

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Людмили МАГУЛКИ**

**Науковий керівник:**

доцент кафедри  
загальної та соціальної психології,  
кандидат психологічних наук, професор  
**Ольга УГРИН**

**Рецензент:**

доцент кафедри практичної психології,  
доктор філософії в галузі психології  
**Наталія КАЛЬКА**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

**Магулка Л. Особливості психічного благополуччя студентської молоді під час війни.**

У роботі розкрито теоретичні аспекти дослідження психічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Проаналізовано психологічні чинники психічного благополуччя, особливості впливу воєнного стресу та кризових умов на емоційний стан студентів. Емпірично досліджено рівень психічного благополуччя, тривожності, стресу, депресивних проявів та психологічної стійкості студентської молоді. Виявлено взаємозв'язок між психічним благополуччям, рівнем тривожності, стресу та резильєнтністю. Встановлено, що важливими ресурсами підтримки психічного благополуччя студентів в умовах війни є психологічна стійкість, емоційна саморегуляція та соціальна підтримка.

**Ключові слова:** психічне благополуччя, студентська молодь, воєнний стрес, тривожність, резильєнтність, психологічна стійкість, емоційне виснаження, психологічна підтримка.

## ANNOTATION

**Magulka L. Features of mental well-being of student youth during the war.**

The paper reveals theoretical aspects of studying the mental well-being of student youth under martial law conditions. Psychological factors of mental well-being and the influence of war stress and crisis conditions on students' emotional state are analyzed. The level of mental well-being, anxiety, stress, depressive manifestations, and psychological resilience of student youth was empirically investigated. The relationship between mental well-being, anxiety, stress, and resilience was identified. It was found that psychological resilience, emotional self-regulation, and social support are important resources for maintaining students' mental well-being during wartime.

**Key words:** mental well-being, student youth, war stress, anxiety, resilience, psychological stability, emotional exhaustion, psychological support.

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття психічного благополуччя в сучасній психологічній науці

1.2. Психологічні чинники та детермінанти психічного благополуччя студентської молоді

1.3. Вплив воєнного стресу та кризових умов на психічне благополуччя студентів

Висновки до розділу 1

### РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психічного благополуччя студентів

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психічного благополуччя студентської молоді

2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки та збереження психічного благополуччя студентів в умовах війни

Висновки до розділу 2

### ВИСНОВКИ

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### ДОДАТКИ

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема психічного благополуччя студентської молоді набуває особливої соціальної та наукової значущості в умовах повномасштабної війни в Україні. Студентський вік є критично важливим етапом особистісного та професійного становлення, який характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, життєвих цінностей, професійних орієнтацій та навичок саморегуляції. Воєнний стан істотно ускладнює цей процес, створюючи тривалий фон небезпеки, невизначеності, втрат і психоемоційного напруження, що негативно впливає на психологічне здоров'я та загальний рівень психічного благополуччя студентів.

Сучасні соціально-психологічні реалії зумовлюють зростання поширеності тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження, зниження мотивації до навчальної діяльності та порушень адаптації серед студентської молоді. Водночас саме психічне благополуччя виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, здатності до подолання стресу та збереження активної життєвої позиції. Незважаючи на наявність окремих наукових досліджень, проблема психічного благополуччя студентів у контексті воєнного стресу потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення з використанням валідного психодіагностичного інструментарію. Це зумовлює актуальність обраної теми та її практичну значущість для розвитку психологічної науки й системи психологічної підтримки молоді.

Вагомий внесок у вивчення проблеми психічного благополуччя особистості та студентської молоді зробили як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Теоретичні засади психологічного благополуччя, його структуру та функції розкрито у працях Н. В. Каргіної, Л. З. Сердюк, О. В. Радько, О. А. Даценко, які розглядають благополуччя як інтегральний показник психологічного здоров'я та особистісної зрілості. Особливості психологічного

благополуччя студентської молоді та чинники його формування досліджували Л. В. Джаббарова, К. В. Пилипенко, Р. Попелюшко, Ю. Вовнянко, акцентуючи увагу на ролі емоційної регуляції, саморегуляції навчальної діяльності та впливі умов невизначеності. Вплив воєнного стресу, кризових умов і травмувального досвіду на психічне здоров'я та благополуччя молоді висвітлено у працях О. Є. Блинової, Л. В. Гусак, І. Данилюка, О. Богучарової, К. М. Березняк та ін., які підкреслюють зростання психоемоційної напруги та водночас значущість психологічної стійкості як ресурсу адаптації. Разом із тим, незважаючи на наявність наукових напрацювань, проблема психічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу потребує подальшого комплексного емпіричного дослідження, що й зумовлює актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей психічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стресу та кризових соціальних обставин.

Відповідно до поставленої мети у роботі визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння психічного благополуччя в психологічній науці;
- охарактеризувати психологічні чинники та детермінанти психічного благополуччя студентської молоді;
- дослідити вплив воєнного стресу та кризових умов на психічне благополуччя студентів;
- емпірично вивчити рівень психічного благополуччя, психологічної стійкості та психоемоційних станів студентської молоді в умовах війни;
- проаналізувати взаємозв'язки між показниками психічного благополуччя, стресу, тривожності, депресії та резильєнтності.

**Об'єкт дослідження** – психічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості психічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стресу.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни знижується під впливом хронічного стресу, підвищеної тривожності та емоційного виснаження, тоді як високий рівень психологічної стійкості й резильєнтності сприяє його збереженню.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять положення вітчизняних і зарубіжних психологічних концепцій психічного благополуччя, теорії стресу та подолання кризових ситуацій, підходи до вивчення психологічної стійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання особистості.

**Методи дослідження.** У роботі використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, психодіагностичні методи, а також методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних. Для емпіричного дослідження застосовано валідні та надійні методики: WHO-5 Well-Being Index, DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales, PWB). Статистичний аналіз результатів здійснювався з використанням описової статистики та кореляційного аналізу.

**Наукова новизна дослідження** полягає у розширенні уявлень про особливості психічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стресу та виявленні взаємозв'язків між показниками благополуччя, психоемоційних станів і психологічної стійкості.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для розроблення програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та підвищення психічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Поняття психічного благополуччя в сучасній психологічній науці**

У сучасній психологічній науці поняття психічного благополуччя займає одне з центральних місць у дослідженнях особистості, якості життя та психологічного здоров'я. Поступовий перехід від дефіцитарної моделі психіки, зосередженої переважно на вивченні психічних порушень і дезадаптивних проявів, до ресурсного підходу зумовив зміну наукової парадигми у бік аналізу позитивних аспектів функціонування людини. У цьому контексті психічне благополуччя розглядається не як проста відсутність психопатології, а як цілісний стан внутрішньої рівноваги, задоволеності життям і гармонійної взаємодії особистості з навколишнім світом.

Теоретичні підходи до розуміння психічного благополуччя відзначаються багатовекторністю, що пояснюється складністю та багатовимірністю самого феномену. Як зазначає Н. В. Каргіна, психічне благополуччя є інтегративним показником психологічного здоров'я, який поєднує емоційний комфорт, позитивне ставлення до себе, автономність, особистісний ріст і здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем [11]. Такий підхід підкреслює, що благополуччя формується в результаті узгодженої взаємодії різних психічних процесів і структур, а не зводиться до ситуативного емоційного стану.

У межах сучасної української психологічної науки психічне благополуччя дедалі частіше розглядається як системне утворення, що виконує адаптаційну та регулятивну функції. Л. З. Сердюк підкреслює, що

психологічне благополуччя забезпечує внутрішню стабільність особистості, сприяє підтриманню психологічної рівноваги та виступає важливим ресурсом подолання життєвих труднощів [20]. У цьому сенсі благополуччя не лише відображає актуальний стан людини, а й визначає її здатність адаптуватися до змін, зберігати цілісність і ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу.

Значну увагу в наукових дослідженнях приділено структурному аналізу психічного благополуччя. О. В. Радько пропонує розглядати цей феномен як поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, які разом формують цілісне переживання життєвої задоволеності й особистісної ефективності [18]. Така модель дозволяє враховувати не лише суб'єктивні оцінки якості життя, а й здатність особистості до активної життєдіяльності та соціальної адаптації.

У працях О. А. Даценко психічне благополуччя інтерпретується як критерій особистісного успіху, що відображає узгодженість між життєвими цілями, досягненнями та внутрішніми цінностями людини [9]. Авторка наголошує, що зовнішні показники успіху не завжди корелюють із внутрішнім відчуттям благополуччя, адже вирішальну роль відіграє суб'єктивне переживання змістовності та значущості власного життя. Таким чином, психічне благополуччя постає як внутрішній критерій психологічної зрілості особистості.

Особливе місце у дослідженнях психічного благополуччя посідає студентська молодь як соціально вразлива група, що перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Л. В. Джаббарова зазначає, що психологічне благополуччя студентів формується під впливом навчального навантаження, міжособистісних відносин, рівня соціальної підтримки та здатності до саморегуляції [10]. Високий рівень благополуччя сприяє академічній успішності та професійному самовизначенню, тоді як його зниження може призводити до емоційного виснаження й дезадаптації.

В умовах сучасних соціальних викликів особливої актуальності набуває проблема психічного благополуччя в ситуаціях хронічного стресу та невизначеності. О. Є. Блинова та Л. В. Гусак доводять, що в умовах воєнного стану психічне благополуччя студентської молоді значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості, здатності ефективно долати тривожність і зберігати відчуття контролю над власним життям [6]. Авторки підкреслюють, що благополуччя в таких умовах набуває характеру динамічного процесу постійного відновлення внутрішніх ресурсів.

Аналіз факторів формування психічного благополуччя свідчить про його залежність як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників. Л. М. Яворська зазначає, що до ключових детермінант належать самооцінка, ціннісні орієнтації, рівень емоційної регуляції, а також якість соціальних зв'язків і підтримка з боку оточення [27]. Взаємодія цих чинників визначає індивідуальні відмінності у переживанні благополуччя та життестійкості.

У контексті тривалої невизначеності Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко звертають увагу на зниження показників психологічного благополуччя у молоді, що супроводжується підвищенням рівня тривожності та емоційної напруги [17]. Водночас автори наголошують, що розвиток навичок саморегуляції та смислотворення може виступати ефективним засобом підтримки психічного благополуччя в складних життєвих обставинах.

Вагомий теоретичний внесок у розуміння феномену психічного благополуччя зробив В. Е. Франкл, який розглядав здатність знаходити сенс життя як фундаментальну умову психологічної стійкості людини навіть в умовах екстремальних випробувань [23]. Його ідеї залишаються актуальними для сучасних досліджень психічного благополуччя в умовах війни, коли саме смисложиттєві орієнтації допомагають особистості зберігати внутрішню рівновагу.

Емоційний аспект психічного благополуччя детально аналізується у працях К. В. Пилипенко, яка доводить, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому усвідомленню власних емоційних станів, їх

регуляції та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя студентів [16]. Таким чином, емоційна компетентність виступає важливим внутрішнім ресурсом психічного здоров'я.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на ролі соціального контексту у формуванні психічного благополуччя. Е. М. Балашов підкреслює, що адаптаційні процеси виступають основою психологічного благополуччя в умовах соціальних змін і кризових ситуацій, особливо для внутрішньо переміщених студентів [4]. Успішна адаптація передбачає не лише пристосування до нових умов, а й активне використання внутрішніх ресурсів для збереження психологічної стабільності.

