

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічні особливості негативних психічних станів студентів під час
воєнного стану»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Наталія М'ЯСИЩЕВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Любов БАЛАБАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталія РУБАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

«___» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ М'ясищевій Наталії Володимирівні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості негативних психічних станів студентів під час воєнного стану»

керівник роботи Балабанова Л.М., проф., д.психол.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до визначення негативних психічних станів та їх проявів у студентів.

2) Виявити основні фактори, що впливають на формування тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження студентської молоді під час воєнного стану.

3) Дослідити рівень прояву негативних психічних станів у студентів.

4) Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики негативних психічних станів студентів.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

Н.В. М’ясищева
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Л.М. Балабанова
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 79 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, 21 використане літературне джерело.

Мета дослідження: визначення психологічних особливостей негативних психічних станів студентів під час воєнного стану та виявлення чинників, що впливають на їх виникнення і прояв.

Об'єкт дослідження: психічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: психічні стани студентів, їх прояви, інтенсивність та психологічні механізми формування в умовах воєнного конфлікту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення негативних психічних станів та їх проявів у студентів.
2. Виявити основні фактори, що впливають на формування тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження студентської молоді під час воєнного стану.
3. Дослідити рівень прояву негативних психічних станів у студентів.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики негативних психічних станів студентів.

Практична значущість дослідження: його результати можуть бути використані для розробки рекомендацій з психологічної підтримки студентів, формування стратегій зниження тривожності та емоційного вигорання, а також підвищення психоемоційної стійкості молоді у закладах вищої освіти.

Ключові слова: негативні психічні стани, студенти, воєнний стан, тривожність, депресія, психологічна стійкість.

ABSTRACT

The master's thesis includes 79 pages, 5 tables, 3 figures, and 21 references.

Research aim: to determine the psychological characteristics of negative mental states of students during martial law and to identify the factors influencing their occurrence and manifestation.

Object of the study: the mental state of student youth under martial law.

Subject of the study: students' mental states, their manifestations, intensity, and psychological mechanisms of formation in the context of armed conflict.

Research objectives:

1. To analyze theoretical approaches to defining negative mental states and their manifestations among students.
2. To identify the main factors influencing the formation of anxiety, depressive symptoms, and emotional exhaustion among students during martial law.
3. To investigate the level of manifestation of negative mental states in students.
4. To develop recommendations for psychological support and prevention of negative mental states in students.

Practical significance of the study: the results can be used to develop recommendations for psychological support of students, formation of strategies to reduce anxiety and emotional burnout, and to enhance the psycho-emotional resilience of youth in higher education institutions.

Keywords: negative mental states, students, martial law, anxiety, depression, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	10
1.1. Вивчення поняття негативних психічних станів студентів та їхня класифікація.....	10
1.2. Фактори формування негативних психічних станів та їх вплив на адаптацію студентів.....	24
1.3. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентів	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	50
РОЗДІЛ 2	52
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	52
2.1. Організаційно-методологічна побудова дослідження	52
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	66
РОЗДІЛ 3	67
РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	67
3.1. Розробка програми психологічної підтримки.....	67
3.2. Методи та форми реалізації психологічних втручань.....	71
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Військові дії на території України створюють унікальні соціально-психологічні умови, які істотно впливають на психоемоційний стан населення, зокрема молоді та студентської спільноти. Студенти, перебуваючи в умовах постійного стресу, невизначеності та загрози життю, часто стають вразливими до розвитку негативних психічних станів, таких як тривожність, депресивні симптоми, підвищена дратівливість, емоційне вигорання та порушення когнітивних функцій.

На думку сучасних психологів, негативні психічні стани у студентів можуть суттєво впливати на навчальну активність, мотивацію, міжособистісні стосунки та загальну якість життя. В умовах воєнного стану зростає ймовірність формування стійких психоемоційних порушень, що потребує своєчасної діагностики та психологічної підтримки.

Проблематика дослідження психічного стану студентів у контексті воєнного стану є надзвичайно актуальною, оскільки ефективне розуміння психологічних особливостей негативних станів дозволяє розробляти адекватні психокорекційні програми, формувати психологічну стійкість та сприяти адаптації молоді до складних соціальних і особистісних обставин. Крім того, системне вивчення цих питань є важливим для формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо психологічної підтримки студентської молоді в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, актуальність теми обумовлена не лише сучасними соціально-політичними обставинами, але й потребою забезпечення психологічного здоров'я молоді, підтримки її адаптаційних ресурсів та формування ефективних стратегій подолання стресових впливів воєнного стану.

Мета дослідження: визначення психологічних особливостей негативних психічних станів студентів під час воєнного стану та виявлення чинників, що впливають на їх виникнення і прояв.

Об'єкт дослідження: психічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: психічні стани студентів, їх прояви, інтенсивність та психологічні механізми формування в умовах воєнного конфлікту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення негативних психічних станів та їх проявів у студентів.
2. Виявити основні фактори, що впливають на формування тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження студентської молоді під час воєнного стану.
3. Дослідити рівень прояву негативних психічних станів у студентів.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики негативних психічних станів студентів.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження.
2. Емпіричні методи:
 - 2.1. Шкала тривожності Спілбергера (STAI / Спілбергер – Ханін).
 - 2.2. Опитувальник депресивних симптомів Бека (BDI-II, модифікована українська версія).
 - 2.3. Шкала емоційного вигорання Масlach (MBI-SS для студентів).
3. Статистичні методи аналізу отриманих даних.

Вибіркова група дослідження склала 32 здобувачі вищої освіти 3 курсу навчання.

Теоретична значущість дослідження: воно дозволяє поглибити розуміння механізмів формування тривожності, депресії та емоційного вигорання у студентів за умов воєнного стану та систематизувати сучасні наукові підходи до вивчення негативних психічних станів молоді.

Практична значущість дослідження: його результати можуть бути використані для розробки рекомендацій з психологічної підтримки студентів,

формування стратегій зниження тривожності та емоційного вигорання, а також підвищення психоемоційної стійкості молоді у закладах вищої освіти.

Структура та обсяг роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури, також 5 таблиць, 3 рисунки.

Загальний обсяг роботи складає 79 сторінок тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Вивчення поняття негативних психічних станів студентів та їхня класифікація

Негативні психічні стани є однією з ключових категорій сучасної психології, оскільки вони відображають порушення нормальної психоемоційної регуляції та здатності особистості ефективно адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх впливів. Для студентської молоді, яка перебуває у періоді інтенсивного навчання, формування професійних навичок та соціальної самореалізації, негативні психічні стани можуть мати особливо виражений вплив, впливаючи на академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальний рівень психічного здоров'я. Проблематика вивчення негативних психічних станів студентів стає надзвичайно актуальною в умовах воєнного стану, коли зовнішні фактори ризику значно зростають, а механізми психологічного захисту та адаптації піддаються додатковому навантаженню. У науковій літературі негативні психічні стани розглядаються як комплекс емоційних, когнітивних і поведінкових проявів, що супроводжуються дискомфортом, порушенням активності та зміною ставлення до себе та оточення.

У психологічній науці поняття негативних психічних станів має багатовимірний характер і трактується як сукупність тимчасових змін у психічній діяльності людини, що порушують її внутрішню рівновагу та знижують адаптивні можливості. Дослідники підкреслюють, що йдеться не лише про емоційний компонент, а й про складну взаємодію когнітивних, мотиваційних і вольових процесів, які визначають загальну спрямованість поведінки індивіда. Проблематика вивчення негативних психічних станів має тривалу історію та розвивалася паралельно з розвитком психології як науки. На ранніх етапах у XIX–початку XX століття основна увага приділялася опису психопатологічних

проявів та їхній класифікації у рамках медичної психіатрії. Вчені того часу розглядали емоційні розлади як наслідок внутрішніх дисбалансів, фізіологічних або органічних порушень, приділяючи менше уваги психологічним механізмам та соціально-психологічним умовам їхнього виникнення. Зі становленням психології як самостійної науки в середині ХХ століття акцент поступово змістився на психоемоційні прояви та їхній вплив на поведінку та адаптацію людини. Класичні дослідники, такі як В. Джеймс, З. Фрейд та К. Юнг, розглядали емоційні порушення через призму психодинамічних процесів, виділяючи тривожність, депресію та конфлікти як ключові складові негативних психічних станів. У цей період формуються перші психологічні моделі, які пов'язують прояви негативних емоцій із особистісними характеристиками та внутрішніми мотиваційними структурами. У другій половині ХХ століття розвиток когнітивної та соціально-психологічної психології дозволив більш системно підходити до вивчення негативних психічних станів. Було започатковано дослідження тривожності як ситуативного та особистісного феномена Ч. Спілбергера, депресії як результату когнітивних спотворень та низької стійкості до стресу А. Бека, а також емоційного вигорання як наслідку хронічного навантаження та дисбалансу між вимогами та ресурсами К. Маслача [12].

Сучасні наукові підходи розглядають негативні психічні стани як комплексну інтеграцію емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів, що перебувають під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-ситуаційних факторів. Особливо актуальним стає врахування контексту кризових та екстремальних обставин, зокрема воєнного стану, який значно посилює вираженість негативних психічних проявів у студентської молоді.

Проблема визначення поняття «негативні психічні стани» посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки охоплює широкий спектр внутрішніх переживань, які порушують емоційну рівновагу, знижують рівень адаптації особистості та впливають на ефективність діяльності. На думку С. Рубінштейна, психічний стан відображає цілісну характеристику психічної

діяльності індивіда в певний момент, яка визначається співвідношенням між зовнішніми впливами та внутрішніми ресурсами. Саме в межах цієї динамічної взаємодії формується баланс або дисбаланс, що зумовлює появу позитивних чи негативних станів. Як зазначає К. Платонов, психічні стани не є постійними властивостями особистості, а виступають функціональними утвореннями, що інтегрують емоційні, когнітивні та вольові процеси. Коли цей інтегративний процес порушується під впливом стресових, фруструючих або травматичних чинників, виникають негативні психічні стани. Таким чином, вони є результатом складної взаємодії особистісних якостей, ситуаційних обставин та соціального контексту [2].

