спостерігалися саме для підшкали «оцінка можливостей пам'яті», що дає підстави розглядати її як важливий індикатор метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей. Натомість підшкала «стратегії» практично не була пов'язана з благополуччям, отже сама по собі частота використання мнемічних прийомів не виступала провідним ресурсом якості життя.

Додатковий аналіз показав, що резильєнтність позитивно корелювала з підшкалою «оцінка можливостей пам'яті» ($r = 0,436$; $p < 0,001$) та підшкалою «задоволеність пам'яттю» ($r = 0,335$; $p < 0,001$), але не мала статистично значущого зв'язку з підшкалою «стратегії» ($r = 0,118$; $p > 0,05$). Це узгоджується з припущенням, що для благополуччя важливішою є не компенсаторна поведінка як така, а позитивніша оцінка власної когнітивної спроможності.

Ієрархічний регресійний аналіз показав, що базова модель, у якій психологічне здоров'я пояснювалося лише рівнем резильєнтності, охоплювала 27,6% дисперсії. Додавання показників суб'єктивної пам'яті збільшувало пояснену частку дисперсії до 40,0% ($\Delta R^2 = 0,124$; $p < 0,001$). Цей приріст забезпе-

чувала насамперед підшкала «оцінка можливостей пам'яті», тоді як підшкала «стратегії» не демонструвала самостійної пояснювальної ваги.

У багатofакторних моделях, де одночасно враховувалися вік, резильєнтність, якість сну та підшкала «оцінка можливостей пам'яті», саме якість сну зберігала найвагомий статистичний внесок і в психологічне, і у фізичне здоров'я. Водночас підшкала «оцінка можливостей пам'яті» мала самостійний позитивний внесок в обидва домени. Резильєнтність залишалася статистично значущою лише для психологічного здоров'я.

Обговорення. Отримані результати дають підстави розглядати якість життя студентської молоді як багатовимірну систему, у якій поєднуються психофізіологічні умови функціонування та суб'єктивні уявлення про власні когнітивні ресурси. Виявлений у нашому дослідженні системний зв'язок гіршої якості сну з нижчими показниками фізичного, психологічного, соціального та середовищного благополуччя узгоджується з даними, отриманими на вибірках здобувачів вищої освіти [5, с. 348–356].

Водночас роль підшкали MMQ «оцінка можливостей пам'яті» потребує обережної інтерпретації. Отримані результати дають підстави говорити про її зв'язок із метакогнітивною самооцінкою когнітивних можливостей, проте не про прямий вимір об'єктивної пам'яттєвої продуктивності чи тотожність поняттю когнітивної самоефективності. Такий висновок узгоджується з підходом, за яким самооцінка пам'яті, скарги на пам'ять і самоефективність потребують розмежування [4, с. 924–942].

Підхід WHOQOL-BREF дає змогу розглядати благополуччя не лише як відсутність вираженого

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками сну, MMQ та доменами якості життя

Показник	Фізичне здоров'я	Психологічне здоров'я	Соціальні взаємини	Середовище
Якість сну (PSQI)	-0,651***	-0,584***	-0,395***	-0,435***
MMQ: задоволеність пам'яттю	0,515***	0,526***	0,239**	0,323***
MMQ: оцінка можливостей пам'яті	0,562***	0,545***	0,313***	0,410***
MMQ: стратегії	0,014	0,004	0,053	-0,016

Примітка. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$. Вищі бали за PSQI відображають гіршу якість сну.

дистресу, а як ширшу структуру повсякденного функціонування, що поєднує фізичні, психологічні, соціальні та середовищні компоненти [6, с. 299–310]. У цьому контексті наші результати підтримують думку, що сон є важливим чинником повсякденного самопочуття студентів.

Практичні імплікації. Для практики закладів вищої освіти це означає, що первинний скринінг благополуччя студентів доцільно доповнювати короткими показниками якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті. Такі індикатори можуть бути корисними для раннього виявлення студентів групи ризику ще до появи вираженого дистресу або помітної академічної дезадаптації.

Отримані результати також підтримують доцільність психоосвітніх програм, спрямованих на гігієну сну, самоспостереження за режимом відпочинку та зміцнення довіри до власних когнітивних можливостей. Такий підхід є особливо важливим для студентів, які не демонструють клінічно виражених порушень, проте стабільно оцінюють власні когнітивні ресурси як недостатні.