Здатність особистості долати складні життєві ситуації розглядається З. А. Сивограковою як важливий чинник психічного благополуччя, що визначає рівень внутрішньої рівноваги в умовах стресу та життєвих криз [21]. У цьому контексті благополуччя постає як процес активного психологічного реагування, а не як фіксований стан.

У дослідженнях Є. Л. Базики наголошується на взаємозв'язку психічного благополуччя з емоційною стійкістю особистості, яка забезпечує збереження позитивного самоприйняття та адекватної самооцінки в складних життєвих обставинах [3]. Емоційна стійкість, таким чином, виступає одним із ключових ресурсів підтримки психологічного здоров'я.

Особливої уваги заслуговують дослідження психічного благополуччя студентів в умовах війни. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва доводять, що тривалий вплив стресових факторів війни негативно позначається на емоційному стані студентів, однак наявність соціальної підтримки та сформованих навичок саморегуляції значно пом'якшує цей вплив [5].

Зв'язок психічного благополуччя з умінням організовувати власну діяльність в умовах невизначеності аналізується у працях В. О. Волошиної-Нарожної, яка підкреслює, що розвиток саморегульованого навчання сприяє зниженню тривожності та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над

життям [7]. Це, у свою чергу, позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя студентів.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє зробити висновок, що психічне благополуччя є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який формується під впливом особистісних ресурсів, соціальних умов і специфіки життєвих обставин. В умовах війни психічне благополуччя студентської молоді набуває особливого значення, оскільки виступає ключовим показником психологічної адаптації, життєстійкості та потенціалу подальшого особистісного і професійного розвитку.

## **1.2. Психологічні чинники та детермінанти психічного благополуччя студентської молоді**

Психічне благополуччя студентської молоді формується як результат взаємодії багатьох чинників, що належать до різних рівнів психічної організації особистості та її соціального функціонування. У сучасній психологічній науці дедалі частіше наголошується, що благополуччя не є сталим «фоном» життя, а виступає динамічним станом, чутливим до змін контексту, ресурсів і навантажень. Студентський вік є періодом інтенсивної соціалізації, професійного самовизначення, когнітивного та особистісного розвитку, але одночасно – періодом підвищених ризиків емоційного виснаження, тривожності та дезадаптації. Саме тому аналіз психологічних детермінант психічного благополуччя студентів є важливим як для розуміння закономірностей розвитку, так і для побудови ефективних програм підтримки й профілактики порушень психічного здоров'я.

У дослідницьких підходах підкреслюється, що психічне благополуччя студентів залежить від того, наскільки узгоджені їхні внутрішні потреби, мотиваційні установки та реальні умови життя і навчання. В цьому сенсі важливою є гуманістична традиція, зокрема ідеї А. Маслоу щодо потреб і самореалізації: коли базові потреби в безпеці, приналежності та повазі

хронічно фрустровані, у людини знижується суб'єктивне відчуття благополуччя і звужуються можливості для зростання [15]. Для студентської молоді це означає, що благополуччя істотно залежить не лише від індивідуальної «сили характеру», а й від доступності умов, у яких можна підтримувати відчуття стабільності, належності до спільноти та перспективи розвитку. Водночас студентський вік пов'язаний із формуванням автономності й відповідальності, що вимагає від особистості зрілих механізмів саморегуляції та здатності діяти в ситуаціях невизначеності.

Суттєвим психологічним чинником благополуччя є адаптація – як здатність інтегрувати нові вимоги середовища без втрати внутрішньої цілісності. У контексті студентської молоді адаптація охоплює входження в нові соціальні групи, прийняття академічних норм, вибудову ефективних навчальних стратегій, а також подолання емоційних викликів, пов'язаних зі змінами стилю життя. Дослідження, присвячені адаптації студентів у воєнних умовах, підкреслюють, що навіть звичні академічні труднощі стають психологічно важкими на фоні загроз безпеці та нестабільності, а тому благополуччя значною мірою визначається тим, які ресурси людина може залучити для збереження працездатності та внутрішньої рівноваги [5]. У цьому аспекті адаптація постає не як одноразовий «вхід» у навчання, а як тривалий процес гнучкого узгодження цілей, можливостей і зовнішніх обставин.

Важливою детермінантою психічного благополуччя студентів є психологічна стійкість і життєстійкість як здатність витримувати стрес без руйнівних наслідків для особистісного функціонування. В умовах війни цей фактор набуває особливого значення, адже молодь часто переживає накопичений стрес: інформаційне перевантаження, тривогу за близьких, досвід переміщення, економічну нестабільність, порушення планів і життєвих перспектив. О. Є. Блинова та Л. В. Гусак підкреслюють, що психічне здоров'я і психологічна стійкість студентів у воєнний час взаємопов'язані: стійкість дозволяє підтримувати відносно стабільний рівень благополуччя, знижує

ризик розвитку дезадаптації та сприяє відновленню після кризових впливів [6]. При цьому психологічна стійкість не зводиться до нечутливості або заперечення переживань, а радше означає здатність переробляти досвід і зберігати функціональність попри складні емоційні стани.

Детермінанти благополуччя студентської молоді включають також емоційні чинники – переживання стресу, тривоги, пригніченості, які можуть як тимчасово знижувати суб'єктивну якість життя, так і формувати стійкі патерни виснаження. Психічне благополуччя часто знижується тоді, коли емоційна напруга стає хронічною і людина не має навичок її регуляції. К. В. Пилипенко показує, що емоційний інтелект, тобто здатність розпізнавати й регулювати емоції, виступає вагомим ресурсом психологічного благополуччя студентів: він підтримує самоконтроль, покращує якість взаємодії з людьми, знижує інтенсивність негативних переживань і сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів [16]. Для студентської молоді це особливо важливо, оскільки навчання пов'язане з оцінюванням, конкуренцією, дедлайнами, а в умовах війни – ще й з додатковими стресорами, які посилюють емоційні реакції.

У системі психологічних чинників важливе місце займає самооцінка та самоствавлення. У студентському віці ці характеристики є відносно пластичними й залежать від успішності, соціального визнання, якості міжособистісних контактів та переживання власної компетентності. Хоча дослідження самооцінки часто проводяться на інших вікових групах, їх висновки є релевантними для студентства, оскільки механізм впливу подібний: позитивне самоствавлення підвищує стійкість до стресу, тоді як занижена самооцінка може посилювати тривогу, уникання та відчуття безпорадності, що знижує благополуччя [14]. Важливо, що в умовах соціальної невизначеності студент може переживати “розмитість” перспектив, а отже – потребує внутрішніх опор, серед яких образ “Я” є однією з ключових.

Окрему групу чинників становлять когнітивні детермінанти: стиль мислення, інтерпретація подій, відчуття контролю та суб'єктивна

передбачуваність майбутнього. У ситуаціях тривалої невизначеності саме когнітивні оцінки можуть або посилювати стрес, або знижувати його. Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко показують, що в умовах невизначеності психічне благополуччя молоді знижується через переживання втрати контролю та нестабільності, а підтримка благополуччя пов'язана зі здатністю структурувати досвід, вибудовувати реалістичні очікування та знаходити внутрішні смисли [17]. Цей підхід дає підстави стверджувати: благополуччя залежить не лише від того, що відбувається, а й від того, як це осмислюється, які пояснення надає собі людина і чи зберігає вона відчуття агентності.

Смисложиттєві орієнтації та цінності також виступають потужною детермінантою психічного благополуччя. В. Е. Франкл підкреслює, що здатність знаходити сенс – це фундаментальний ресурс, який дозволяє людині витримувати важкі життєві обставини, зберігаючи внутрішню опору [23]. Для студентської молоді в умовах війни смислотворення стає особливо актуальним: руйнування звичних планів, зміна цілей, травматичні новини та втрати можуть спричиняти екзистенційну кризу. Якщо студент має сформовані життєві смисли або здатність їх відновлювати, благополуччя підтримується навіть за наявності високого зовнішнього стресу, адже переживання набувають контексту й спрямування. Водночас втрата смислів може сприяти апатії, зниженню мотивації до навчання та загальній психологічній дезорганізації.

Психічне благополуччя студентів істотно залежить від здатності до саморегуляції та саморегульованого навчання. Це поняття охоплює планування діяльності, контроль часу, управління увагою, рефлексію, гнучкість стратегій і відповідальність за результат. В. О. Волошина-Нарожна підкреслює, що саморегуляція навчання набуває особливої ваги в умовах невизначеності, коли звичні зовнішні структури (режим, стабільність розкладу, передбачуваність вимог) можуть порушуватися [7]. Для студентів, які навчаються під час війни, розвиток саморегуляції стає не лише академічною компетентністю, а й психологічним ресурсом: він знижує

хаотизацію життя, підтримує відчуття контролю, структурує повсякденність і тим самим підсилює благополуччя.

Поряд з індивідуальними чинниками значущими є соціально-психологічні детермінанти: підтримка, якість комунікації, відчуття приналежності, довіра та безпека у взаєминах. У студентському віці саме соціальні зв'язки часто стають «буфером» стресу, а соціальна ізоляція – чинником ризику. Це особливо важливо під час війни, коли частина студентів змінює місце проживання, розриває звичні контакти або переживає втрату соціальних ролей. Дослідження внутрішньо переміщених студентів вказують на те, що процес соціально-психологічної адаптації суттєво впливає на їхнє благополуччя: чим краще відновлюються соціальні зв'язки й формуються нові підтримувальні взаємини, тим менше проявів дезадаптації та тим вищі шанси на відновлення стабільності [4]. Отже, благополуччя студентської молоді не можна розглядати поза контекстом соціальної включеності та якості підтримки.

Суттєвими чинниками благополуччя в умовах війни виступають також травматичний досвід і специфіка його психологічного переживання. Дані досліджень впливу загрози життю показують, що травмувальні події можуть змінювати особистісні установки, підвищувати вразливість до тривоги й депресивних станів, але водночас – за певних умов – ставати поштовхом до переосмислення цінностей і особистісного зростання [8]. Це означає, що детермінанти благополуччя включають не тільки факт травматизації, а й механізми психологічної переробки досвіду: наявність підтримки, здатність до рефлексії, смислотворення та активного копіngu. У студентському середовищі такі механізми можуть посилюватися завдяки психологічній освіті, груповій підтримці, включеності в спільноту та доступу до допомоги.

Окремим важливим виміром є посттравматичне зростання, що може виступати ресурсною детермінантою психічного благополуччя в молоді. Дослідження посттравматичного зростання студентів в умовах війни показують, що частина молоді за наявності певних умов здатна не лише

зберігати благополуччя, а й формувати нові ресурси: посилення цінності стосунків, переосмислення життєвих пріоритетів, підвищення особистісної зрілості та внутрішньої сили [12]. Важливо підкреслити, що посттравматичне зростання не заперечує болю чи втрат, а скоріше вказує на можливість конструктивних змін у системі смислів і життєвих орієнтирів. Для студентів такий процес може супроводжуватися підвищенням мотивації до навчання (як інструменту майбутнього), активнішою громадянською позицією, відчуттям значущості власного внеску та формуванням довгострокових цілей.

Не менш вагомими є психофізіологічні та психосоціальні аспекти стресу, які впливають на благополуччя через виснаження ресурсів організму, погіршення сну, концентрації та емоційної стабільності. У працях, присвячених психічному здоров'ю і стресу, підкреслюється, що тривалий стрес змінює функціонування психіки й тіла, підвищує ризик тривожних і депресивних проявів, знижує адаптаційні можливості [26]. Для студентської молоді це особливо небезпечно, оскільки навчальні навантаження вимагають високої когнітивної продуктивності, а війна часто порушує базові умови відновлення. Отже, психічне благополуччя залежить і від того, чи має студент можливість відновлюватися, підтримувати режим, відчувати фізичну безпеку й мінімальну стабільність.