У широкому сенсі негативні психічні стани можна визначити як сукупність емоційних і когнітивних реакцій, що характеризуються домінуванням емоцій напруження, страху, тривоги, пригніченості, дратівливості, апатії або внутрішнього конфлікту, які порушують цілісність психічного функціонування людини. На думку Г. Олпорта, подібні стани є свідченням дисгармонії між очікуваннями індивіда та його реальними можливостями чи умовами існування. Вони виконують сигнальну функцію, вказуючи на необхідність змін у поведінці, мотивації чи способах адаптації. Згідно з підходом Л. Виготського, негативні психічні стани є проявом напруження в системі взаємодії між особистістю та середовищем, яке виникає у випадку, коли потреби, цілі або цінності не знаходять свого задоволення. Вони супроводжуються змінами у мисленні, сприйнятті, мотивації, що відображає не лише емоційний дискомфорт, а й когнітивну дезорганізацію. Подібний погляд поділяє і О. Леонтьєв, який трактував психічний стан як форму вияву діяльності, що регулює поведінку залежно від ситуації. У сучасній психології поняття «негативні психічні стани» розглядається у взаємозв'язку з категоріями емоцій, настроїв, афектів та стресових реакцій. На думку В. Небиліцина, психічний стан відрізняється від емоції своєю тривалістю та глибиною впливу: якщо емоція є короткочасною реакцією на стимул, то стан може тривати від кількох годин до днів і впливати на загальну динаміку діяльності. Негативні психічні стани, таким чином, — це

тривалі афективно-когнітивні утворення, які характеризуються стійким зниженням настрою, активності, самооцінки та мотивації.

Певні науковці, такі як Б. Ананьєв, Г. Костюк підкреслюють, що доцільно розрізняти ситуативні та особистісно зумовлені негативні психічні стани. Перші виникають як реакція на конкретну подію або вплив середовища — наприклад, хвилювання перед іспитом, страх під час небезпеки, відчуття безсилля у кризових обставинах. Другі мають більш глибинний характер і формуються як наслідок особистісних особливостей — низької самооцінки, недостатнього рівня емоційної регуляції, хронічної тривожності або депресивних тенденцій. Залежно від проявів та емоційної забарвленості, у психологічній літературі сформувалося кілька підходів до класифікації негативних психічних станів. Так, за емоційно-афективним критерієм, на думку Л. Кулікової, їх поділяють на:

- тривожні стани, що пов'язані з очікуванням небезпеки або невизначеністю;
- депресивні стани, які характеризуються зниженням енергетичного тону, інтересу до діяльності, негативним сприйняттям себе;
- афективно-агресивні стани, пов'язані з фрустрацією, внутрішньою напругою, роздратуванням або ворожістю;
- астеничні стани, для яких характерне виснаження, втома, зниження працездатності та мотивації [20].

За когнітивним критерієм, який розвивали А. Бек та А. Елліс, негативні психічні стани класифікуються як результат когнітивних спотворень, що ведуть до формування ірраціональних переконань, заниження власних можливостей і песимістичного бачення майбутнього. З точки зору діяльнісного підходу, представники К. Абульханова-Славська, О. Ковальов, негативні стани є наслідком дисгармонії між вимогами діяльності та ресурсами суб'єкта. У цьому контексті до них належать стани емоційного виснаження, апатії, байдужості, що виникають у результаті перевантаження або хронічного стресу.

Важливо зазначити, що у студентському віці негативні психічні стани набувають особливої психологічної значущості. На думку І. Булах, цей період

характеризується нестійкістю емоційної сфери, активним становленням самосвідомості та пошуком власної ідентичності, тому будь-які зовнішні стресові чинники — зокрема, соціальна нестабільність, воєнні події, невизначеність майбутнього — можуть провокувати виникнення та закріплення негативних емоційних станів. Таким чином, негативні психічні стани студентів можна визначити як інтегративні психічні утворення, що відображають дезорганізацію емоційно-вольової та когнітивної сфер під впливом внутрішніх або зовнішніх чинників, проявляються у формі тривожності, пригніченості, апатії, дратівливості, емоційного виснаження, порушення мотивації до навчальної діяльності та взаємодії з іншими людьми. Їхнє своєчасне виявлення та корекція є необхідною умовою підтримання психічного здоров'я студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану, коли рівень стресогенних впливів суттєво зростає.

Науковці пропонують різні підходи до класифікації негативних психічних станів, які відображають багатовимірність цього феномена. Зокрема, у психологічній літературі виділяють такі групи:

1) За емоційною спрямованістю: стани тривоги, страху, гніву, суму, роздратування, апатії, відчаю.

2) За тривалістю прояву: короткотривалі (афект, ситуативна тривога, фрустрація) та хронічні (депресія, емоційне вигорання, тривалий стрес).

3) За інтенсивністю емоційного переживання: слабо виражені (незадоволення, занепокоєння), середньої сили (втома, напруження, дратівливість), сильно виражені (відчай, безсилля, психоемоційне виснаження).

4) За рівнем усвідомлення: усвідомлені (відчуття страху, смутку) і неусвідомлені (внутрішня тривога, напруження, емоційна спустошеність).

5) За змістом домінуючого компоненту:

- емоційні (страх, смуток, провина, тривога),
- когнітивні (негативне сприйняття себе та майбутнього, песимізм),
- поведінкові (пасивність, уникання, агресивність),
- фізіологічні (виснаження, порушення сну, соматичні симптоми).

б) За функціональним значенням: дезорганізуючі (пригнічують активність, знижують адаптаційні можливості) та мобілізуючі (стимулюють короточасну активізацію для подолання труднощів).

7) За походженням: ендогенні (пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, наприклад, акцентуаціями характеру, емоційною нестійкістю) та екзогенні (спричинені зовнішніми стресогенними обставинами — соціальними, навчальними, воєнними) [7].

У структурі негативних психічних станів особливе місце посідають тривожність, депресія та емоційне вигорання, які є найбільш поширеними серед студентської молоді та мають суттєвий вплив на процеси пізнавальної діяльності, соціальної адаптації й особистісного розвитку. Ці стани різняться за проявами, механізмами формування та тривалістю, однак усі вони пов'язані зі зниженням емоційного тону, внутрішньою напругою та порушенням балансу між психічними ресурсами та зовнішніми вимогами.

Тривожність є одним із найчастіших проявів негативних психічних станів у молоді. Вона розглядається як емоційний стан очікування небезпеки або невизначеності, що супроводжується напруженням, занепокоєнням і передчуттям несприятливих подій. Як зазначає Ч. Спілбергер, тривожність має двокомпонентну природу — ситуативну (стан) і особистісну (властивість). Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну подію або ситуацію, яка суб'єктивно сприймається як загрозлива. Для студентів такими ситуаціями можуть бути іспити, публічні виступи, конкуренція, невизначеність професійного майбутнього. У цьому випадку тривога є природною реакцією на стрес і може навіть мати мобілізуючу функцію, стимулюючи активність і підвищуючи готовність до дії. Проте за надмірної інтенсивності або тривалості вона втрачає адаптивну роль і переходить у дезорганізаційний стан, що знижує концентрацію уваги, здатність до прийняття рішень і когнітивну продуктивність. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність індивіда до сприйняття ситуацій як загрозливих, навіть за відсутності об'єктивних підстав. Вона формується на основі індивідуально-психологічних особливостей, стилів

виховання, досвіду невдач і травматичних переживань. Як зазначає Л. Божович, у студентському віці підвищена тривожність пов'язана з невпевненістю у власних можливостях, страхом невідповідності очікуванням оточення та прагненням соціального схвалення [1].

З точки зору когнітивного підходу А. Бек та А. Елліс, тривожність виникає через викривлені інтерпретації ситуацій, коли людина переоцінює рівень небезпеки і недооцінює власні ресурси. У такому випадку тривожність є наслідком ірраціональних переконань — наприклад, переконання у власній безпорадності або у неможливості впоратися зі складнощами. Психофізіологічно тривожність супроводжується підвищенням рівня активності симпатичної нервової системи, зростанням частоти серцевих скорочень, напруженням м'язів, порушеннями сну. Ці прояви є своєрідним індикатором внутрішньої дисгармонії між психічними і фізіологічними системами. На думку українських дослідників, зокрема О. Кочаряна та І. Булах, тривожність студентів у сучасних умовах часто має соціально обумовлений характер — вона є реакцією на нестабільність, невизначеність і втрату почуття безпеки, що особливо посилюється під час воєнного стану [10].

Таким чином, тривожність може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. У першому випадку вона мобілізує психічну енергію та сприяє активності, у другому — блокує інтелектуальну діяльність, знижує самооцінку, викликає емоційну виснаженість і відчуття безпорадності.

Одним із найбільш стійких і руйнівних негативних психічних станів є депресія, яка у психологічному контексті розглядається як емоційно-когнітивний стан пригніченості, зниження життєвого тону, втрата інтересу до діяльності та відчуття безнадійності. У студентському віці депресивні прояви часто мають непатологічний характер, але значно впливають на навчальну мотивацію, самооцінку та соціальну взаємодію. На думку А. Бека, депресія виникає внаслідок негативних когнітивних схем, що формують спотворене бачення себе, світу та майбутнього. Людина у стані депресії схильна інтерпретувати будь-які події через призму невдачі, втрати або безсилля. Такий

підхід отримав назву «когнітивної тріади депресії», і він виявився надзвичайно плідним для розуміння механізмів формування депресивних станів у молоді. З точки зору емоційно-регуляційного підходу Р. Лазаруса, С. Томпсона, депресія є результатом тривалого емоційного виснаження, коли ресурси психічної адаптації виснажуються, а звичні способи подолання труднощів перестають бути ефективними. Для студентів це може бути пов'язано з хронічним стресом, перевантаженням навчанням, конфліктами у стосунках або переживаннями втрати. У межах української психологічної школи, зокрема у працях В. Панка, Н. Пов'якель, Т. Яценко, депресивні стани трактуються як прояв внутрішньої кризи особистісного розвитку, що супроводжується розладом самооцінки, втратами смислів і порушенням відчуття власної цінності. Для студентської молоді такі стани часто є реакцією на зіткнення з реальністю дорослого життя, відповідальністю, невизначеністю майбутнього або розчаруванням у вибраному шляху. Депресивні симптоми можуть проявлятися як емоційні (пригніченість, апатія, безрадісність), так і когнітивні (песимістичні думки, зниження концентрації, відчуття провини) та фізіологічні (втома, порушення сну, зниження енергії). Важливо, що навіть легкі форми депресивного стану можуть знижувати навчальну ефективність, викликати соціальну ізоляцію та підвищувати ризик дезадаптації.

Як зазначає І. Приходько, для студентів, які переживають депресивні симптоми у воєнний період, характерне поєднання емоційної спустошеності та почуття беззмістовності майбутнього. Це посилює потребу у психологічній підтримці, яка спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів, самооцінки та віри у власну здатність долати труднощі. Таким чином, депресія як негативний психічний стан є складним інтегративним утворенням, що поєднує емоційну, когнітивну та поведінкову дезорганізацію, призводить до зниження активності, порушення соціальних контактів і загальної втрати життєвої перспективи.