Особливої уваги потребує те, що погіршення сну у студентської молоді має не лише індивідуальний, а й освітньо-організаційний вимір. Нерівномірне навчальне навантаження, поєднання навчання з роботою, зміни повсякденного режиму та висока інтенсивність інформаційних потоків створюють умови, за яких сон стає вразливою частиною саморегуляції. Тому інтерпретація отриманих результатів має враховувати не тільки індивідуальні ресурси студента, а й особливості освітнього середовища, у якому він навчається.

У практичному плані це означає, що профілактичні заходи мають бути спрямовані не лише на окремого студента, а й на організацію університетського простору загалом. Корисними можуть бути короткі просвітницькі модулі щодо режиму сну, рекомендації з планування навантаження, доступні консультативні формати та інформування студентів про зв'язок між якістю сну, суб'єктивним когнітивним самопочуттям і повсякденною продуктивністю. Такий комплексний підхід відповідає профілактичній логіці психологічного супроводу в закладі вищої освіти.

Обмеження дослідження. Результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження. Вибірка була сформована в межах одного закладу вищої освіти; дослідження мало поперечний дизайн; усі показники отримано за самоописовими методами. Тому виявлені зв'язки не дають підстав для каузальних висновків і потребують подальшої перевірки на інших студентських вибірках.

Перспективи подальших наукових пошуків. Перспективними є подальші дослідження, у яких буде поєднано самоописові показники з більш об'єктивними індикаторами функціонування студентів, зокрема даними про режим сну, рівень навчальної залученості та особливості повсякденної саморегуляції. Це дало б змогу точніше оцінити, якою мірою суб'єктивна оцінка пам'яті відображає власне метакогнітивну самооцінку, а якою – загальний фон психологічного самопочуття.

Окремого вивчення потребує й питання про можливі посередницькі та модераційні механізми. Зокрема, надалі доцільно перевірити, чи опосередковує метакогнітивна самооцінка когнітивних можливостей зв'язок між якістю сну та показниками благополуччя, а також чи послаблює резильєнтність негативний вплив поганої якості сну на фізичне і психологічне здоров'я студентів.

Висновки. Отримані результати засвідчили, що у студентській вибірці поєднуються помірно позитивні показники якості життя з проблемною якістю сну: середній бал PSQI перевищував умовний поріг, що вказує на поширені труднощі зі сном. Водночас якість сну виявилася системно пов'язаною з усіма доменами WHOQOL-BREF, причому найтісніші негативні зв'язки спостерігалися з показниками фізичного та психологічного здоров'я. Суб'єктивна оцінка пам'яті також продемонструвала значущий зв'язок із благополуччям: особливо це стосується підшкали «оцінка можливостей пам'яті», яка мала стійкі позитивні асоціації з основними доменами якості життя, тоді як підшкала «стратегії» практично не була пов'язана з цими показниками. Додавання показників суб'єктивної пам'яті до моделі психологічного здоров'я суттєво збільшувало частку поясненої дисперсії, що свідчить про самостійне значення метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей у структурі студентського благополуччя. У багатфакторному аналізі після контролю віку та резильєнтності саме якість сну зберігала найвагомий статистичний внесок у показники психологічного і фізичного здоров'я, тоді як підшкала «оцінка можливостей пам'яті» залишалася самостійним позитивним предиктором обох доменів. Отже, результати дослідження підтверджують доцільність розгляду якості сну та метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей як важливих складників якості життя студентської молоді. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з перевіркою виявлених зв'язків на ширших вибірках, із залученням лонгitudних дизайнів, а також із включенням додаткових показників академічного та психофізіологічного функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Buysse D. J., Reynolds C. F., Monk T. H., Berman S. R., Kupfer D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1989. Vol. 28, no. 2. P. 193–213. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
2. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, no. 6. P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271.
3. 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, no. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
4. Gopi Y., Madan C. R. Subjective memory measures: metamemory questionnaires currently in use. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 2024. Vol. 77, no. 5. P. 924–942. DOI: 10.1177/17470218231183855.
5. Marques D. R., Meia-Via A. M. S., da Silva C. F., Gomes A. A. Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. *Sleep Health*. 2017. Vol. 3, no. 5. P. 348–356. DOI: 10.1016/j.sleh.2017.07.004.
6. Skevington S. M., Lofly M., O'Connell K. A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*. 2004. Vol. 13, no. 2. P. 299–310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
7. Troyer A. K., Rich J. B. Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2002. Vol. 57, no. 1. P. P19–P27. DOI: 10.1093/geronb/57.1.P19.

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026