Важливо також враховувати індивідуальні стилі подолання складних життєвих ситуацій. Дослідження подолання студентами складних життєвих ситуацій показують, що благополуччя суттєво пов'язане з тим, які стратегії людина обирає у стресі: активне розв'язання проблем, пошук підтримки, планування і переоцінка ситуації, чи навпаки – уникання, відмова від дій, емоційне заморожування [21]. У воєнних умовах уникання може тимчасово знижувати інтенсивність переживань, але часто довгостроково погіршує благополуччя, бо не дає формувати реальні стратегії адаптації. Натомість конструктивні копінг-стратегії підтримують відчуття власної ефективності, що є важливим психологічним ядром благополуччя.

### **1.3. Вплив воєнного стресу та кризових умов на психічне благополуччя студентів**

Воєнний стрес і кризові умови є потужними дестабілізуючими чинниками, що суттєво впливають на психічне благополуччя особистості. Для студентської молоді цей вплив є особливо відчутним, оскільки період навчання у закладі вищої освіти збігається з етапом активного особистісного, професійного та соціального становлення. В умовах війни традиційні виклики студентського життя – академічні навантаження, професійне самовизначення, формування автономності – накладаються на хронічний стрес, пов'язаний із загрозою безпеці, втратами, вимушеними змінами життєвих планів і тривалою невизначеністю майбутнього. Це створює складний психологічний контекст, у якому психічне благополуччя стає вразливим і водночас критично важливим ресурсом адаптації [1].

У психологічній науці воєнний стрес розглядається як різновид хронічного стресу з елементами травматизації, що може включати як прямий досвід небезпеки, так і опосередкований вплив через інформаційний простір, переживання за близьких, соціальні та економічні обмеження. Дослідження впливу загрози життю на особистісний розвиток українців засвідчують, що тривале перебування в умовах небезпеки призводить до зростання тривожності, емоційної напруги, порушень концентрації уваги та зниження суб'єктивного відчуття психологічної стабільності [8]. Для студентів ці прояви часто поєднуються з навчальною дезорганізацією, зниженням мотивації та втратою відчуття контролю над власним життям, що безпосередньо впливає на психічне благополуччя.

Особливістю воєнного стресу є його тривалість і непередбачуваність, що ускладнює процес психологічної адаптації. На відміну від короткочасних кризових подій, війна створює ситуацію постійної напруги, коли ресурси психіки поступово виснажуються. У працях, присвячених психічному

здоров'ю та стресу, наголошується, що хронічний стрес змінює функціонування емоційної та когнітивної сфер, знижує здатність до відновлення та підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів [26]. У студентської молоді це може проявлятися у формі емоційного вигорання, апатії, труднощів із плануванням і саморегуляцією, що негативно відбивається на загальному рівні благополуччя.

В умовах війни важливу роль у переживанні стресу відіграє суб'єктивне відчуття безпеки. Навіть за відсутності безпосередньої загрози, постійні повітряні тривоги, новини про бойові дії та втрати формують стійке відчуття небезпеки, яке впливає на психічний стан. Дослідження психоемоційних станів молоді в умовах воєнного стану показують, що зниження відчуття безпеки корелює зі зростанням тривожності, дратівливості та порушень сну [2]. Для студентів це означає погіршення здатності до відновлення, що є важливою умовою підтримання психічного благополуччя.

Воєнний стрес часто супроводжується кризою життєвих планів і професійних очікувань. Студенти можуть переживати втрату впевненості у майбутньому, сумніви щодо доцільності навчання або можливостей реалізації обраної професії. У цьому контексті психічне благополуччя знижується через порушення смисложиттєвих орієнтацій і відчуття екзистенційної невизначеності. В. Е. Франкл підкреслював, що втрата сенсу є одним із найнебезпечніших психологічних наслідків кризових ситуацій, оскільки позбавляє людину внутрішньої опори [23]. Для студентської молоді підтримка смислового виміру життя стає важливим чинником збереження благополуччя в умовах війни.

Водночас вплив воєнного стресу не є однорідним і залежить від індивідуальних та соціально-психологічних ресурсів. Дослідження психологічної стійкості студентської молоді свідчать, що наявність сформованих механізмів подолання стресу, соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів може суттєво пом'якшувати негативні наслідки війни для психічного благополуччя [6]. Психологічна стійкість дозволяє студентам

зберігати відносну емоційну рівновагу, підтримувати навчальну активність і поступово адаптуватися до змінених умов життя.

Особливу групу становлять студенти, які зазнали вимушеного переміщення. Для них воєнний стрес доповнюється втратою звичного соціального середовища, розривом соціальних зв'язків і необхідністю адаптації в новому контексті. Дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених студентів показують, що кризові умови можуть призводити як до різкого зниження психічного благополуччя, так і до формування нових адаптаційних ресурсів залежно від рівня підтримки та особистісних особливостей [4]. Таким чином, вплив війни на благополуччя є багатовимірним і не зводиться лише до негативних наслідків.

Важливим чинником у переживанні воєнного стресу є характер емоційних реакцій і здатність до їх регуляції. Підвищений рівень тривоги, страху та гніву може тривалий час зберігатися навіть за відсутності безпосередньої загрози. Дослідження емоційної стійкості показують, що здатність регулювати емоційні стани та підтримувати позитивне самосприйняття відіграє ключову роль у збереженні психічного благополуччя в кризових умовах [3]. Для студентів це означає важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції як засобу психологічного самозахисту.

У процесі осмислення впливу війни на психічне благополуччя студентів доцільно узагальнити основні напрями цього впливу, що відображають як ризики, так і потенційні ресурси адаптації.

Таблиця 1.1

Вплив воєнного стресу та кризових умов на психічне благополуччя студентів

[6]

Напрямок впливу	Основні прояви у студентів	Потенційні наслідки для психічного благополуччя
Емоційний	Підвищена тривожність, страх, дратівливість, емоційне виснаження	Зниження емоційної рівноваги, ризик депресивних станів
Когнітивний	Порушення концентрації,	Зниження навчальної

	нав'язливі думки, відчуття втрати контролю	ефективності, когнітивна перевтома
Мотиваційний	Зниження навчальної мотивації, сумніви щодо майбутнього	Втрата життєвих і професійних орієнтирів
Соціально-психологічний	Соціальна ізоляція або розрив контактів, потреба в підтримці	Ослаблення відчуття приналежності або, за підтримки, посилення згуртованості
Особистісно-ресурсний	Активація або виснаження внутрішніх ресурсів	Або зниження благополуччя, або формування стійкості та зростання

Аналіз впливу воєнного стресу також свідчить про можливість позитивних психологічних змін за наявності певних умов. Дослідження посттравматичного зростання студентів в умовах війни показують, що частина молоді демонструє підвищення особистісної зрілості, переосмислення цінностей і посилення значущості міжособистісних стосунків [12]. Такі зміни можуть сприяти відновленню або навіть підвищенню рівня психічного благополуччя в довгостроковій перспективі, хоча й не заперечують наявність болісних переживань.

Водночас не можна ігнорувати ризики хронізації негативних станів. Дослідження психічних станів українців у період повномасштабного вторгнення засвідчують, що без належної психологічної підтримки воєнний стрес може призводити до стійкого зниження благополуччя, формування тривожних і депресивних симптомів та погіршення соціального функціонування [25]. Для студентської молоді це створює загрозу як психічному здоров'ю, так і успішності навчання та професійного розвитку.

Воєнний стрес і кризові умови мають комплексний і багаторівневий вплив на психічне благополуччя студентів. Цей вплив проявляється через емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціально-психологічні зміни, які можуть як знижувати рівень благополуччя, так і за певних умов сприяти формуванню нових адаптаційних ресурсів. Розуміння закономірностей цього впливу є необхідною передумовою для подальшого емпіричного дослідження та

розроблення ефективних програм психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі нашої роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми психічного благополуччя студентської молоді в сучасних соціально-психологічних умовах із особливим акцентом на вплив воєнного стресу та кризових чинників. Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що психічне благополуччя є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який не зводиться лише до відсутності психічних порушень, а охоплює суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, емоційної рівноваги, психологічної стійкості, здатності до самореалізації та ефективної соціальної адаптації. У сучасній психологічній науці воно розглядається як інтегральний показник психологічного здоров'я та якості життя особистості.

Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що психічне благополуччя формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До ключових психологічних детермінант належать мотиваційно-ціннісна сфера, емоційна регуляція, когнітивні оцінки життєвих подій, самооцінка, рівень саморегуляції та наявність смисложиттєвих орієнтацій. Особливу роль відіграють такі особистісні ресурси, як психологічна стійкість, життєстійкість та емоційний інтелект, які забезпечують здатність студентської молоді зберігати внутрішню рівновагу й адаптуватися до складних життєвих обставин. Водночас психічне благополуччя значною мірою залежить від соціально-психологічних умов, зокрема рівня соціальної підтримки, якості міжособистісних стосунків і відчуття приналежності до соціальної спільноти.

Теоретичний аналіз показав, що студентський вік є чутливим періодом щодо формування психічного благополуччя, оскільки поєднує інтенсивні процеси особистісного й професійного становлення з високими вимогами до адаптації та саморегуляції. Умови воєнного стану істотно ускладнюють цей

процес, оскільки створюють ситуацію хронічного стресу, невизначеності та порушення життєвих планів. Воєнний стрес негативно впливає на емоційну, когнітивну та мотиваційну сфери студентів, спричиняючи зростання тривожності, емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та відчуття контролю над власним життям, що, у свою чергу, знижує рівень психічного благополуччя.

Водночас аналіз досліджень засвідчив, що вплив воєнного стресу не є однозначно деструктивним. За наявності особистісних і соціальних ресурсів студенти здатні демонструвати адаптаційні можливості, психологічну стійкість і навіть ознаки посттравматичного зростання, що може сприяти відновленню або підтриманню психічного благополуччя в довгостроковій перспективі. Важливими умовами цього процесу є сформовані навички емоційної саморегуляції, здатність до смислотворення, активні стратегії подолання стресу та доступ до соціальної й психологічної підтримки.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є результатом складної взаємодії особистісних ресурсів і зовнішніх обставин, а його збереження потребує цілеспрямованої уваги з боку психологічної науки та освітньої практики. Отримані теоретичні узагальнення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психічного благополуччя студентів, визначення його рівня та аналізу взаємозв'язків із показниками психологічної стійкості, емоційного стану й суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного часу.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психічного благополуччя студентів**

Емпіричне дослідження психічного благополуччя студентської молоді в умовах війни було організовано як прикладне психодіагностичне вивчення актуального емоційного стану, суб'єктивного відчуття благополуччя та психологічної стійкості резильєнтності студентів. Дослідницька логіка ґрунтувалася на тому, що психічне благополуччя в кризових умовах є не лише загальним показником «якості життя», а й індикатором здатності людини зберігати емоційну рівновагу, надію, працездатність і відчуття контролю за наявності хронічних стресорів. Водночас воєнні події створюють тривалий фон небезпеки й невизначеності, що може проявлятися як у зниженні позитивного самопочуття, так і в підвищенні симптомів депресії, тривожності та стресу. Саме тому в дослідженні було обрано комплекс методик, який дозволяє одночасно оцінити позитивний компонент психічного функціонування суб'єктивне благополуччя та ризикові/симптоматичні прояви депресія, тривожність, стрес, а також ресурсний компонент резильєнтність як потенційний захисний чинник.