Поняття емоційного вигорання (або синдрому емоційного виснаження) набуло особливого значення у психології праці та освіти наприкінці ХХ століття, після досліджень К. Маслаха. Воно описує стан емоційного, фізичного та

інтелектуального виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, надмірної відповідальності або постійної взаємодії з іншими людьми. Для студентської молоді цей феномен також є актуальним, оскільки навчальна діяльність передбачає систематичне напруження, оцінювання результатів, емоційну взаємодію та високі очікування. У класичній моделі К. Маслача виділено три основні компоненти емоційного вигорання:

- Емоційне виснаження — відчуття спустошеності, втоми, втрати енергії.
- Деперсоналізація — байдужість, цинічне ставлення до інших, емоційне відчуження.
- Редукція професійних досягнень — відчуття некомпетентності, безпорадності, втрати інтересу до діяльності [7, 13].

Для студентів емоційне вигорання проявляється у схожий спосіб: знижується мотивація до навчання, з'являється емоційна байдужість, відсутність задоволення від досягнень, уникання контактів або зниження ініціативності. На думку Н. Пов'якель, емоційне вигорання у студентів пов'язане з перенавантаженням пізнавальної та емоційної сфер, що виникає через високі академічні вимоги, невпевненість у власних силах і недостатній рівень соціальної підтримки. З позицій стресово-копінгового підходу, емоційне вигорання є результатом тривалого дисбалансу між вимогами та наявними ресурсами, коли суб'єкт не має ефективних стратегій подолання стресу. Студенти, які постійно відчувають інформаційний тиск, відповідальність за успішність, нестабільність зовнішнього середовища, швидко втрачають емоційний тонус і демонструють симптоми вигорання навіть на ранніх етапах навчання. У сучасних українських дослідженнях, зокрема у працях науковців О. Ложкіної, Л. Литвинової, підкреслюється, що емоційне вигорання студентів має специфічні риси — воно часто пов'язане не лише з навчальним навантаженням, а й з психоемоційним тлом суспільства, зокрема з впливом війни, невизначеності, інформаційної тривоги. Такі чинники сприяють розвитку відчуття безсилля, втрати сенсу навчання та соціальної апатії. Поступове

накопичення емоційного виснаження може призводити до дезадаптації, зниження успішності, уникання соціальних контактів та формування хронічних стресових реакцій. Як наголошує І. Мушкевич, своєчасна профілактика емоційного вигорання є важливим елементом психологічного супроводу студентів, особливо в умовах воєнного стану, коли загальний рівень тривоги та психічного навантаження значно зростає. Отже емоційне вигорання виступає особливою формою негативного психічного стану, який розвивається поступово та має системний характер, впливаючи на всі рівні психічного функціонування особистості — від емоційного до когнітивного та поведінкового [2].

Таким чином, тривожність, депресія та емоційне вигорання становлять взаємопов'язану систему негативних психічних станів, що мають спільну основу — емоційну дестабілізацію, порушення адаптаційних механізмів і зниження рівня психічної енергії. Для студентської молоді, яка перебуває в періоді формування професійної ідентичності та самоствердження, ці стани набувають особливого значення, оскільки безпосередньо впливають на її здатність до навчання, комунікації та психологічного благополуччя.

Проблема формування негативних психічних станів у молоді є складним і багатофакторним процесом, у якому поєднуються біологічні, психологічні, соціальні та когнітивні чинники. З позицій сучасної психології механізми їх виникнення розглядаються як система взаємопов'язаних процесів, що забезпечують динамічну реакцію особистості на вплив середовища та внутрішні конфлікти. На думку українських дослідників Т. Титаренко, О. Кокун, Л. Орбан-Лембрик, формування психічних станів, зокрема негативних, відбувається на перетині трьох рівнів — емоційного, когнітивного та мотиваційного, які у взаємодії визначають стійкість психоемоційної системи молоді людини. Емоційний рівень механізмів формування негативних психічних станів охоплює реакцію особистості на подразники, що несуть потенційну загрозу чи дискомфорт. На цьому рівні відбувається первинна емоційна оцінка ситуації, яка зумовлює характер переживання: страх, тривогу, безпорадність, гнів чи відчай. Як зазначає П. Екман, саме емоції є першою лінією психологічного реагування,

що визначає загальний вектор поведінки людини. Якщо емоційна оцінка стає стійко негативною, формується схильність до емоційної нестабільності, що з часом трансформується у тривожні, депресивні або фрустраційні стани. У молодому віці це часто проявляється через емоційну напругу, підвищену вразливість, дратівливість, схильність до афективних спалахів чи емоційного виснаження. Когнітивний рівень механізмів формування негативних станів пов'язаний із процесами мислення, інтерпретації та оцінки подій. У межах когнітивної концепції вважається, що саме характер мисленнєвих установок визначає схильність до переживань негативного типу. Молодь часто має тенденцію до дихотомічного мислення («усе або нічого»), узагальнення негативного досвіду та зниження самоефективності. Такі когнітивні спотворення призводять до формування стійких негативних уявлень про себе, своє майбутнє та соціальне оточення. В умовах воєнного стану, коли рівень невизначеності надзвичайно високий, саме когнітивна оцінка ситуації стає критичним чинником, що визначає силу і тривалість негативних психічних реакцій. Якщо події інтерпретуються як неконтрольовані або безвихідні, це сприяє формуванню тривожності, депресивних симптомів та відчуття безсилля. Мотиваційний рівень відображає взаємозв'язок між внутрішніми потребами, цілями особистості та можливістю їх реалізації. За теорією Г. Олпорта і К. Левіна, порушення рівноваги між бажаннями та реальними умовами їх досягнення призводить до фрустрації, а отже — до виникнення негативних психічних станів. Для студентської молоді цей механізм є особливо актуальним, оскільки період навчання пов'язаний із високими очікуваннями, соціальними вимогами та пошуком власного місця у світі. Коли зовнішні обставини (зокрема воєнний стан, економічна нестабільність, обмеження соціальної активності) перешкоджають реалізації цілей, виникає мотиваційний конфлікт, який проявляється емоційною пригніченістю, апатією або внутрішнім опором. Важливу роль у формуванні негативних психічних станів відіграють психофізіологічні механізми, що відображають реакцію нервової системи на стресові подразники. Тривалий вплив стресу викликає синдром загальної адаптації, у результаті якого ресурси

організму виснажуються, а відновлення стає ускладненим. У студентів, які перебувають у постійній напрузі через навчання, інформаційні перевантаження чи соціальну невизначеність, ці механізми активуються частіше, що сприяє формуванню емоційного вигорання та хронічної тривожності. Порушення балансу між збудженням і гальмуванням у нервовій системі створює передумови для дестабілізації емоційної сфери, що є базою для виникнення негативних психічних станів.

Соціально-психологічні механізми пояснюють формування негативних станів через вплив міжособистісних відносин, соціального середовища та групових процесів. Молоді люди, особливо в період навчання у вищому закладі освіти, переживають значні соціальні трансформації, адаптацію до нових умов, необхідність самостійного прийняття рішень. В умовах війни соціальні зв'язки часто порушуються, що призводить до дефіциту емоційної підтримки, відчуття самотності, підвищення рівня тривожності та емоційного виснаження. На думку Л. Карамушки, негативні стани можуть формуватися як реакція на фрустрацію соціальних потреб — у спілкуванні, визнанні, безпеці, що особливо гостро відчувається молоддю під час кризових подій. Окремо варто відзначити механізми психологічного захисту, які виконують функцію стабілізації психіки, але за умов надмірного чи неадекватного використання можуть посилювати негативні переживання. Згідно з підходами З. Фрейда та його послідовників, такі захисні механізми, як витіснення, заперечення, проекція, компенсація, дають змогу тимчасово зменшити емоційне напруження. Проте у молодих людей, які ще не сформували достатньо зрілих способів емоційної регуляції, ці механізми нерідко набувають нефункціонального характеру, викликаючи психологічні суперечності та хронічні стани тривоги. Українська дослідниця І. Приходько підкреслює, що неусвідомлені механізми психологічного захисту часто стають основою для формування невротичних реакцій, які виявляються у деструктивних формах поведінки або соціальному відчуженні. У системному вимірі формування негативних психічних станів у молоді можна розглядати як результат порушення процесів саморегуляції, коли емоційна, когнітивна та

поведінкова сфери функціонують несинхронно. Гармонійна особистість підтримує узгодженість між власними переживаннями, образом «Я» і зовнішнім світом. Коли ж цей баланс порушується — під впливом травматичних подій, соціальної невизначеності чи внутрішніх суперечностей — виникають передумови для розвитку негативних психічних станів. Молоді люди, у яких процес формування самосвідомості ще триває, особливо вразливі до таких дисбалансів, що пояснює підвищену частоту емоційних криз, тривожності й депресивних проявів саме у студентському віці [13].

Отже, психологічні механізми формування негативних психічних станів у молоді є багаторівневою системою, у якій взаємодіють емоційні реакції, когнітивні оцінки, мотиваційні конфлікти, соціальні впливи та фізіологічні процеси. Їхня узгодженість або порушення визначає рівень психоемоційної стабільності особистості, а також здатність протидіяти стресогенним чинникам сучасного життя, зокрема в умовах воєнного стану.