Дослідження проводилося в освітньому середовищі на базі львівського державного університету внутрішніх справ. Вибір саме цього середовища є методично виправданим, оскільки студенти в умовах воєнного часу навчаються та соціалізуються в контексті підвищеної відповідальності, посиленних вимог до саморегуляції, дисципліни й психологічної стійкості, а також часто перебувають під впливом інтенсивного інформаційного тиску та переживань за безпеку близьких. Організаційно дослідження будувалося так, щоб забезпечити стандартизовані умови проведення психодіагностики:

однакові інструкції для всіх учасників, добровільність участі, конфіденційність відповідей, відсутність оціночного ставлення та мінімізацію зовнішніх чинників, які могли б вплинути на щирість і точність самоопису.

У дослідженні взяли участь 50 студентів. Такий обсяг вибірки відповідає завданням кваліфікаційної роботи, спрямованої на первинне емпіричне виявлення тенденцій і зв'язків між ключовими психологічними показниками. Важливо, що у воєнний час навіть відносно невеликі вибірки є цінними, оскільки отримані дані відображають реальні переживання та адаптаційні можливості молоді в умовах тривалого стресу. Умовно вибірку можна розглядати як цільову конв'єнієнтну, оскільки набір учасників здійснювався серед доступного контингенту студентів університету, які дали згоду на участь. Такий підхід є типовим для психологічних досліджень у реальному освітньому середовищі, коли першочерговими є етична коректність, безпека респондентів і можливість проведення дослідження без порушення навчального процесу.

Організація дослідження передбачала кілька взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі було визначено мету й завдання емпіричної частини, підібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до теоретичної моделі роботи, підготовлено інструкції та узгоджено умови проведення опитування. Особливу увагу приділено етичній складовій: кожному учаснику повідомлялася загальна мета дослідження, наголошувалося, що участь є добровільною, а результати використовуються в узагальненому вигляді для наукових цілей. Підкреслювалося, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, важливою є лише особиста оцінка свого стану. Такі умови зменшують соціально бажані відповіді та підвищують достовірність даних самооцінки, що критично важливо при вимірюванні емоційних станів і благополуччя.

Основний етап включав проведення психодіагностичного обстеження з використанням чотирьох валідних і надійних методик: WHO-5 Well-Being Index, DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), шкали резильєнтності

Коннора–Девідсона (CD-RISC) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff's Psychological Well-Being Scales). Сам підхід до добору методів відповідає логіці комплексної оцінки психічного благополуччя, де поряд із позитивним самопочуттям оцінюється вираженість негативних симптомів, а також ресурсні характеристики особистості. У роботі також застосовувалися методи теоретичного аналізу й узагальнення літератури, психодіагностичні методи, а обробка емпіричних даних здійснювалася методами кількісного та якісного аналізу; статистично результати опрацьовано через описову статистику та кореляційний аналіз.

Методика WHO-5 Well-Being Index була використана для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя як позитивного переживання власного стану. Цей індекс вимірює, наскільки часто протягом останніх двох тижнів людина відчувала себе бадьорою, спокійною, активною, відпочилою та зацікавленою життям. Концептуально WHO-5 важливий тим, що фокусується не на симптомах неблагополуччя, а на позитивному полюсі психічного функціонування, що особливо доречно у дослідженні ресурсів студентської молоді під час війни. Процедурно опитувальник є коротким і зрозумілим, що знижує втому респондентів і забезпечує кращу залученість. Під час інтерпретації показників враховувалося, що нижчі значення відображають зниження суб'єктивного благополуччя та можуть сигналізувати про ризик емоційного виснаження або депресивних тенденцій, особливо якщо це поєднується з високими показниками дистресу за іншими шкалами.

Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) була обрана для оцінки психоемоційних станів студентів, які найчастіше загострюються в умовах хронічної небезпеки та невизначеності. Вона дозволяє диференційовано виміряти три взаємопов'язані, але відносно самостійні компоненти: депресивність зниження настрою, втрата інтересу, відчуття безнадійності, труднощі з переживанням позитивних емоцій, тривожність напруження, соматичні прояви тривоги, очікування небезпеки, внутрішнє занепокоєння та стрес перевантаженість, дратівливість, труднощі

розслаблення, відчуття постійного напруження. Методика є зручною саме для студентської вибірки, оскільки допомагає «розкласти» загальне переживання дистресу на складники й точніше описати, що саме домінує в емоційному реагуванні: пригнічення, тривожне очікування чи напружений «стресовий режим». Для інтерпретації бралися до уваги відносні рівні за підшкалами, а також загальний профіль, адже в реальних воєнних умовах часто спостерігається змішана картина наприклад, одночасне підвищення тривоги та стресу із помірним зниженням настрою. Це важливо і для наступного розділу з рекомендаціями, оскільки різні профілі потребують різних підходів психологічної підтримки.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC) застосовувалася для оцінки психологічної стійкості як ресурсу, що потенційно пом'якшує негативний вплив стресорів. У контексті даної роботи резильєнтність розглядається не як «невразливість», а як здатність відновлюватися після труднощів, зберігати адаптивну активність, знаходити способи подолання та підтримувати віру у власну ефективність. Перевага CD-RISC полягає в тому, що вона відображає широкий спектр проявів стійкості: наполегливість, контроль над емоціями, гнучкість мислення, витривалість, здатність діяти попри перешкоди, а також довіру до власних сил. У воєнних умовах цей показник є особливо значущим, оскільки дозволяє не лише фіксувати рівень напруги, а й визначати, чи має студент внутрішні опори для відновлення. Методично важливо, що оцінка резильєнтності доповнює вимір дистресу: двоє студентів із подібним рівнем стресу можуть відрізнитися здатністю відновлюватися, і саме це пояснюватиме різницю в загальному благополуччі.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales) була використана для комплексної оцінки психологічного благополуччя студентської молоді як багатовимірного особистісного конструкту. Методика ґрунтується на евдемоністичному підході до благополуччя та охоплює шість основних компонентів: автономію, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, прийняття себе, наявність життєвих

цілей і здатність ефективно управляти життєвим середовищем. На відміну від інструментів, що зосереджуються лише на емоційному стані, шкала Ріфф дозволяє оцінити глибші аспекти психологічного функціонування, зокрема рівень особистісної зрілості, внутрішньої гармонії та адаптаційних можливостей.

Методика широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях, у тому числі в українській практиці, для вивчення психологічного благополуччя студентської молоді, особистісного розвитку та психічного здоров'я в умовах соціальних викликів. У контексті воєнного часу шкала Ріфф є особливо релевантною, оскільки дозволяє оцінити не лише емоційне самопочуття, а й здатність студентів зберігати ціннісні орієнтації, життєві смисли та психологічну стійкість в умовах тривалої невизначеності.

Психодіагностичне обстеження проводилося у стандартизованому форматі самооцінювання: учасники самостійно заповнювали опитувальники, керуючись інструкціями. Такий формат є доцільним, оскільки досліджувані показники благополуччя, тривога, депресивність, стрес, резильєнтність належать до суб'єктивних психологічних конструктів і найточніше вимірюються через самоопис за умови забезпечення конфіденційності. Водночас, щоб зменшити можливі спотворення, під час збору даних дотримувалися принципів нейтральності: не коментувалися відповіді, не оцінювалися результати «на місці», не створювався ефект контролю. Це особливо важливо в середовищі, де студенти можуть бути чутливими до оцінювання і прагнути демонструвати соціально бажані характеристики. Усі отримані дані оброблялися у знеособленому вигляді, а результати представлялися лише в узагальнених показниках середні значення, розподіли, взаємозв'язки, що відповідає етичним стандартам психологічного дослідження.

Після збору даних здійснювався етап кількісної та якісної обробки. Кількісна обробка включала первинний підрахунок балів за ключами методик, формування індивідуальних профілів та створення зведених масивів даних для

статистичного аналізу. Описова статистика застосовувалася для того, щоб отримати загальну картину психічного благополуччя студентів: визначити середні значення, мінімальні та максимальні показники, а також варіативність результатів у групі. Саме описові показники дають змогу зробити висновки про те, чи є в групі тенденція до зниження благополуччя, чи домінують прояви тривожності або стресу, чи достатньо вираженою є резильєнтність як ресурс. Якісний аналіз на цьому етапі використовувався для змістового тлумачення отриманих профілів: тобто для пояснення, як поєднуються між собою високі або низькі показники різних шкал, які психологічні «картини» можна виділити наприклад, «високий стрес за збереженої резильєнтності», «знижене благополуччя на фоні підвищеної депресивності» тощо та які висновки це дає для подальших рекомендацій.

Окремим завданням виступав аналіз взаємозв'язків між змінними, тому ключовим статистичним інструментом було обрано кореляційний аналіз. Його використання є методично обґрунтованим, оскільки мета емпіричної частини полягає не лише в описі рівнів благополуччя чи стресу, а й у перевірці того, як саме пов'язані між собою психічне благополуччя, депресія, тривожність, стрес і резильєнтність. На рівні гіпотези дослідження логічно очікується, що показники благополуччя матимуть негативні зв'язки з депресією, тривожністю та стресом, а резильєнтність – позитивні зв'язки з благополуччям і негативні – з проявами дистресу. Кореляційний аналіз у такій роботі дає підстави для психологічної інтерпретації: він допомагає аргументувати, які саме фактори можуть виступати ризиковими наприклад, депресивність як найсильніший «знижувач» благополуччя та які – ресурсними резильєнтність як буфер. Важливо підкреслити, що кореляція не доводить причинно-наслідкових зв'язків, однак у межах кваліфікаційної роботи вона дозволяє виявити статистично узгоджені тенденції, які мають практичну цінність для психопрофілактики й підтримки студентів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психічного благополуччя студентської молоді

Організація аналізу відповідає типовій логіці обробки психодіагностичних даних у SPSS. Спочатку було сформовано базу даних, де кожному респонденту відповідав рядок, а змінним – окремі стовпці (підсумкові показники за WHO-5, три підшкали DASS-21 і загальний бал CD-RISC). Після цього здійснювалася перевірка повноти введення даних та первинна оцінка адекватності розподілу показників. Далі було застосовано процедуру Descriptive Statistics для розрахунку середніх значень і стандартних відхилень, що є основою для інтерпретації загального психологічного стану вибірки. Наступним етапом став кореляційний аналіз Pearson, що дозволяє виявити статистично значущі лінійні зв'язки між змінними та підтвердити (або спростувати) теоретично очікувані тенденції.

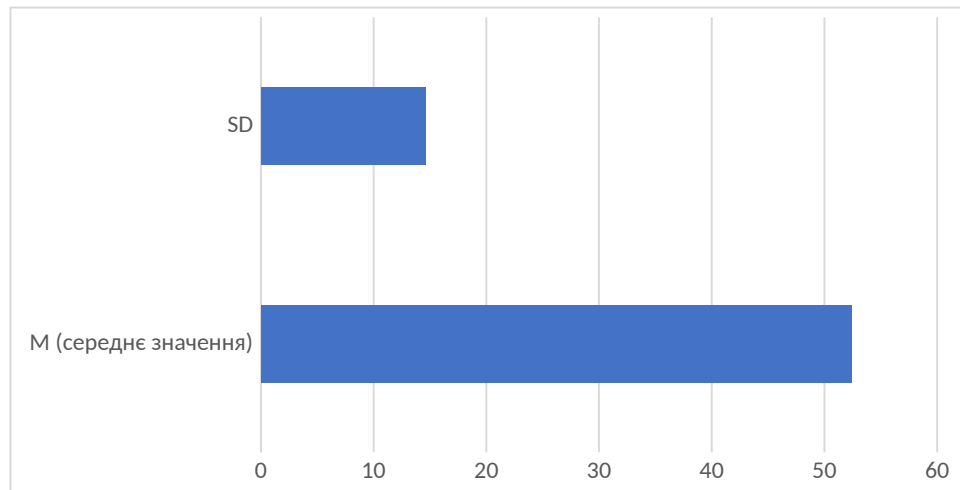
Методика WHO-5 Well-Being Index спрямована на оцінку суб'єктивного психічного благополуччя, зосереджуючись на позитивних переживаннях і загальному психологічному тонусі. Вона відображає частоту переживання таких станів, як бадьорість, спокій, відчуття активності, повноцінний відпочинок та зацікавленість життям протягом останніх двох тижнів. У контексті воєнного часу цей показник особливо важливий, оскільки дозволяє оцінити не лише наявність негативних симптомів, а й рівень збереження життєвих ресурсів, оптимізму та позитивної емоційної залученості.

Таблиця 2.1

### Описові статистичні показники за методикою WHO-5 Well-Being Index (n = 50)

Показник	М (середнє значення)	SD
Загальний індекс психічного благополуччя	52,4	14,6

Отримане середнє значення 52,4 свідчить про те, що загальний рівень психічного благополуччя студентської молоді можна охарактеризувати як помірний із тенденцією до зниження.



**Рис 2.1. Описові статистичні показники за методикою WHO-5 Well-Being Index (n = 50)**

Іншими словами, в середньому студенти не демонструють стійко високого рівня позитивного психологічного самопочуття, однак їхній стан не можна визначити як критично неблагополучний. Такий результат є очікуваним для молоді, яка перебуває в умовах тривалого стресового фону, коли загроза безпеці, інформаційний тиск і переживання за близьких знижують емоційний комфорт і здатність повноцінно відновлюватися.

Високе стандартне відхилення ( $SD = 14,6$ ) вказує на значну індивідуальну варіативність: частина студентів демонструє відносно високий рівень благополуччя, що може бути пов'язано з кращими навичками саморегуляції, підтримкою з боку соціального оточення, наявністю ресурсних стратегій подолання або більшою психологічною стійкістю. Водночас інша частина вибірки має істотно нижчі показники, що може сигналізувати про емоційне виснаження, втрату зацікавленості до повсякденної діяльності, зниження мотивації та загальний спад життєвих сил. Таким чином, показники WHO-5 демонструють, що психічне благополуччя студентів є неоднорідним, що підкреслює актуальність подальшого аналізу факторів, які можуть бути пов'язані з його зниженням або збереженням.

Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) дозволяє оцінити три важливі компоненти психоемоційного неблагополуччя: депресію, тривожність і стрес. Для студентської молоді в умовах війни така діагностика є особливо актуальною, адже переживання невизначеності та загрози можуть проявлятися у вигляді постійної напруги, тривожного очікування небезпеки, емоційного виснаження та зниження настрою. Важливо, що DASS-21 дає змогу не лише зафіксувати загальний рівень дистресу, а й побачити, який саме компонент є найбільш вираженим та потребує більшої уваги у психологічній підтримці.

Таблиця 2.2

Описові статистичні показники за методикою DASS-21 (n = 50)

Шкала	М (середнє значення)	SD
Депресія	11,8	6,2
Тривожність	10,3	5,7
Стрес	14,9	6,8

Отримані результати свідчать, що показник депресії (M = 11,8) перебуває в межах легкого–помірного рівня, що може виявлятися у таких переживаннях, як пригнічення, зниження інтересу до діяльності, песимістичні оцінки майбутнього, швидка втомлюваність, відчуття безсилля та нестача енергії.

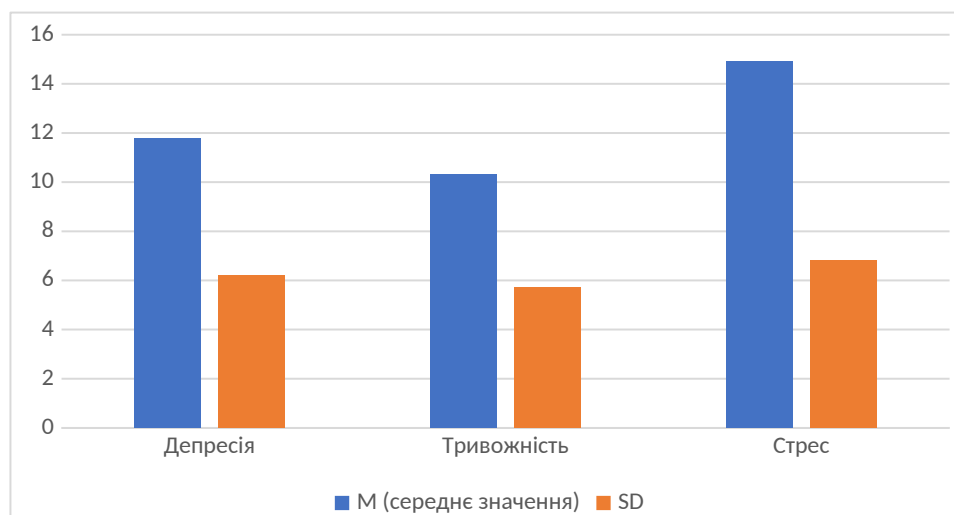


Рис 2.2. Описові статистичні показники за методикою DASS-21 (n = 50)

У студентському середовищі депресивні прояви часто супроводжуються втратою навчальної мотивації, прокрастинацією, зниженням продуктивності, а також емоційним «відключенням» як способом психологічного захисту. У воєнних умовах депресивність може підсилюватися переживанням втрат, тривалою інформаційною напругою, порушенням сну та нестабільністю життєвих перспектив.

Показник тривожності ( $M = 10,3$ ) також відповідає помірному рівню, що свідчить про наявність у студентів стану внутрішнього неспокою, очікування негативних подій, труднощів концентрації, підвищеної чутливості до загрозливих сигналів і соматичних проявів напруження. У контексті війни тривожність є значною мірою зрозумілою реакцією, яка виконує функцію мобілізації, однак її хронічне підвищення може призводити до емоційного виснаження та зниження загального благополуччя. Особливо небезпечним є поєднання тривожності з порушеннями сну, постійним переглядом новин, нав'язливими думками про ризики та гіперконтролем, що в перспективі поглиблює стресову реакцію.

Найвищим серед трьох компонентів DASS-21 виявився показник стресу ( $M = 14,9$ ), що дозволяє говорити про домінування саме стресового навантаження в психологічному стані вибірки. Стрес у цьому контексті може проявлятися як постійне напруження, дратівливість, труднощі з розслабленням, зниження терпимості до повсякденних труднощів, а також відчуття перевантаження навчальними та життєвими вимогами. Для студентів системи МВС додатковим фактором може бути підвищена відповідальність, дисциплінарні вимоги та необхідність підтримувати зовнішню «зібраність», що іноді підсилює внутрішню напругу та ускладнює емоційне розвантаження.

Стандартні відхилення за шкалами DASS-21 ( $SD$  від 5,7 до 6,8) демонструють наявність значної різниці між студентами: частина з них переживає лише помірні прояви дистресу, тоді як інші демонструють більш виражені симптоми, що можуть потребувати психологічної підтримки або психопрофілактичних заходів. Отже, результати DASS-21 підтверджують, що

психоемоційні труднощі є суттєвою складовою психологічного стану студентської молоді, особливо в частині стресового навантаження.

Шкала CD-RISC була використана для оцінки психологічної стійкості як здатності адаптуватися, відновлюватися після труднощів і зберігати ефективність у складних умовах. Резильєнтність у сучасних психологічних дослідженнях розглядається як ключовий ресурс, який дозволяє людині витримувати високі навантаження, не руйнуючи внутрішню цілісність. У воєнних умовах цей показник набуває особливої ваги, оскільки саме резильєнтність часто визначає, чи перейдуть стресові переживання у стійке зниження благополуччя або ж будуть подолані через активне відновлення.

Таблиця 2.3

## Описові статистичні показники за шкалою CD-RISC (n = 50)

Показник	М (середнє значення)	SD
Загальний рівень резильєнтності	67,5	13,1

Середнє значення 67,5 відповідає середньому рівню резильєнтності, що означає: в цілому студенти мають певний ресурс стійкості, здатні зберігати контроль над собою, пристосовуватися до складних обставин, використовувати внутрішні й зовнішні опори, відновлюватися після напружених періодів.

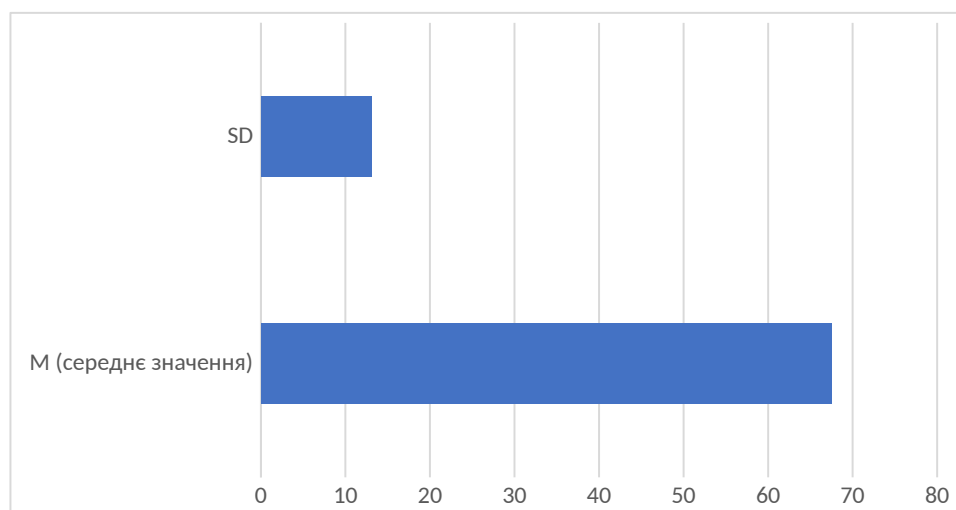


Рис 2.3. Описові статистичні показники за шкалою CD-RISC (n = 50)

Разом із тим цей рівень не можна визначити як високий, що може бути наслідком тривалого стресового фону. У таких умовах навіть наявні адаптаційні можливості можуть поступово виснажуватися, якщо не забезпечуються стабільні ресурси відпочинку, підтримки, психологічного розвантаження і відновлення.

Важливо, що варіативність за CD-RISC (SD = 13,1) також є суттєвою. Це дає підстави припускати, що в групі є як студенти з високою психологічною стійкістю (які навіть під час війни зберігають здатність планувати, діяти, підтримувати себе), так і студенти з нижчим рівнем резильєнтності, для яких стресові впливи є більш руйнівними та призводять до вираженішого зниження благополуччя. Саме тому ключовим завданням наступного етапу аналізу стало визначення зв'язків резильєнтності з показниками благополуччя та дистресу.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales) була використана для оцінки психологічного благополуччя як багатовимірного особистісного ресурсу, що охоплює автономію, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, прийняття себе, наявність життєвих цілей і здатність ефективно управляти життєвим середовищем. У воєнних умовах ці показники відображають не лише емоційний стан студентів, а й збереженість смислів, внутрішніх опор і здатності підтримувати психологічну рівновагу.