Взаємозв'язок негативних психічних станів із особистісними характеристиками та психоемоційною регуляцією є ключовим аспектом психологічного дослідження студентської молоді. Особистісні риси визначають індивідуальну сприйнятливність до стресу, спосіб реагування на труднощі та здатність підтримувати психоемоційну рівновагу. У студентів періоду активного становлення особистості, формування професійної ідентичності та соціальної адаптації особливо яскраво проявляється взаємодія між внутрішніми характеристиками та зовнішніми стресовими факторами. Невідповідність між очікуваннями та реальними обставинами може породжувати конфлікти всередині особистості, що стає передумовою розвитку тривожності, депресії та емоційного виснаження. Особистісні характеристики впливають на схильність до негативних психічних станів через темперамент, емоційну стабільність, риси характеру та когнітивні особливості. Студенти з високим рівнем емоційної чутливості, підвищеною тривожністю або низькою толерантністю до стресу частіше переживають негативні емоційні стани. Водночас особи з більш зрівноваженою психікою, гнучким мисленням та розвинутими комунікативними

навичками демонструють вищу стресостійкість і здатність до ефективної саморегуляції. Внутрішні конфлікти, низька самооцінка або надмірна самокритичність у поєднанні зі складними життєвими ситуаціями сприяють формуванню стійких негативних станів, таких як тривога, апатія та емоційне виснаження. Емоційна стабільність і здатність до саморегуляції є центральними факторами, що визначають рівень психоемоційного благополуччя студентів. Молоді люди, які володіють умінням усвідомлювати та контролювати власні емоції, швидше адаптуються до стресових ситуацій, підтримують баланс між внутрішнім станом і зовнішніми вимогами та менш схильні до розвитку депресивних чи тривожних проявів. Натомість відсутність навичок емоційної регуляції, імпульсивна реакція на труднощі та неусвідомлене пригнічення емоцій підвищують ризик формування негативних психічних станів. Когнітивні аспекти особистості також мають суттєвий вплив на виникнення та підтримку негативних психічних станів. Песимістичні оцінки, катастрофізація ситуацій, надмірна самокритика та негативна інтерпретація власного досвіду формують когнітивне підґрунтя для тривожності і депресивних проявів. Студенти, які схильні до таких когнітивних спотворень, частіше переживають відчуття безсилля та невпевненості у власних можливостях, що посилює негативні психічні стани та ускладнює адаптацію до навчальних і соціальних викликів. Мотиваційно-вольові аспекти особистості відіграють не менш важливу роль. Наявність чітких цілей, внутрішньої мотивації та усвідомлених життєвих стратегій сприяє зниженню рівня негативних психічних станів. Невизначеність планів, низький рівень самоконтролю та відчуття відсутності впливу на життєві події посилюють тривогу, апатію і емоційне виснаження. Особливо це стосується студентів, які перебувають у процесі формування професійної ідентичності, адже невизначеність майбутнього стає джерелом психологічного напруження.

Значущу роль відіграють також механізми емоційної регуляції. Ефективна саморегуляція включає усвідомлення власних емоцій, вибір стратегій реагування та корекцію поведінки відповідно до ситуації. Конструктивні стратегії, такі як позитивна переоцінка подій, активне вирішення проблем і соціальна підтримка,

дозволяють знизити інтенсивність негативних переживань. Неефективні стратегії, такі як уникання, заперечення проблем або самозвинувачення, сприяють їх посиленню та тривалому збереженню. Взаємозв'язок негативних психічних станів із особистісними характеристиками проявляється і в зворотному напрямку: тривалі негативні переживання впливають на формування рис характеру, мотиваційних та когнітивних стратегій. Довготривала тривожність або депресія можуть призводити до соціальної ізоляції, зниження працездатності, уникання відповідальності або активного соціального залучення. Емоційне вигорання, що розвивається на тлі постійного стресу, зменшує внутрішні ресурси, порушує баланс між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами, що додатково посилює негативні психічні стани [9].

Отже, негативні психічні стани і особистісні характеристики студентів перебувають у тісному взаємозв'язку. Особистісні риси, когнітивні та мотиваційні особливості визначають схильність до негативних станів, тоді як тривожність, депресія та емоційне вигорання впливають на розвиток і прояв цих рис, створюючи циклічний процес взаємного посилення. Здатність до психоемоційної саморегуляції виступає критично важливим чинником, що дозволяє студентам підтримувати психологічну стійкість, адаптуватися до зовнішніх стресових впливів і знижувати рівень негативних психічних проявів, особливо в умовах підвищеної невизначеності та соціальної напруги, характерних для воєнного стану.

1.2. Фактори формування негативних психічних станів та їх вплив на адаптацію студентів

Формування негативних психічних станів у студентів є результатом складної взаємодії різноманітних факторів, що охоплюють як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні соціальні та ситуаційні умови. На психологічному рівні це проявляється у зміні емоційної стабільності, когнітивних оцінок, мотивації та поведінкових реакцій, що безпосередньо

впливає на здатність молоді ефективно адаптуватися до навчального середовища та соціальної реальності. У сучасних умовах воєнного стану значущість цих факторів зростає, оскільки зовнішні стресогенні впливи не лише провокують розвиток тривожності, депресії та емоційного вигорання, а й ускладнюють процеси психологічної адаптації, посилюючи ризик порушення академічної успішності та соціальної інтеграції. Аналізуючи фактори, що впливають на виникнення негативних психічних станів, можна визначити ключові напрямки підтримки психоемоційного благополуччя студентів та підвищення їхньої стресостійкості.

Ідеї про чинники формування негативних психічних станів та їхній вплив на поведінку і адаптацію людини мають багатовікову історію та проходили складний еволюційний шлях розвитку. На ранніх етапах розвитку психології та медицини у XIX столітті основну увагу приділяли опису патологічних проявів та їхній класифікації, зокрема психопатологічних станів, психоневрозів та психічних розладів, які розглядали переважно як наслідок фізіологічних або органічних дисбалансів. У цей період особливе значення надавалось зовнішнім обставинам, що викликали нервові перенапруження, та спадковим чинникам, які визначали схильність до психічних порушень. Зі становленням психології як самостійної науки у першій половині XX століття увага поступово зміщувалася на психологічні механізми адаптації та внутрішні особистісні чинники. Поява психодинамічних концепцій дозволила розглядати негативні психічні стани не лише як прояви захворювання, а як результат конфліктів між несвідомими імпульсами та соціально-психологічними нормами. У цьому контексті особливу увагу приділяли ролі особистісних рис, емоційної регуляції та соціальних взаємодій у формуванні психічних станів. Важливо, що ще на цьому етапі виникла думка про інтегративний вплив як внутрішніх, так і зовнішніх чинників на психічний стан людини. У середині XX століття розвиток когнітивних і соціально-психологічних напрямів дозволив більш системно аналізувати фактори, що впливають на психоемоційний стан. Виникнення когнітивної психології сприяло виявленню механізмів сприйняття, інтерпретації та оцінки

життєвих подій як ключових чинників формування негативних психічних станів. Було підкреслено, що негативні емоції, тривожність та депресивні настрої можуть виникати не тільки через зовнішні обставини, а й через внутрішні когнітивні спотворення, неадекватні установки та оцінки власних можливостей. Одночасно розвивались соціально-психологічні концепції, які визначали вплив міжособистісних стосунків, соціальних норм та групової динаміки на психічний стан особистості. Особливе значення приділялося студентській молоді як окремій категорії, для якої характерні специфічні особистісні, мотиваційні та когнітивні характеристики. Уже в середині ХХ століття дослідники зазначали, що молодь у процесі навчання стикається з високими академічними та соціальними вимогами, що робить її більш вразливою до формування тривожності, депресії та емоційного виснаження. Було відзначено, що адаптаційні можливості молодих людей залежать від поєднання особистісних ресурсів, навичок саморегуляції та підтримки з боку соціального середовища. Університетське середовище розглядалось як лабораторія для вивчення взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на психоемоційний стан.

У другій половині ХХ століття концепція факторів формування негативних психічних станів розширилася і включила багаторівневий підхід, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні детермінанти. Біологічні фактори стали розглядатися через призму реактивності нервової системи, рівня стресостійкості та фізіологічних особливостей. Психологічні — як сукупність особистісних рис, когнітивних стилів, емоційної регуляції та мотиваційних стратегій. Соціальні чинники включали взаємодію з однолітками, вимоги навчального процесу, сімейні та культурні умови, а також ситуаційні стресогенні обставини. Такий інтегративний підхід дозволив пояснити, чому одні студенти успішно адаптуються до складних умов, а інші — піддаються тривожності, депресивним проявам та емоційному виснаженню. Особливий історичний розвиток концепції пов'язаний із вивченням кризових та екстремальних умов, зокрема їх впливу на психічний стан студентів. Починаючи з другої половини ХХ століття акцент

було поставлено на соціальні кризи, економічні труднощі та війни як потужні фактори, що посилюють негативні психічні стани і водночас тестують адаптаційні можливості особистості. У цьому контексті зростає увага до здатності молоді до саморегуляції, розвитку стресостійкості та формування захисних психологічних стратегій, які дозволяють зберігати функціональність у складних умовах [11].

Таким чином, історичний концепт факторів формування негативних психічних станів студентів демонструє поступову еволюцію від уявлень про психопатологію як наслідок фізіологічних порушень до інтегративного бачення, що враховує взаємодію біологічних, психологічних та соціальних детермінантів. Особливу увагу завжди приділяли саме студентській молоді, оскільки період навчання, формування соціальної та професійної ідентичності, а також висока потреба у самореалізації роблять її вразливою до виникнення тривожності, депресії та емоційного вигорання. Історичний розвиток цієї проблематики заклав підґрунтя для сучасного наукового аналізу факторів, що впливають на психоемоційний стан та адаптаційні процеси студентів у різних соціально-економічних і кризових умовах.

Соціально-психологічні фактори відіграють визначальну роль у формуванні негативних психічних станів студентів, оскільки вони безпосередньо впливають на емоційний стан, когнітивні оцінки та поведінкові реакції молоді. Студентський період характеризується високим рівнем соціальної та академічної активності, що супроводжується значним навчальним навантаженням, необхідністю встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, а також зіткненням із різноманітними життєвими труднощами. Взаємодія цих факторів формує середовище, у якому можливе як розвиток адаптивних механізмів, так і поява тривожності, депресивних проявів та емоційного вигорання. Для більш структурованого розгляду соціально-психологічних факторів їх доцільно класифікувати за трьома основними групами:

1) Фактори навчальної діяльності – включають академічне навантаження, вимоги викладачів, конкуренцію серед студентів, часові обмеження та організаційні труднощі. Ця група факторів безпосередньо впливає на рівень когнітивного та емоційного навантаження, формує очікування успішності та стимулює розвиток навичок саморегуляції. Високий рівень навчальних вимог у поєднанні з недостатньою організацією процесу та дефіцитом часу створює умови хронічного стресу, що проявляється у втраті концентрації, підвищеній тривожності та емоційному перевантаженні. При цьому сприйняття навантаження є індивідуальним: студенти з розвиненими навичками планування та стресостійкістю демонструють здатність ефективно балансувати між навчанням і відпочинком, тоді як інші можуть швидко втомлюватися і піддаватися психоемоційному виснаженню.

2) Фактори міжособистісних стосунків – охоплюють взаємодію студентів із однолітками, викладачами та адміністративним персоналом, соціальну підтримку, конфлікти та групову динаміку. Недостатня інтеграція в колектив, соціальна ізоляція або постійні конфлікти сприяють підвищенню тривожності, розвитку депресивних станів та емоційного виснаження. Натомість підтримка з боку близького оточення та позитивні взаємини сприяють емоційній стабільності, підвищенню мотивації та розвитку конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях. Якість соціальної взаємодії визначає не лише психоемоційний стан, а й здатність ефективно адаптуватися до навчального та соціального середовища.

3) Фактори життєвих обставин та стресових подій – включають фінансові труднощі, сімейні проблеми, житлові умови, необхідність адаптації до нових соціокультурних умов, а також кризові ситуації, такі як воєнний стан. Наявність цих обставин створює хронічне психоемоційне навантаження, підвищує рівень тривожності та знижує здатність до адаптації. Студенти, які стикаються з дефіцитом ресурсів або сімейними конфліктами, частіше переживають відчуття безпорадності та невпевненості у власних можливостях, що може призводити до розвитку депресивних проявів і зниження академічної успішності [7].

Взаємодія цих трьох груп факторів формує комплексне середовище стресу, у якому негативні психічні стани можуть виникати та підтримуватися тривалий час. Підвищене навчальне навантаження, низька соціальна підтримка та життєві труднощі не діють ізольовано, а взаємопов'язано, створюючи умови, коли студент не має достатніх ресурсів для подолання стресу. Суб'єктивне сприйняття цих чинників значною мірою визначає інтенсивність та тривалість психоемоційних проявів: навіть помірні навантаження можуть стати джерелом тривоги, апатії та емоційного вигорання, якщо відсутні ефективні механізми підтримки та саморегуляції. Особливу роль у цьому контексті відіграє специфіка соціально-психологічного середовища університету. Організація навчального процесу, стилі викладання, доступність психологічної підтримки, наявність програм розвитку комунікативних та адаптаційних навичок визначають, наскільки вираженим буде вплив соціально-психологічних чинників на психічний стан студентів. Сприятливе середовище здатне трансформувати високі вимоги та соціальні виклики у стимул для розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції, тоді як несприятливі умови посилюють негативні психічні стани та знижують загальну адаптаційну здатність.

Таким чином, соціально-психологічні фактори, включаючи навчальне навантаження, міжособистісні стосунки та життєві труднощі, формують багатовимірний контекст для розвитку негативних психічних станів у студентів. Класифікація цих факторів на три основні групи дозволяє системно підходити до аналізу їхнього впливу та визначати напрямки психологічної підтримки. Усвідомлення взаємозв'язку навчальних, соціальних та життєвих чинників є критично важливим для розробки комплексних програм профілактики тривожності, депресії та емоційного вигорання, а також підвищення стресостійкості та ефективності адаптації студентів у сучасних умовах соціальних і кризових викликів.

Особистісні фактори відіграють ключову роль у формуванні негативних психічних станів студентів, оскільки визначають індивідуальні особливості сприйняття стресових подій, способи емоційної регуляції та здатність до

адаптації. На відміну від соціально-психологічних чинників, які формуються переважно зовнішнім середовищем, особистісні характеристики є внутрішньою детермінантою психічного стану і впливають на те, як студент реагує на навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти та життєві труднощі. Одним із базових аспектів є темперамент. Темперамент визначає швидкість та інтенсивність емоційних реакцій, схильність до активності або пасивності, рівень чутливості до зовнішніх подразників та здатність до саморегуляції. Студенти з підвищеною реактивністю нервової системи або високою емоційною чутливістю частіше демонструють тривожність, роздратованість та емоційне виснаження під час навчального навантаження та соціальних конфліктів. Натомість особи з врівноваженим, стійким темпераментом здатні ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати мотивацію та зберігати когнітивну активність навіть за високого навантаження. Таким чином, темперамент виступає фундаментальним фактором, що визначає первинну реактивність психіки на зовнішні та внутрішні подразники. Ще одним критично важливим особистісним фактором є стресостійкість, яка характеризує здатність особистості зберігати функціональність і ефективність психічних процесів у складних і небезпечних умовах. Стресостійкість проявляється у здатності контролювати негативні емоційні реакції, підтримувати концентрацію та приймати адекватні рішення в умовах високої напруженості. Студенти з високим рівнем стресостійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, швидше відновлюються після психоемоційних навантажень та демонструють менший ризик розвитку депресивних симптомів і емоційного вигорання. Низький рівень стресостійкості, навпаки, підвищує вразливість до тривожності та емоційного виснаження, посилюючи вплив соціально-психологічних і життєвих факторів на психічний стан. Важливим механізмом, що взаємопов'язаний із темпераментом та стресостійкістю, є емоційна регуляція. Вона визначає здатність студента усвідомлювати власні емоції, керувати ними та адаптувати поведінку відповідно до соціальних норм і вимог навчального середовища. Недостатній рівень емоційної регуляції проявляється у

імпульсивних реакціях, частих коливаннях настрою, втраті контролю над тривогою та агресивністю, що ускладнює взаємодію з оточенням і підвищує ризик формування депресивних та тривожних станів. Розвинуті навички емоційної регуляції, навпаки, дозволяють зберігати адаптивну поведінку, зменшувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати ефективне навчання та соціальні контакти. Не менш важливим фактором є рівень самоконтролю, який визначає здатність до саморегуляції поведінки, планування дій, утримання уваги на важливих завданнях та відстрочення миттєвих задоволень заради досягнення довгострокових цілей. Студенти з високим самоконтролем ефективніше організовують навчальний процес, підтримують дисципліну у щоденних діях і менш схильні до імпульсивних реакцій, що сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного напруження. Недостатній самоконтроль посилює негативний вплив навчального навантаження та міжособистісних конфліктів, що може призводити до хронічного стресу та розвитку емоційного вигорання.

Взаємодія цих особистісних чинників формує індивідуальну вразливість до негативних психічних станів. Наприклад, поєднання високої емоційної чутливості, низької стресостійкості та недостатнього самоконтролю створює умови для більш швидкого розвитку тривожності, депресії та емоційного виснаження у відповідь на академічні або соціальні стресори. У той же час оптимальне поєднання врівноваженого темпераменту, високого рівня стресостійкості, ефективної емоційної регуляції та самоконтролю підвищує здатність студента адаптуватися до складних умов, мінімізує ризик психоемоційного виснаження і сприяє розвитку особистісного потенціалу. Особистісні фактори не існують ізольовано, а взаємодіють із соціально-психологічним середовищем та когнітивними механізмами. Наприклад, ефективна емоційна регуляція та високий самоконтроль дозволяють студенту зберігати стабільність у міжособистісних стосунках і краще справлятися з навчальним навантаженням. Аналогічно, висока стресостійкість пом'якшує негативний вплив життєвих труднощів і соціальних конфліктів. Тому розгляд

особистісних чинників у комплексі з іншими групами факторів дозволяє більш точно прогнозувати розвиток негативних психічних станів та формувати ефективні програми підтримки студентів. Отже, особистісні фактори, до яких належать темперамент, стресостійкість, емоційна регуляція та рівень самоконтролю, визначають індивідуальну вразливість або стійкість студентів до негативних психічних станів [4].

Когнітивні та поведінкові чинники є важливим компонентом психічного функціонування студентів, оскільки визначають інтерпретацію стресових подій, вибір способів реагування на них і ефективність адаптаційних стратегій. Вони виступають посередниками між зовнішніми соціально-психологічними впливами, особистісними характеристиками та формуванням негативних психічних станів, визначаючи інтенсивність, тривалість і прояви психоемоційного напруження. Для системного аналізу когнітивні та поведінкові чинники доцільно класифікувати за трьома основними групами:

- суб'єктивне сприйняття загрози – включає оцінку складності або небезпеки ситуації, очікуваних наслідків та власної здатності впоратися із ними;
- когнітивні оцінки ресурсів і можливостей – охоплюють самооцінку власних навичок, доступність соціальної підтримки, часові та матеріальні ресурси для подолання стресових подій;
- копінг-стратегії та поведінкові реакції – способи активного чи пасивного подолання стресових ситуацій, включаючи раціональні дії, уникнення проблеми, психологічну самопідтримку та соціальну взаємодію [13].

Суб'єктивне сприйняття загрози відіграє фундаментальну роль у формуванні тривожності та емоційного напруження. Студенти, які оцінюють ситуацію як загрозливу або неконтрольовану, зазвичай демонструють високий рівень тривожності, роздратованості та емоційного виснаження. Висока інтенсивність сприйнятої загрози посилює негативні когнітивні установки, знижує здатність до концентрації уваги та ефективного навчання, а також сприяє формуванню песимістичних прогнозів щодо майбутніх подій. Натомість об'єктивна оцінка складності завдання та усвідомлення власних можливостей

досягнення цілей сприяє більш конструктивним реакціям та підтримці психоемоційної стабільності. Когнітивні оцінки ресурсів і можливостей визначають, наскільки студент вважає себе здатним впоратися з вимогами навчального середовища, соціальних взаємодій або життєвих труднощів. Високий рівень самооцінки та усвідомлення наявності доступних ресурсів – як внутрішніх, так і зовнішніх – знижує ризик розвитку депресивних симптомів і тривожності, сприяє вибору ефективних стратегій подолання стресу та активного вирішення проблем. Недостатня оцінка ресурсів призводить до відчуття безпорадності, апатії, пасивного уникнення проблеми та підвищеної вразливості до емоційного виснаження. У цьому контексті важливим є взаємозв'язок когнітивних оцінок із особистісними характеристиками: студенти з високим рівнем стресостійкості та самоконтролю здатні краще мобілізувати внутрішні ресурси навіть за обмеженої підтримки з боку соціального оточення. Копінг-стратегії та поведінкові реакції формують практичну реалізацію когнітивних оцінок і визначають, чи негативні психічні стани трансформуються у тривалу тривожність, депресію або емоційне вигорання. Копінг може бути активним (пряме вирішення проблеми, планування дій, пошук соціальної підтримки, розвиток навичок саморегуляції) або пасивним (уникання проблеми, емоційне відсторонення, психологічна апатія, підвищене використання захисних механізмів). Вибір стратегії залежить від поєднання суб'єктивного сприйняття загрози, оцінки ресурсів, особистісних характеристик та попереднього досвіду студента. Активні стратегії зазвичай знижують рівень тривожності, запобігають депресивним станам та сприяють розвитку адаптивної поведінки, тоді як пасивні підвищують ризик хронічного стресу та негативних психічних проявів. Взаємодія когнітивних і поведінкових чинників з соціально-психологічними та особистісними характеристиками створює комплексний механізм формування негативних психічних станів. Наприклад, високе сприйняття загрози у поєднанні з низькою оцінкою ресурсів і пасивними копінг-стратегіями формує ситуацію психоемоційної нестійкості, коли студент швидко втрачає мотивацію, концентрацію та здатність до адаптивної поведінки. У той же час адекватна

оцінка загрози, реалістична самооцінка ресурсів та активні копінг-стратегії дозволяють підтримувати психічну рівновагу навіть у складних умовах навчального та соціального середовища. Важливо також враховувати, що когнітивні та поведінкові чинники мають динамічний характер: вони змінюються під впливом досвіду, навчання навичок саморегуляції та зовнішніх підтримуючих механізмів. Наприклад, тренування когнітивної гнучкості, розвиток ефективних копінг-стратегій та навчання оцінювати власні ресурси зменшують негативний вплив стресових факторів і сприяють формуванню стійкості до психоемоційних перевантажень.