Таблиця 2.5

Описові статистичні показники за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (n = 50)

Шкала	М (середнє)	SD
Автономія	58,2	9,4
Позитивні стосунки	55,6	10,1
Особистісний ріст	60,3	8,7
Прийняття себе	54,8	9,9
Мета в житті	57,1	9,2

Управління середовищем	53,5	10,5
Загальний показник PWB	56,6	9,6

Отримані результати свідчать, що загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді за шкалою Ріфф перебуває на помірному рівні з тенденцією до зниження. Найбільш зниженими виявилися показники прийняття себе, позитивних стосунків та управління середовищем, що може свідчити про труднощі самосприйняття, емоційної підтримки та відчуття контролю над життєвими обставинами в умовах війни.

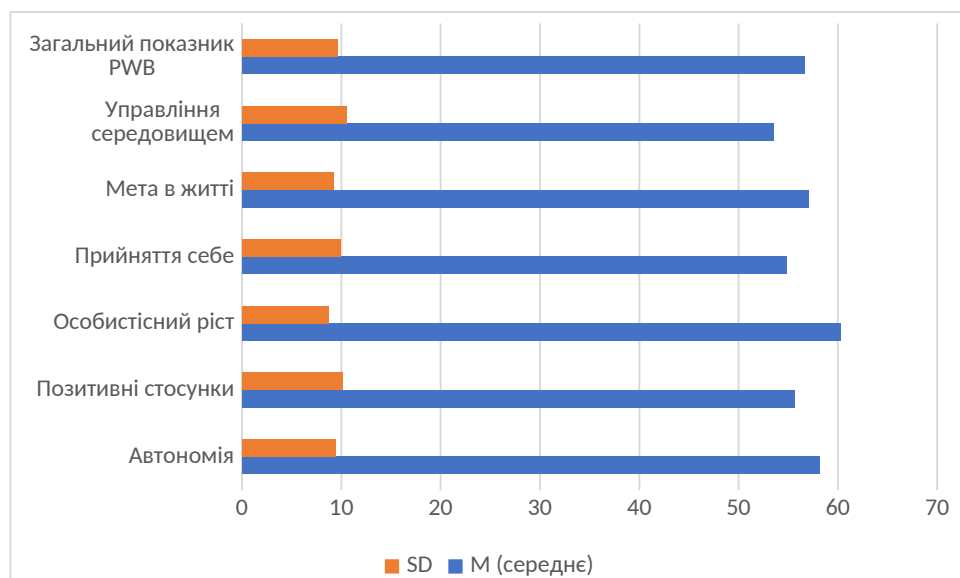


Рис 2.4. Описові статистичні показники за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (n = 50)

Водночас відносно вищими є показники особистісного росту та мети в житті, що вказує на збереження у частини студентів прагнення до розвитку, усвідомлення життєвих цінностей і наявність смислових орієнтирів навіть у кризових умовах. Це свідчить про потенціал психологічної адаптації та можливість посттравматичного особистісного зростання.

Після проведення описової статистики було здійснено кореляційний аналіз у програмі IBM SPSS Statistics. Для оцінки взаємозв'язків між змінними застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson's  $r$ ), оскільки

досліджувані показники є кількісними та дають змогу аналізувати лінійні залежності між ними. Статистичну значущість взаємозв'язків оцінювали на рівні  $p \leq 0,01$ , що забезпечує високий рівень надійності отриманих результатів.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками психічного благополуччя, дистресу та резильєнтності ( $n = 50$ )

Показники	WHO-5	Депресія	Тривожність	Стрес	Резильєнтність
WHO-5	1	-0,62**	-0,58**	-0,65**	0,61**
Депресія	-0,62**	1	0,69**	0,72**	-0,67**
Тривожність	-0,58**	0,69**	1	0,74**	-0,59**
Стрес	-0,65**	0,72**	0,74**	1	-0,63**
Резильєнтність	0,61**	-0,67**	-0,59**	-0,63**	1

Примітка: \*\*  $p \leq 0,01$

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють системну картину взаємозв'язків, що підтверджує теоретичні уявлення про психічне благополуччя як інтегральний показник, який залежить від рівня психоемоційного дистресу та наявності ресурсних характеристик особистості.

По-перше, встановлено статистично значущий обернений зв'язок між показниками WHO-5 та депресією ( $r = -0,62$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень депресивних проявів у студентів, тим нижчим є рівень їхнього психічного благополуччя.

По-друге, виявлено виражений негативний зв'язок між WHO-5 та тривожністю ( $r = -0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про зниження рівня суб'єктивного благополуччя за умов

постійного психологічного напруження та очікування загроз.

Найсильніший негативний зв'язок зафіксовано між WHO-5 та рівнем стресу ( $r = -0,65$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це дозволяє зробити висновок, що саме стресове навантаження у вибірці є одним із ключових чинників зниження психічного благополуччя студентів.

Окремої уваги заслуговує прямолінійний кореляційний зв'язок між WHO-5 та резильєнтністю ( $r = 0,61$ ;  $p \leq 0,01$ ), що підтверджує роль психологічної стійкості як ресурсу підтримки благополуччя в умовах війни.

Крім того, було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між загальним показником психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф та іншими змінними дослідження. Зокрема, показник PWB (Ріфф) має позитивні зв'язки з WHO-5 ( $r = 0,59$ ;  $p \leq 0,01$ ) і резильєнтністю ( $r = 0,65$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також негативні – з депресією ( $r = -0,63$ ;  $p \leq 0,01$ ), тривожністю ( $r = -0,56$ ;  $p \leq 0,01$ ) і стресом ( $r = -0,61$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить, що психологічне благополуччя як особистісний ресурс знижує вразливість до психоемоційного дистресу та підтримує адаптацію в кризових умовах.

Між компонентами методики DASS-21 також виявлено високі кореляційні зв'язки: депресія тісно пов'язана з тривожністю ( $r = 0,69$ ) і стресом ( $r = 0,72$ ), а тривожність – зі стресом ( $r = 0,74$ ). Це відображає взаємопосилення негативних емоційних станів у контексті хронічного стресу.

Негативні зв'язки резильєнтності з депресією ( $r = -0,67$ ), тривожністю ( $r = -0,59$ ) і стресом ( $r = -0,63$ ) підтверджують її захисну роль у підтримці психічного здоров'я.

З метою поглибленої інтерпретації доцільно окремо розглянути показники, які вимірюються кожною шкалою застосованих методик, та їх психологічний зміст у контексті воєнних умов.

Шкала WHO-5 вимірює суб'єктивне благополуччя та емоційний тонус, демонструючи помірний рівень позитивного самопочуття в умовах хронічного стресу.

Шкали депресії, тривожності та стресу методики DASS-21 відображають виражене психоемоційне навантаження, з домінуванням стресу як ключового негативного чинника.

Шкала резильєнтності CD-RISC вказує на наявність у студентів певних ресурсів саморегуляції та адаптації, хоча ці ресурси не завжди є достатніми для повної компенсації стресових впливів.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє оцінити глибші особистісні аспекти благополуччя: самоприйняття, життєві цілі, особистісний ріст і здатність підтримувати соціальні зв'язки. Помірні показники за цією шкалою свідчать про збереження смислових і ціннісних орієнтирів у частини студентів, попри емоційне виснаження.

Отже, психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни визначається балансом між рівнем психоемоційного навантаження та ресурсними характеристиками особистості.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки та збереження психічного благополуччя студентів в умовах війни**

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу є вразливим і нестійким, хоча й не досягає критично низького рівня. Помірно знижені показники суб'єктивного благополуччя, поєднані з підвищеним рівнем стресу, тривожності та депресивних проявів, свідчать про наявність хронічного психоемоційного навантаження, яке поступово

виснажує адаптаційні ресурси особистості. Водночас середній рівень резильєнтності, виявлений у досліджуваній вибірці, дозволяє розглядати студентську молодь як таку, що має потенціал до психологічного відновлення за умови своєчасної та цілеспрямованої підтримки. Саме на цьому підґрунті були сформульовані психологічні рекомендації, спрямовані на збереження та підвищення психічного благополуччя студентів в умовах війни.

Передусім результати кореляційного аналізу показали, що ключовим чинником зниження психічного благополуччя є високий рівень стресу, який має найсильніший негативний зв'язок із суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту. У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної підтримки є навчання студентів ефективним способам регуляції стресу. Рекомендується систематично впроваджувати психоосвітні заходи, спрямовані на формування уявлень про природу стресових реакцій, їх нормальність у кризових умовах та можливі наслідки ігнорування хронічного напруження. Усвідомлення того, що переживання напруги, тривоги чи втоми є закономірною реакцією на воєнні події, зменшує внутрішній тиск і почуття провини за «слабкість», які часто посилюють емоційне виснаження.

Практично значущим є формування навичок саморегуляції, зокрема через дихальні техніки, методи м'язової релаксації, короткі вправи на заземлення та усвідомлення «тут і тепер». Такі техніки можуть бути інтегровані як у спеціальні тренінги, так і в повсякденне навчальне середовище у вигляді коротких психологічних пауз. Для студентів системи МВС, які часто перебувають у режимі підвищеної дисципліни та самоконтролю, особливо важливо створювати безпечний простір, де дозволено знижувати напругу без страху оцінювання чи стигматизації. Регулярне використання простих стрес-знижувальних практик сприяє поступовому відновленню психофізіологічної рівноваги та підвищенню відчуття контролю над власним станом.

З огляду на виявлені помірні рівні тривожності, важливим напрямом рекомендацій є робота з тривожними очікуваннями та надмірною фіксацією на загрозах. В умовах війни повністю усунути тривогу неможливо й недоцільно,

оскільки вона виконує адаптивну сигнальну функцію. Однак доцільним є навчання студентів розрізняти реальні та гіперболізовані загрози, обмежувати надмірне інформаційне споживання та формувати більш гнучке ставлення до невизначеності. Практика свідомого дозування новинного контенту, визначення конкретного часу для ознайомлення з інформацією та відмова від постійного моніторингу негативних повідомлень можуть суттєво знизити рівень тривожного напруження. Такі рекомендації особливо актуальні для молоді, яка активно користується соціальними мережами та часто стикається з емоційно насиченим і травматичним контентом.

Виявлений у дослідженні зв'язок між депресивними проявами та зниженням психічного благополуччя вказує на необхідність ранньої профілактики емоційного виснаження та втрати життєвої мотивації. Психологічні рекомендації в цьому напрямі мають бути спрямовані на підтримку активної життєвої позиції, збереження структури повсякденного життя та відчуття сенсу. Регулярність режиму дня, поєднання навчальної діяльності з відпочинком, фізичною активністю та соціальною взаємодією створюють базу для стабілізації емоційного стану. Особливо важливо наголошувати студентам на значенні малих, досяжних цілей, виконання яких дозволяє переживати відчуття успіху й ефективності навіть у складних умовах.

Значущим ресурсом підтримки психічного благополуччя, що підтверджено результатами дослідження, є резильєнтність як здатність до психологічного відновлення. Позитивний зв'язок між резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям свідчить про доцільність цілеспрямованого розвитку цієї характеристики у студентській молоді. Психологічні рекомендації у цьому контексті передбачають формування навичок гнучкого мислення, здатності переосмислювати складні події та знаходити в них особистісний сенс. Розвиток резильєнтності можливий через тренінги, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, попереднього досвіду подолання труднощів та ресурсів підтримки. Акцент на вже наявних

адаптаційних можливостях допомагає студентам сприймати себе не лише як «жертв обставин», а як активних суб'єктів власного життя.

Важливим елементом підтримки резильєнтності є соціальна підтримка, яка в умовах війни набуває особливої цінності. Психологічні рекомендації передбачають заохочення до збереження міжособистісних контактів, участі в групових формах взаємодії, обміну досвідом та емоційної взаємопідтримки. Навчальні групи, студентські спільноти та кураторські зустрічі можуть виконувати функцію «психологічних опор», де студенти отримують відчуття приналежності та прийняття. Важливо, щоб у таких просторах не домінувала лише тема війни, а знаходилося місце для обговорення повсякденних питань, особистих досягнень та позитивних подій, що сприяє відновленню емоційного балансу.