Таким чином, когнітивні та поведінкові чинники, до яких належать суб'єктивне сприйняття загрози, оцінка ресурсів та копінг-стратегії, формують важливий механізм виникнення та підтримки негативних психічних станів у студентів. Їх аналіз у взаємодії з соціально-психологічними та особистісними характеристиками дозволяє комплексно оцінювати ризики розвитку тривожності, депресії та емоційного вигорання.

Негативні психічні стани студентів, такі як тривожність, депресія та емоційне вигорання, мають комплексний і багатовимірний вплив на їхню академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальну психологічну адаптацію. Вони формують складний взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що визначає здатність студентів ефективно засвоювати навчальний матеріал, підтримувати соціальні контакти та зберігати психоемоційну рівновагу у складних умовах навчального та соціального середовища. Першим аспектом впливу негативних психічних станів є академічна успішність. Тривожність, яка проявляється у надмірній самокритичності, страху невдачі та підвищеній емоційній реактивності, часто призводить до труднощів у концентрації уваги, зниження мотивації та зменшення ефективності навчальної діяльності. Студенти з високим рівнем тривожності схильні до прокрастинації, обмеження ініціативи та невпевненості у власних знаннях, що негативно впливає на якість виконання завдань, підготовку до контрольних робіт та загальні результати академічної діяльності. Депресивні симптоми, у свою чергу,

знижують енергію та активність, провокують апатію і втрачу інтересу до навчання, що часто призводить до зниження оцінок, пропусків занять та зменшення рівня участі у навчальному процесі. Емоційне вигорання проявляється у втраті мотивації та внутрішнього задоволення від навчання, що може супроводжуватися формуванням відчуття безпорадності та зниженням самооцінки академічних досягнень. Другим аспектом є вплив на міжособистісні стосунки. Негативні психічні стани зменшують здатність студентів до ефективної комунікації, співпраці та соціальної інтеграції. Тривожність може провокувати уникання контактів, замкнутість та підвищену чутливість до критики, що ускладнює взаємодію з однолітками та викладачами. Депресивні стани знижують активність у соціальних групах, зменшують готовність до співпраці та підтримки інших, що призводить до соціальної ізоляції. Емоційне вигорання, яке часто поєднується з апатією та цинізмом, формує дистанцію у взаєминах, зменшує емоційну відкритість та здатність до емпатії, що негативно впливає на формування дружніх і навчальних контактів. У комплексі ці прояви знижують рівень соціальної підтримки та підвищують відчуття самотності, що, у свою чергу, посилює негативні психічні стани та створює замкнене коло психоемоційного дискомфорту. Третім аспектом є загальна психологічна адаптація студентів. Негативні психічні стани знижують здатність ефективно пристосовуватися до змінного навчального та соціального середовища, формують труднощі у балансуванні між навчальною, соціальною та особистісною діяльністю. Тривожність і депресія зменшують гнучкість поведінкових реакцій, уповільнюють прийняття рішень та послаблюють здатність до мобілізації ресурсів для подолання стресу. Емоційне вигорання знижує мотивацію до активної адаптації, провокує відчуття перевантаженості та виснаження, що ускладнює розвиток навичок саморегуляції та підтримання психоемоційної рівноваги. У результаті студент може демонструвати низьку здатність до адаптації у навчальному середовищі, труднощі в налагодженні нових соціальних контактів і зменшення загальної ефективності діяльності [1, 6].

Взаємозв'язок негативних психічних станів із академічною успішністю, міжособистісними стосунками та психологічною адаптацією є динамічним і взаємопідсилюючим. Наприклад, високий рівень тривожності може призводити до зниження академічної успішності, що, у свою чергу, підвищує відчуття невпевненості та соціальної ізоляції, посилюючи депресивні прояви. Аналогічно, емоційне вигорання, що виникає через постійне перевантаження та дефіцит ресурсів, негативно впливає на мотивацію до навчання і зменшує готовність до соціальної взаємодії, що ускладнює адаптацію у колективі. Особливо критичним є поєднання кількох негативних психічних станів одночасно. Наприклад, тривожність у поєднанні з емоційним вигоранням створює умови для хронічного стресу, коли студент втрачає здатність до ефективного навчання та підтримання міжособистісних контактів, а депресивні симптоми посилюють відчуття безпорадності та апатії. Цей комплексний вплив призводить до зниження як академічної успішності, так і соціальної інтеграції, формуючи порочне коло негативних психічних проявів та ускладненої адаптації. Розуміння взаємозв'язку негативних психічних станів із ключовими аспектами студентського життя дозволяє визначити пріоритетні напрями психологічної підтримки та профілактики. До них належить навчання ефективним копінг-стратегіям, розвиток емоційної регуляції, зміцнення стресостійкості, підтримка соціальних зв'язків і створення сприятливого навчального середовища. Систематична робота у цих напрямках здатна не лише зменшити негативний вплив психоемоційних порушень, а й підвищити загальну психологічну адаптацію студентів, сприяти розвитку академічної успішності та підтриманню здорових міжособистісних взаємодій. Негативні психічні стани є потужним фактором, що впливає на всі ключові сфери функціонування студентів [17].

Вивчення негативних психічних станів студентів вимагає системного підходу, який поєднує соціально-психологічні, особистісні, когнітивні та поведінкові чинники, а також враховує їхню взаємодію та динаміку у конкретних умовах навчальної та соціальної діяльності. Підходи до інтеграції факторів у комплексну модель розвитку негативних психічних станів базуються на

сучасних концепціях психічного здоров'я, адаптації особистості та стресової психології, що дозволяє врахувати як внутрішні, так і зовнішні детермінанти психоемоційного функціонування. На сучасному етапі розвитку психологічної науки виділяють кілька ключових принципів побудови комплексної моделі:

1) Мультифакторність і ієрархічність. Негативні психічні стани формуються під впливом багатьох чинників різного рівня: соціально-психологічних (навчальні навантаження, міжособистісні стосунки, життєві труднощі), особистісних (темперамент, стресостійкість, емоційна регуляція, самоконтроль), когнітивних та поведінкових (суб'єктивне сприйняття загрози, оцінка ресурсів, копінг-стратегії). Важливо не лише враховувати кожен із цих факторів окремо, а й їхню взаємодію та потенційне підсилення або модерацію впливу один одним. Такий підхід дозволяє формувати ієрархічну структуру, де зовнішні стресори активують когнітивні оцінки, що у свою чергу впливають на поведінкові реакції та емоційний стан, модулюючи рівень психоемоційної адаптації.

2) Динамічність процесів. Комплексна модель повинна враховувати не статичний вплив факторів, а їхню змінність у часі та залежність від контексту. Наприклад, навчальне навантаження може у певний період викликати підвищену тривожність, але за наявності високої стресостійкості та ефективних копінг-стратегій його вплив на психічний стан студента може бути пом'якшений. Аналогічно, соціальна підтримка може компенсувати низький рівень внутрішніх ресурсів і тимчасово знизити ризик розвитку депресивних проявів. Динамічний підхід дозволяє прогнозувати зміни психоемоційного стану та формувати індивідуалізовані заходи психологічної підтримки.

3) Взаємозалежність внутрішніх та зовнішніх чинників. Особистісні характеристики визначають індивідуальну вразливість або стійкість до впливу соціально-психологічних стресорів. Темперамент, рівень самоконтролю, емоційна регуляція та стресостійкість модулюють сприйняття загрози, вибір копінг-стратегій та реакцію на життєві труднощі. У свою чергу, соціальне оточення – підтримка однолітків, взаємодія з викладачами, структуроване

навчальне середовище – може посилювати або зменшувати прояви негативних психічних станів. Взаємозалежність внутрішніх і зовнішніх факторів визначає, чи негативні психічні стани будуть тимчасовими та адаптивними, або перетворяться на хронічні порушення психоемоційного функціонування.

4) Комплексний вплив когнітивних і поведінкових механізмів. Когнітивні оцінки ресурсів, сприйняття загрози та вибір копінг-стратегій виступають ключовими посередниками між соціально-психологічними впливами та особистісними характеристиками. Наприклад, студент з високою стресостійкістю та ефективною емоційною регуляцією при надмірному навчальному навантаженні може оцінити ситуацію реалістично, вибрати конструктивні способи подолання проблеми та зберегти психоемоційну рівновагу. Натомість студент із низькою стресостійкістю та обмеженими навичками копінгу під тиском тих же факторів швидко відчуває емоційне виснаження, тривожність та зниження академічної мотивації. Таким чином, когнітивно-поведінкові механізми виконують функцію модуляторів розвитку негативних психічних станів.

5) Прогностична цінність моделі. Комплексна модель дозволяє не лише описати поточний стан студента, а й прогнозувати ймовірність розвитку тривожності, депресії чи емоційного вигорання залежно від сукупності чинників. Модель включає ідентифікацію вразливих груп, оцінку ризиків та визначення пріоритетних напрямів втручання, що є важливим для організації профілактичної та психологічної підтримки у студентському середовищі [16].

Узагальнення даних підходів дозволяє виділити кілька основних компонентів інтегративної моделі:

- Соціально-психологічний компонент – рівень навчального навантаження, міжособистісні взаємодії, життєві труднощі та наявність соціальної підтримки.
- Особистісний компонент – індивідуальні характеристики (темперамент, стресостійкість, емоційна регуляція, самоконтроль), що визначають первинну вразливість до психоемоційних навантажень.

- Когнітивно-поведінковий компонент – суб'єктивне сприйняття загрози, оцінка власних ресурсів та вибір копінг-стратегій.
- Результативний компонент – рівень психоемоційного благополуччя, академічна успішність, міжособистісні стосунки та загальна психологічна адаптація [19].

Інтеграція цих компонентів дозволяє розглядати негативні психічні стани студентів як результат складної взаємодії факторів різного рівня, що постійно перебувають у динаміці та взаємозалежності. Такий системний підхід сприяє більш точній діагностиці, прогнозуванню ризиків та розробці комплексних заходів психологічної підтримки, орієнтованих на зміцнення психічного здоров'я та підвищення адаптивного потенціалу студентів у умовах навчального та соціального середовища, особливо в умовах підвищеного стресу, пов'язаного з воєнним станом. Узагальнення наукових підходів підкреслює, що розвиток негативних психічних станів не можна пояснити окремими чинниками, а лише через їхню взаємодію у конкретному контексті. Комплексна модель дозволяє поєднати різні рівні впливу – від соціально-психологічного до когнітивно-поведінкового – і створює науково обґрунтовану основу для практичних втручань, спрямованих на профілактику та корекцію негативних психічних станів у студентів.

1.3. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентів

Воєнний стан є складним соціально-психологічним та екстремальним чинником, який значною мірою впливає на психоемоційний стан студентської молоді. Він створює підвищений рівень невизначеності, загрози та стресу, які безпосередньо впливають на емоційне благополуччя, когнітивні процеси та соціальну взаємодію. Для студентів, які перебувають у періоді інтенсивного навчання та особистісного розвитку, такі умови стають особливо критичними, оскільки поєднують зовнішні загрози із високим навчальним навантаженням і необхідністю адаптації до нових соціальних вимог. Психоемоційні реакції

студентів у контексті воєнного стану характеризуються підвищеною тривожністю, почуттям невпевненості, страхом за власну безпеку та безпеку близьких, а також збільшенням вразливості до депресивних симптомів і емоційного вигорання. При цьому негативні психічні прояви мають тенденцію до взаємного посилення: тривожність поглиблює депресивні стани, емоційне виснаження ускладнює когнітивну діяльність і знижує здатність до адаптації. Важливим аспектом впливу воєнного стану є його соціально-психологічний контекст, який включає зміну умов навчання, обмеження соціальної взаємодії, нерівномірність доступу до ресурсів та необхідність швидкого пристосування до нових правил і обставин. Ці фактори формують специфічні психоемоційні реакції, які мають як індивідуальні, так і колективні прояви: від підвищеної тривожності та когнітивної напруженості до колективного стресу та соціальної дезінтеграції. Таким чином, воєнний стан виступає потужним фактором, що трансформує психоемоційне середовище студентів, посилює негативні психічні стани та змінює процеси адаптації до навчального та соціального середовища. Вивчення специфіки цих впливів дозволяє не лише описати поточні психоемоційні прояви, а й розробити цілеспрямовані заходи психологічної підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я та формування адаптивних стратегій поведінки у складних умовах.

Психоемоційний стан студентів під час воєнного конфлікту характеризується високою вразливістю до стресових впливів і суттєвою дезадаптацією у багатьох сферах життя. Особливості психоемоційного стану студентів під час воєнного конфлікту можна систематизувати за кількома групами, що відображають основні сфери впливу на психіку. Загалом класифікація особливостей психоемоційного стану наступна:

1) Емоційно-афективні особливості:

- підвищена тривожність та страх;
- емоційна нестабільність та лабільність настрою;
- апатія, пригніченість, депресивні настрої;
- схильність до дратівливості та конфліктності.

2) Когнітивні та сприйняттєві особливості:

- зниження концентрації та когнітивної активності;
- порушення процесів пам'яті та уваги;
- негативне сприйняття соціального та навчального середовища;
- схильність до катастрофізації та перебільшення загрози.

3) Поведенкові прояви:

- уникнення соціальних контактів та навчальних заходів;
- пасивність у навчальній діяльності;
- імпульсивність або неконтрольовані реакції на стресові ситуації;
- зміни у режимі сну, харчуванні та повсякденній активності.

4) Мотиваційно-ціннісні зміни:

- зниження внутрішньої мотивації до навчання та саморозвитку;
- переоцінка пріоритетів, орієнтація на безпеку та виживання;
- послаблення інтересу до соціальної взаємодії та колективної

діяльності [21].

Емоційна сфера зазнає особливого навантаження: підвищена тривожність проявляється як постійне відчуття небезпеки, страх за власну безпеку та безпеку близьких, що часто супроводжується сильним напруженням, прискореним серцебиттям, порушенням сну та підвищеною емоційною реактивністю. Лабільність настрою, дратівливість і конфліктність створюють додаткові труднощі у взаємодії з однолітками та викладачами, посилюючи соціальну ізоляцію. Депресивні прояви – апатія, пригніченість, втрата інтересу до навчання та колективної діяльності – є типовими для студентів, які тривалий час перебувають у стані хронічного стресу та невизначеності. Когнітивні та сприйняттєві процеси також зазнають значних змін. Студенти демонструють зниження концентрації уваги, труднощі у плануванні навчальної діяльності та обробці інформації. Спостерігається тенденція до катастрофізації – оцінка будь-яких труднощів як загрозливих та невідворотних. Порушення пам'яті та сприйняття загрози ускладнюють ефективне засвоєння навчального матеріалу та підтримання соціальних контактів, що підсилює негативний психоемоційний

фон. Поведенкові прояви психоемоційного стану студента під час воєнного конфлікту включають уникання соціальних контактів, зменшення активності у навчальній діяльності та колективних заходах. Імпульсивні реакції на стресові стимули, неконтрольовані емоційні спалахи або, навпаки, надмірна пасивність, характерні для студентів з низькою стресостійкістю. Часто спостерігаються порушення біоритмів, зміни режиму сну та харчування, що додатково посилюють втому та зниження когнітивних ресурсів. Мотиваційно-ціннісні зміни формують специфічний контекст адаптації. В умовах загрози життя та соціальної нестабільності студенти змінюють пріоритети, орієнтуючись на безпеку та виживання. Це супроводжується зниженням мотивації до навчання, творчої та колективної діяльності. Інтерес до соціальних контактів і участі в групових активностях зменшується, що створює додаткові бар'єри для підтримки психологічного благополуччя та ефективної адаптації у навчальному середовищі.

Особливості психоемоційного стану студентів під час воєнного конфлікту формуються під впливом поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів: постійна загроза, нестабільність соціального середовища, інтенсивне навчальне навантаження, недостатність ресурсів психоемоційної підтримки у поєднанні з особистісними характеристиками, такими як стресостійкість, емоційна регуляція та рівень самоконтролю. Взаємодія цих чинників визначає ступінь вираженості негативних психічних проявів і їхній вплив на загальну адаптацію студента. Таким чином, психоемоційний стан студентів під час воєнного конфлікту характеризується високою емоційною реактивністю, когнітивними труднощами, поведінковими змінами та мотиваційною дезадаптацією, що створює специфічний профіль психічної вразливості та визначає потребу у системних заходах психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій у кризових умовах [2, 3].

Варто зазначити, що психоемоційні особливості студентів під час воєнного конфлікту мають індивідуальну диференціацію, що визначається особистісними ресурсами та життєвим досвідом. Студенти з високим рівнем саморегуляції,

емоційної стійкості та здатністю до конструктивного оцінювання стресових ситуацій демонструють відносно меншу вираженість тривожних і депресивних проявів. У той же час молодь із обмеженими адаптивними ресурсами, низькою толерантністю до невизначеності та недостатньо сформованими копінг-стратегіями піддається більшому ризику розвитку хронічних негативних психічних станів. Така диференціація вказує на важливість врахування індивідуальних психологічних характеристик при розробці профілактичних та корекційних заходів. Крім того, воєнний конфлікт призводить до посилення соціальної тривожності та невпевненості у власних соціальних ролях. Студенти часто відчують страх перед майбутнім, що стосується як навчання, так і перспектив працевлаштування, особистих життєвих планів, безпеки близьких. Відчуття соціальної нестабільності і непередбачуваності подій підвищує рівень напруженості, формує когнітивні упередження, які можуть призводити до обмеження соціальної взаємодії та самотійної ізоляції. Ці процеси підсилюють відчуття вразливості та збільшують потребу у психологічній підтримці. Особливе значення мають тривалість та інтенсивність впливу стресових факторів воєнного стану. Короткочасні або ситуативні стреси можуть активувати адаптивні механізми, сприяти мобілізації ресурсів і формуванню ефективних стратегій поведінки. Натомість постійна загроза та тривала невизначеність ведуть до виснаження психічних ресурсів, хронізації негативних психічних станів, зниження мотивації та продуктивності у навчанні. У такому контексті психоемоційний стан студентів стає не лише реакцією на зовнішні обставини, а й відображенням їхнього внутрішнього потенціалу до адаптації та самоорганізації.

Воєнний стан створює специфічний соціально-психологічний контекст, який безпосередньо впливає на життєдіяльність студентської молоді та формує складний комплекс негативних наслідків для психоемоційного стану, поведінки та соціальної активності. Ці наслідки виникають як результат взаємодії об'єктивних зовнішніх загроз, непередбачуваності подій та особистісних особливостей студентів, а також проявляються у сфері міжособистісних

стосунків, академічної діяльності, повсякденного життя і ціннісних орієнтацій [5].

Одним із ключових наслідків воєнного стану є соціальна нестабільність, що проявляється у відчутті невизначеності та нестійкості життєвого середовища. Студенти піддаються впливу постійно змінних умов, які пов'язані з мобілізацією ресурсів, змінами в організації навчального процесу, обмеженням доступу до освітніх і соціальних структур. Соціальна нестабільність сприяє підвищенню тривожності, зростанню невпевненості у власних соціальних ролях і зниженню відчуття контролю над життєвими ситуаціями. У такому середовищі виникає потреба в постійній адаптації, що створює додаткове психоемоційне навантаження і підвищує ризик розвитку негативних психічних станів. Страх за майбутнє є ще одним важливим наслідком воєнного стану. Студенти постійно переживають невизначеність щодо власної безпеки, перспектив навчання, професійної самореалізації та загального соціального становища. Це відчуття невизначеності і ризику призводить до формування когнітивних упереджень, негативних очікувань і песимістичних прогнозів щодо майбутнього. У психоемоційному плані страх за майбутнє проявляється у підвищеній тривожності, надмірній самоконтролі, зниженні мотивації та інтересу до навчальної діяльності, що безпосередньо впливає на рівень психологічної адаптації та академічні досягнення. Зміни у навчанні та повсякденному житті, які зумовлені воєнним станом, формують структурні трансформації студентського досвіду. Серед них можна виділити:

- переходи на дистанційне або змішане навчання, що змінюють ритм навчальної діяльності;
- обмеження доступу до навчальних ресурсів і бібліотек, що ускладнює процес засвоєння знань;
- порушення звичних режимів сну, харчування та відпочинку через стресові фактори або зміну умов проживання;

- зменшення можливостей для соціальної взаємодії та колективної діяльності, що впливає на соціальну підтримку та формування міжособистісних зв'язків [14].