Окрему увагу слід приділити рекомендаціям щодо формування навичок самопідтримки та самоспівчуття. В умовах підвищених вимог до витривалості студенти часто схильні ігнорувати власні потреби, знецінювати втому та емоційні труднощі. Психологічна робота в цьому напрямі має бути спрямована на розвиток прийняття власного стану без надмірної самокритики, дозволу на відпочинок і відновлення. Практики самоспівчуття допомагають зменшити внутрішній конфлікт між «потрібно бути сильним» і реальним емоційним досвідом, що, у свою чергу, знижує ризик глибшого емоційного вигорання.

З огляду на специфіку студентів системи МВС, доцільним є впровадження рекомендацій, які поєднують психологічну підтримку з професійною ідентичністю. Усвідомлення значущості майбутньої професійної ролі, її соціальної цінності та внеску в безпеку й стабільність суспільства може виступати важливим мотиваційним ресурсом. Психологічні програми, що акцентують увагу на професійному сенсі діяльності, здатні підсилювати внутрішню стійкість і зменшувати дезадаптивні реакції на стрес. Водночас важливо, щоб така робота не ідеалізувала «непохитну витривалість», а визнавала право майбутніх фахівців на переживання страху, сумнівів і втоми.

Практичним напрямом рекомендацій є забезпечення доступності психологічної допомоги та консультування. Результати дослідження свідчать, що частина студентів демонструє підвищені показники дистресу, які можуть потребувати індивідуальної психологічної підтримки. Тому важливо інформувати студентів про можливості звернення до психологів, формувати довіру до психологічної допомоги та зменшувати стигматизацію, пов'язану з її отриманням. Регулярні консультації, групи психологічної підтримки та онлайн-формати допомоги можуть стати ефективним інструментом збереження психічного благополуччя в умовах обмежених ресурсів.

Узагальнюючи, психологічні рекомендації щодо підтримки та збереження психічного благополуччя студентів в умовах війни мають комплексний характер і ґрунтуються на результатах проведеного емпіричного дослідження. Вони спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності, профілактику депресивних проявів, розвиток резильєнтності як ключового ресурсного чинника та зміцнення соціальної підтримки. Реалізація цих рекомендацій у навчальному середовищі створює умови для збереження психологічної стійкості студентської молоді, підвищення їхнього суб'єктивного благополуччя та формування готовності до ефективного функціонування в умовах тривалих кризових викликів.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі нашої роботи було здійснено емпіричне дослідження психічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу, що дозволило комплексно проаналізувати особливості їхнього психоемоційного стану, рівень суб'єктивного благополуччя, психологічної стійкості та особистісних ресурсів. Реалізація поставлених завдань дала змогу не лише описати актуальний психологічний стан студентів, а й виявити ключові взаємозв'язки між основними показниками, що мають суттєве теоретичне й практичне значення.

У ході організації та проведення емпіричного дослідження було використано валідний і надійний психодіагностичний інструментарій, який охоплює як позитивний аспект психічного функціонування (індекс психічного благополуччя WHO-5), так і показники психоемоційного неблагополуччя (депресія, тривожність, стрес за методикою DASS-21), ресурсний компонент особистості – резильєнтність (шкала Коннора–Девідсона), а також психологічне благополуччя як багатовимірний особистісний конструкт (шкала К. Ріфф). Обробка результатів у програмному середовищі SPSS забезпечила об'єктивність і наукову обґрунтованість отриманих висновків.

Результати описової статистики засвідчили, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни має помірно знижений характер. Більшість досліджуваних не демонструє стабільно високого рівня позитивного емоційного самопочуття, життєвої активності та психологічного комфорту, що є закономірним в умовах тривалого стресового впливу. Водночас показники благополуччя не досягають критичних значень, що свідчить про збереження адаптаційного потенціалу та можливість психологічного відновлення.

Аналіз психоемоційних станів за методикою DASS-21 показав, що найбільш вираженим компонентом у структурі психологічного стану студентів є стрес, тоді як рівні депресії та тривожності перебувають у межах легкого–помірного ступеня. Це вказує на стан постійного психологічного напруження, пов'язаного з навчальними вимогами, воєнними умовами та загальною невизначеністю, що негативно впливає на емоційну рівновагу та ефективність діяльності студентів.

Важливим результатом дослідження стало виявлення середнього рівня резильєнтності у студентської молоді, що свідчить про наявність у більшості респондентів здатності до психологічної адаптації, відновлення після труднощів і збереження внутрішніх ресурсів. Разом із тим отримані показники вказують на ризик поступового виснаження психологічної стійкості за умови відсутності цілеспрямованої підтримки.

Результати, отримані за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, показали, що попри емоційне напруження, у частини студентів зберігаються важливі особистісні ресурси, зокрема орієнтація на життєві цілі, прагнення до особистісного розвитку та здатність підтримувати соціальні зв'язки. Водночас зниження показників самоприйняття та відчуття контролю над життєвими обставинами свідчить про вразливість психологічної стабільності в умовах війни.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між психічним благополуччям, показниками психоемоційного дистресу, резильєнтністю та психологічним благополуччям за шкалою Ріфф. Встановлено, що депресія, тривожність і стрес мають негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям, тоді як резильєнтність і психологічне благополуччя як особистісний ресурс виступають позитивними чинниками адаптації. Найбільш тісний негативний зв'язок виявлено між рівнем стресу та психічним благополуччям, що підкреслює провідну роль стресового навантаження у зниженні психологічного комфорту студентів.

Отже, результати другого розділу дозволяють зробити висновок, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни формується під впливом поєднання ризикових і ресурсних чинників. Високий рівень стресу та помірні прояви тривожності й депресії знижують психологічне благополуччя, водночас резильєнтність і особистісні ресурси (самоприйняття, життєві цілі, особистісний ріст) виконують захисну функцію та створюють передумови для адаптації й відновлення. Отримані емпіричні дані обґрунтовують необхідність розробки й упровадження цілеспрямованих психологічних рекомендацій і програм підтримки, спрямованих на зниження психоемоційного напруження та розвиток психологічної стійкості студентської молоді, що буде розглянуто в наступному підрозділі роботи.

## **ВИСНОВКИ**

У ході виконання нашої роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми психічного благополуччя студентської молоді в умовах війни, що є однією з найбільш актуальних і соціально значущих проблем сучасної психології. Воєнні події суттєво трансформували життєвий простір молоді, посиливши вплив хронічних стресорів, невизначеності, емоційної напруги та психологічної нестабільності. Саме тому дослідження психічного благополуччя студентів, факторів його зниження та ресурсів підтримки набуває особливої важливості як у науковому, так і в практичному вимірах.

У першому розділі роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психічного благополуччя особистості, його структури та чинників формування. Встановлено, що психічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний та соціальний компоненти і не зводиться лише до відсутності психічних розладів. Особливу увагу в теоретичній частині приділено аналізу впливу стресових і кризових умов, зокрема воєнного стану, на психічне здоров'я та психологічне функціонування студентської молоді. Узагальнення сучасних наукових джерел дало змогу визначити, що тривалий воєнний стрес негативно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя, підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, а також сприяє емоційному виснаженню. Водночас у літературі наголошується на значущій ролі внутрішніх ресурсів особистості, зокрема резильєнтності, як чинника психологічної адаптації та відновлення.

Другий розділ було присвячено організації, проведенню й аналізу результатів емпіричного дослідження психічного благополуччя студентської молоді. Для досягнення поставленої мети застосовано валідний психодіагностичний інструментарій, який забезпечив комплексне вимірювання як позитивних компонентів психічного функціонування (індекс WHO-5), так і показників психоемоційного дистресу (DASS-21), ресурсного компонента психологічної стійкості (CD-RISC), а також психологічного

благополуччя як багатовимірного особистісного конструкту (шкала К. Ріфф). Статистична обробка даних у середовищі SPSS (описова статистика та кореляційний аналіз) забезпечила об'єктивність і наукову обґрунтованість висновків.

Аналіз описової статистики показав, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни має помірно знижений характер. Студенти не демонструють високого рівня позитивного емоційного самопочуття, життєвої активності та психологічного комфорту, що є закономірним з огляду на тривалий вплив стресових факторів. Водночас отримані показники не свідчать про критичне неблагополуччя, що дозволяє говорити про збереження адаптаційного потенціалу та можливість психологічного відновлення за умови відповідної підтримки.

Результати дослідження психоемоційних станів за методикою DASS-21 засвідчили, що найбільш вираженим компонентом у структурі психологічного стану студентів є стрес. Підвищений рівень стресу відображає стан постійного психологічного напруження, перевантаження та труднощів саморегуляції, які супроводжують навчання та життя в умовах війни. Рівні депресії та тривожності перебувають у межах легкого–помірного ступеня, що свідчить про наявність емоційного виснаження, внутрішнього дискомфорту та зниження настрою, однак не мають масового патологічного характеру. Такі результати підкреслюють важливість профілактичних і підтримувальних заходів, спрямованих на зменшення психоемоційного навантаження.

Важливим емпіричним результатом стало виявлення середнього рівня резильєнтності у студентської молоді. Це свідчить про наявність у більшості респондентів здатності до психологічної адаптації, відновлення після труднощів та збереження внутрішніх ресурсів навіть у складних зовнішніх умовах. Разом із тим середній рівень резильєнтності вказує на ризик поступового виснаження адаптаційних можливостей за умови тривалого стресового впливу, що актуалізує потребу в цілеспрямованому розвитку психологічної стійкості студентів.

Дані за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф доповнили уявлення про стан студентської молоді, дозволивши оцінити глибші особистісні ресурси благополуччя (самоприйняття, життєві цілі, особистісний ріст, позитивні стосунки, автономія та здатність управляти життєвим середовищем). Отримані результати вказують, що попри емоційне напруження, у частини студентів зберігаються смислові орієнтири та потенціал особистісного розвитку, однак можуть бути знижені відчуття контролю над життєвими обставинами та впевненість у власній стабільності, що є типовим у ситуації тривалих кризових впливів.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між психічним благополуччям, психоемоційними станами та резильєнтністю. Зокрема, виявлено негативні зв'язки між рівнем психічного благополуччя та показниками депресії, тривожності й стресу, що підтверджує руйнівний вплив хронічного дистресу на суб'єктивне відчуття психологічного комфорту. Найбільш тісний негативний зв'язок зафіксовано між стресом і психічним благополуччям, що свідчить про провідну роль стресового навантаження у зниженні психологічного благополуччя студентської молоді. Водночас встановлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та психічним благополуччям, а також негативні зв'язки резильєнтності з депресією, тривожністю і стресом, що підтверджує її захисну, ресурсну функцію.

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни знижується під впливом хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження, тоді як високий рівень психологічної стійкості та резильєнтності сприяє його збереженню й підтриманню психологічної адаптації.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки психологічних рекомендацій щодо підтримки та збереження психічного благополуччя студентів в умовах війни. Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності, профілактику

депресивних проявів, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення резильєнтності та активізацію соціальної підтримки. Особливий акцент зроблено на психоосвітній роботі, формуванні навичок усвідомленого ставлення до власного емоційного стану та створенні безпечного психологічного простору в освітньому середовищі.

Таким чином, мету кваліфікаційної роботи було досягнуто, а поставлені завдання – виконано. Теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження підтверджують, що психічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є динамічним і залежить від взаємодії ризикових і ресурсних чинників. Високий рівень стресу та помірні прояви тривожності й депресії знижують психологічний комфорт, тоді як резильєнтність виступає ключовим ресурсом адаптації та відновлення. Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, зокрема для профілактики психоемоційного виснаження та підтримки психічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалих кризових викликів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аббасова Е. Б. Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни: дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 45 с.
2. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 43 с. URL : <https://surl.li/vdluxb>
3. Базика Є. Л. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя осіб періоду середньої дорослості. *Psychology and Social Work*. 2023. № 1-2(55-56). С. 7–18.
4. Балашов Е.М. Особливості соціально-психологічної адаптації та реабілітації внутрішньо переміщених студентів. Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у військовому та військовому періоді : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (29–30 листоп. 2023 р., м. Рівне). 2023. С. 8-11.
5. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401–411.
6. Блинова О. Є., Гусак Л. В. Психічне здоров'я та психологічна стійкість студентської молоді в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 3. С. 12–19. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1320>
7. Волошина-Нарожна В. О. До проблеми саморегульованого навчання в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : 55 Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 22–27.
8. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травматичного досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного*

університету імені Тараса Шевченка. Серія : Психологія. 2024. № 1(15). С. 47–55.

9. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій особистісного успіху. Наукові записки Таврійського національного В.І. Вернадського, серія Психологія. 2023. № 2. С. 1–5.

10. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». Запоріжжя, 2018. Вип. 1, С. 10-15.

11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. "Наука і освіта". 2015. № 3. С. 48–55.

12. Котовська Ю., Матласевич О. Особливості посттравматичного зростання студентів в умовах війни: результати емпіричного дослідження. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 21. С. 154–164.

13. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньопереміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 2(63). С. 17–24.

14. Кучер А. О. Самооцінка як чинник самоствавлення підлітків в умовах дистанційного навчання : кваліфікаційна робота: науковий керівник – канд. психол. наук Світлана Анатоліївна Дрібас. Кривий Ріг, 2024. с. 9-15.

15. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість. Київ : Видавництво «Основи», 2016. 368 с.

16. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів - майбутніх вчителів початкових класів. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 2. С. 146–150.

17. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 35–44.

18. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т.1. С. 148-152.
19. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66.
20. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
21. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2016. 289 с.
22. Столярчук О.А., Жорова С.С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. Науковий журнал ГАБІТУС. 2023. № 52. С. 94-98.
23. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 160 с.
24. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4 (92). С. 175–178.
25. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія»; Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Л. П. Журавльова. Житомир, 2023. 97 с.
26. Чабан О. С., Бурлачук Л. Ф. Психічне здоров'я і стрес: психофізіологічні та психосоціальні аспекти. Київ : Клініка, 2016. 280 с.

27. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2015. №12. С. 216–220.
28. Koliadenko S., Holub O. Resilience of Ukrainian students during martial law: empirical study using CD-RISC-10. *Insight: Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 9. С. 45–56. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/401>
29. Korda M., Korda M., Shulhai A., Dobrorodniy O., Korda I. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war : cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2024.1367227/full>
30. Santomauro D. F., Mantilla Herrera A. M., Shadid J. et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in the context of armed conflict. *The Lancet*. 2021. Vol. 398, Issue 10312. P. 1700–1712. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

## ДОДАТОК А

Методика WHO-5 Well-Being Index (Індекс психічного благополуччя ВООЗ)

Мета методики.

Методика WHO-5 Well-Being Index призначена для оцінки суб'єктивного психічного благополуччя особистості та рівня позитивного емоційного самопочуття. Вона широко використовується у психологічних та медико-психологічних дослідженнях для скринінгу емоційного стану та виявлення ризику зниження психічного благополуччя.

Інструкція.

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як Ви почувалися протягом останніх двох тижнів.

Твердження:

1. Я почував(ла) себе бадьоро і добре.
2. Я почував(ла) себе спокійно і розслаблено.
3. Я відчував(ла) себе активним(ою) та енергійним(ою).
4. Я прокидався(лася) відпочилим(ою).
5. Моє повсякденне життя було наповнене цікавими речами.

Варіанти відповідей:

- 0 – Ніколи
- 1 – Рідко
- 2 – Іноді
- 3 – Часто
- 4 – Постійно

Обробка результатів.

Підраховується сумарний бал за всіма твердженнями. Вищі значення свідчать про вищий рівень психічного благополуччя.

**ДОДАТОК Б****Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)**

Мета методики.

Методика DASS-21 використовується для оцінки рівня депресії, тривожності та стресу як складників психоемоційного стану особистості.

Інструкція.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідало Вашому стану протягом останнього тижня.

Твердження:

1. Мені було важко заспокоїтися
2. Я відчував(ла) сухість у роті
3. Я не відчував(ла) позитивних емоцій
4. Мені було важко дихати
5. Мені було складно проявляти ініціативу
6. Я надмірно реагував(ла) на події
7. Я відчував(ла) тремтіння
8. Я відчував(ла), що все потребує великих зусиль
9. Я відчував(ла) тривогу без причини
10. Я відчував(ла) пригніченість
11. Я легко дратував(ла)ся
12. Я відчував(ла) паніку
13. Мені було важко розслабитися
14. Я почував(ла) себе пригніченим(ою)
15. Я був(ла) нетерплячим(ою)
16. Я відчував(ла) напруження
17. Я відчував(ла) страх
18. Моє життя здавалося мені безрадіним

19. Я відчував(ла) сильне збудження
20. Я не міг(могла) нічим захопитися
21. Я відчував(ла) сильний стрес

Варіанти відповідей:

- 0 – Не стосувалося мене
- 1 – Стосувалося іноді
- 2 – Стосувалося часто
- 3 – Стосувалося майже завжди

Обробка результатів.

Обчислюються окремі показники за шкалами депресії, тривожності та стресу шляхом підсумовування відповідних тверджень.

**ДОДАТОК В****Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC)**

Мета методики.

Методика CD-RISC призначена для оцінки рівня психологічної стійкості (резильєнтності), тобто здатності особистості ефективно адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій.

Інструкція.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану загалом.

Твердження (фрагмент):

1. Я здатний(на) адаптуватися до змін
2. Я можу впоратися з труднощами
3. Я не здаюся, коли стикаюся з проблемами
4. Я вірю у власні сили
5. Я здатний(на) контролювати свої емоції
6. Я швидко відновлююся після стресу
7. Я вмію знаходити вихід зі складних ситуацій
8. Я зберігаю оптимізм у важкі періоди

Варіанти відповідей:

- 0 – Зовсім не відповідає
- 1 – Рідко відповідає
- 2 – Іноді відповідає
- 3 – Часто відповідає
- 4 – Майже завжди відповідає

Обробка результатів.

Підраховується сумарний бал, де вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності.

## ДОДАТОК Г

### Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Інструкція.

Перед вами наведено низку тверджень, які стосуються різних аспектів вашого життя та самопочуття.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому реальному стану.

Оберіть один варіант відповіді:

- 1 – повністю не згоден(на)  
 2 – скоріше не згоден(на)  
 3 – важко сказати  
 4 – скоріше згоден(на)  
 5 – повністю згоден(на)

### **Твердження**

1. Я відчуваю, що моє життя має чітку мету та сенс.
2. Я приймаю себе таким(ою), яким(ою) я є, з усіма своїми сильними і слабкими сторонами.
3. Я здатний(а) підтримувати теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.
4. Я відчуваю, що розвиваюся як особистість і стаю кращим(ою).
5. Я можу самостійно приймати важливі рішення, не залежачи від думки інших.
6. Я добре справляюся з життєвими труднощами.
7. Моє життя має для мене значення.
8. Я задоволений(а) тим, ким я є.
9. Я відчуваю підтримку у взаєминах з іншими людьми.
10. Я постійно навчаюся чомусь новому і розвиваю свої здібності.
11. Я впевнений(а) у власних рішеннях.
12. Я відчуваю контроль над подіями у своєму житті.
13. Я маю чітке уявлення про своє майбутнє.
14. Я приймаю себе навіть тоді, коли роблю помилки.
15. Я вмію будувати близькі стосунки з іншими.
16. Я відчуваю особистісний ріст.
17. Я не дозволяю іншим повністю визначати мої рішення.
18. Я справляюся з життєвими обставинами навіть у складних умовах.

### **Шкали методики**

- Мета в житті – 1, 7, 13

- Прийняття себе – 2, 8, 14
- Позитивні стосунки – 3, 9, 15
- Особистісний ріст – 4, 10, 16
- Автономія – 5, 11, 17
- Управління середовищем – 6, 12, 18

### **Інтерпретація**

Вищі бали свідчать про вищий рівень психологічного благополуччя, збереженість особистісних ресурсів, наявність життєвих цілей, самоприйняття, автономії та здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

## **ДОДАТОК Д**

Психологічні рекомендації щодо підтримки та збереження психічного благополуччя студентів в умовах війни

№	Виявлений психологічний чинник (за результатами)	Психологічна проблема / запит	Психологічні рекомендації	Практичне значення та можливість упровадження

	дослідження)			
1	Підвищений рівень стресу (DASS-21)	Хронічне психоемоційне напруження, перевтома	Навчання студентів навичкам саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, короткі паузи відновлення); психоосвіта щодо стресу	Може використовуватися у роботі психологічної служби ЗВО, під час групових занять і тренінгів
2	Помірно підвищена тривожність (DASS-21)	Внутрішній неспокій, очікування загроз	Формування навичок контролю інформаційного навантаження; розвиток усвідомленості; вправи на заземлення	Доцільне впровадження у форматі психоосвітніх лекцій та індивідуального консультування
3	Депресивні прояви легкого–помірного рівня (DASS-21)	Зниження настрою, мотивації, емоційна втома	Підтримка активної життєвої позиції; формування досяжних цілей; стимулювання залученості до соціальної діяльності	Може застосовуватися в індивідуальній роботі психолога зі студентами групи ризику
4	Помірно знижений рівень психічного благополуччя (WHO-5)	Низьке суб'єктивне відчуття психологічного комфорту	Розвиток навичок позитивного самосприйняття; формування здорового балансу між навчанням і відпочинком	Актуально для профілактичних програм підтримки психічного здоров'я студентів
5	Середній рівень резильєнтності (CD-RISC)	Ризик виснаження адаптаційних ресурсів	Розвиток психологічної стійкості через усвідомлення власних ресурсів, попереднього досвіду подолання труднощів	Може бути використано у тренінгових програмах розвитку резильєнтності
6	Негативний зв'язок між стресом і благополуччям	Порушення емоційної рівноваги	Комплексна робота зі зниження стресу та підвищення ресурсності	Підґрунття для створення комплексних програм психологічного

				супроводу
7	Позитивний зв'язок між резильєнтністю та благополуччям	Потреба у внутрішніх опорах	Підтримка сильних сторін особистості; розвиток гнучкого мислення	Практичне застосування у консультативній та тренінговій роботі
8	Потреба в соціальній підтримці	Відчуття ізоляції, зниження соціальних контактів	Заохочення до групової взаємодії, взаємопідтримки, командної роботи	Може впроваджуватися у навчальних групах та кураторській роботі
9	Підвищена самокритика та ігнорування власних потреб	Емоційне виснаження	Формування навичок самопідтримки та самоспівчуття	Доцільно застосовувати в індивідуальній психологічній допомозі
10	Наявність дистресу у частини студентів	Потреба у професійній психологічній допомозі	Інформування про доступні форми психологічного консультування	Підвищення звертання до психологічної служби ЗВО