Соціально-психологічні наслідки воєнного стану проявляються і в колективній психологічній динаміці студентської групи. Нестабільність та загроза створюють підвищений рівень соціальної напруженості, конфліктності та страху перед відторгненням. Це може призводити до послаблення кооперації, зниження рівня довіри між студентами та формування тенденції до ізоляції або надмірної залежності від окремих лідерів групи. Соціальні взаємодії стають менш конструктивними, що підсилює емоційне напруження і перешкоджає ефективній колективній адаптації. Важливим компонентом є трансформація ціннісних та мотиваційних орієнтацій студентів. Воєнний стан змінює пріоритети, акцентуючи увагу на безпеці, виживанні та базових життєвих потребах. Це призводить до зниження внутрішньої мотивації до навчання, зменшення інтересу до саморозвитку та творчої діяльності. В умовах постійної загрози студентам доводиться перерозподіляти психологічні ресурси: частина їх спрямовується на адаптацію до нестабільного середовища, що зменшує здатність до концентрації, продуктивності та підтримання соціальних зв'язків. Соціально-психологічна дезадаптація, що виникає у студентів під впливом воєнного стану, включає комплекс змін: зниження психологічної стійкості, підвищену тривожність, емоційне виснаження, порушення концентрації та когнітивної активності, а також зменшення мотивації до навчальної та соціальної діяльності. Ці зміни створюють специфічний профіль ризику, який потребує системних заходів підтримки та психологічної інтервенції. Соціально-психологічні наслідки воєнного стану для студентів включають комплекс взаємопов'язаних проявів: соціальну нестабільність, страх за майбутнє, зміни у навчанні та повсякденному житті, трансформацію соціальної взаємодії і ціннісно-мотиваційної сфери. Вони формують специфічний психоемоційний контекст, у якому негативні психічні стани не лише виникають частіше, а й мають більшу стійкість і потенційно хронічний характер.

Воєнний стан створює комплексну стресову ситуацію, що значною мірою впливає на психоемоційний стан студентів та провокує розвиток негативних психічних проявів. Основними психоемоційними реакціями, що виникають у студентів під впливом воєнного стресу, є підвищена тривожність, депресивні симптоми та емоційне вигорання, які взаємопов'язані та мають тенденцію до посилення у хронічних умовах загрози. Тривожність у контексті воєнного стресу проявляється як ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, такі як сирени повітряної тривоги, повідомлення про загрозу безпеці або обмеження доступу до навчальних ресурсів. Особистісна тривожність відображає стійку схильність студента відчувати тривогу у різних життєвих ситуаціях та оцінювати їх як загрозливі. У період воєнного стану обидва типи тривожності підсилюються взаємно: ситуативні подразники активують внутрішні ресурси особистісної тривожності, що призводить до посилення емоційного напруження, зниження когнітивної функціональності та погіршення здатності до прийняття ефективних рішень. Депресивні симптоми формуються у студентів під впливом тривалого та інтенсивного стресу, пов'язаного з воєнним станом. Вони проявляються пригніченим настроєм, зниженням мотивації до навчання, втратою інтересу до соціальної взаємодії та активності, а також почуттям безпорадності та безвиході. Депресивні прояви у студентів часто супроводжуються когнітивними порушеннями, зокрема негативною оцінкою себе, зменшенням упевненості у власних можливостях і песимістичними прогнозами щодо майбутнього. Такий стан підвищує ймовірність формування хронічної дезадаптації та зменшує здатність до ефективної соціальної та навчальної діяльності [8, 15].

Емоційне вигорання у студентів у контексті воєнного стресу є наслідком тривалого психоемоційного навантаження, поєднання зовнішньої загрози та високого навчального тиску. Воно характеризується емоційним виснаженням, відчуженістю від навчального процесу, зменшенням зацікавленості у соціальній взаємодії та зниженням ефективності когнітивної діяльності. Емоційне вигорання не виникає миттєво, а формується поступово, під впливом

повторюваних стресових факторів, нестабільності та невизначеності соціального середовища. Воно посилює прояви тривожності та депресивних симптомів, створюючи циклічний процес взаємного підсилення негативних психічних станів.

Вплив воєнного стресу на психічний стан студентів включає також специфічні когнітивні та поведінкові зміни. Тривожність та депресивні прояви часто супроводжуються труднощами концентрації, порушенням процесів мислення та прийняття рішень, зниженням здатності до навчальної діяльності та організаційної самостійності. Студенти можуть демонструвати уникання навчальних та соціальних ситуацій, що вимагають інтенсивної активності або взаємодії з колегами та викладачами. Крім того, відбувається посилення негативного сприйняття навколишньої дійсності та формування когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, генералізація негативного досвіду та оцінка будь-яких подій як загрозливих. Особливо важливим є поєднаний вплив особистісних та зовнішніх чинників на формування негативних психічних станів. Рівень стресостійкості, здатність до емоційної регуляції та ефективність когнітивних стратегій студентів визначають інтенсивність проявів тривожності, депресії та емоційного вигорання. В умовах воєнного стресу студенти з високою стресостійкістю та сформованими копінг-стратегіями демонструють меншу вираженість негативних психічних проявів, зберігаючи здатність до навчальної та соціальної діяльності. Студенти з низьким рівнем адаптивних ресурсів виявляють підвищену вразливість і частіше піддаються хронізації психічних порушень. Крім того, воєнний стрес впливає на дестабілізацію міжособистісних стосунків. Тривожність та емоційне виснаження можуть зумовлювати конфлікти в колективі, підвищену чутливість до соціальних подразників, зменшення рівня підтримки між однолітками та ослаблення соціальної інтеграції. Ці процеси, у свою чергу, підсилюють психоемоційне навантаження і створюють замкнене коло, де негативні психічні стани взаємно посилюють один одного.

Воєнний стан створює надзвичайно складні умови для психоемоційної адаптації студентів, що вимагає активного залучення внутрішніх ресурсів та

мобілізації психологічних механізмів захисту. Психологічна адаптація у таких умовах є процесом динамічної взаємодії між зовнішніми стресорами та внутрішніми можливостями особистості, який визначається рівнем стресостійкості, здатністю до емоційної регуляції, когнітивною гнучкістю та наявністю соціальної підтримки.

Одним із ключових компонентів адаптаційних механізмів є когнітивна регуляція стресу, що включає процеси оцінки загрози та визначення власних ресурсів для її подолання. Студенти, які здатні об'єктивно оцінювати рівень ризику та прогнозувати можливі сценарії розвитку подій, демонструють меншу схильність до паніки та тривожності. Вони використовують когнітивні стратегії, такі як планування дій, аналіз проблеми та формування реалістичних очікувань, що дозволяє зберігати психоемоційну стабільність і підвищує ефективність навчальної та соціальної діяльності. Не менш важливою є емоційна регуляція, яка проявляється у здатності студентів контролювати інтенсивність негативних емоцій, підтримувати позитивні переживання та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресових станів. Техніки емоційної саморегуляції включають самоспостереження, усвідомлену перефокусування уваги, релаксаційні методи та дихальні практики. Активне застосування цих стратегій дозволяє зменшити рівень тривожності, зберегти мотивацію та підвищити когнітивну продуктивність навіть у умовах постійної нестабільності. Поведенкова адаптація в умовах воєнного стану включає формування активних стратегій поведінки, спрямованих на підтримку безпеки та ефективну організацію власного навчального процесу. Сюди входять планування дня з урахуванням обмежень, організація дистанційного навчання, створення безпечного простору для навчальної діяльності та підтримання соціальних контактів за допомогою цифрових платформ. Активна поведінкова адаптація зменшує відчуття безпорадності, підтримує контроль над життєвими обставинами та знижує психоемоційне напруження. Особливе значення мають соціальні механізми адаптації, що проявляються через підтримку від родини, друзів, однолітків і викладачів. Соціальна підтримка виступає буфером проти негативного впливу

стресу, сприяє зміцненню психологічної стійкості та зниженню рівня тривожності і депресивних симптомів. Студенти, які активно залучені до соціальних мереж підтримки, демонструють кращу здатність до співпраці, обмінюються ресурсами та інформацією, що підвищує їхню адаптивність у кризових умовах. Важливим елементом адаптаційних механізмів є використання копінг-стратегій, які поділяються на проблемоорієнтовані та емоціоорієнтовані. Проблемаорієнтовані стратегії включають активне вирішення проблем, пошук ресурсів, планування дій та модифікацію життєвих умов. Емоціоорієнтовані стратегії передбачають регуляцію негативних емоцій, пошук підтримки, застосування релаксаційних технік і творчих способів зниження напруження. Комбіноване застосування цих стратегій забезпечує більш комплексну адаптацію та сприяє зниженню ризику хронізації негативних психічних станів. Не менш важливим є формування психологічної стійкості — здатності зберігати функціональну ефективність у стресових умовах і відновлювати психоемоційний баланс після дії стресового фактора. Психологічна стійкість формується через розвиток самопізнання, усвідомлення власних ресурсів, здатність до позитивної переоцінки подій та оптимістичну оцінку перспектив. Студенти зі сформованою стійкістю легше долають періоди невизначеності та зберігають високий рівень адаптивності [18].

Таким чином, психоемоційний стан студентів під час воєнного стану визначається складним взаємодією негативних психічних станів та соціально-психологічного контексту. Воєнний стрес підвищує рівень тривожності, депресивних симптомів та емоційного вигорання, трансформує когнітивну, емоційну та поведінкову сферу, а також змінює соціальну взаємодію і ціннісно-мотиваційні орієнтації. Водночас психологічні механізми адаптації, включаючи когнітивну регуляцію, емоційну саморегуляцію, поведінкові стратегії, соціальну підтримку та копінг-механізми, дозволяють студентам зберігати психологічну стійкість і ефективно функціонувати у кризових умовах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що негативні психічні стани студентів є складним психологічним феноменом, який відображає тимчасові, але суттєві порушення емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості під впливом зовнішніх чи внутрішніх стресогенних факторів. До них належать тривога, страх, апатія, розгубленість, депресивні прояви, внутрішня напруга, які зумовлюють зниження адаптаційних можливостей і впливають на міжособистісну взаємодію та ефективність навчальної діяльності.

Класифікація негативних психічних станів, представлена в науковій літературі, охоплює емоційні, когнітивні, вольові та мотиваційні порушення, що взаємопов'язані між собою і формують цілісну структуру внутрішнього переживання особистості. На думку багатьох дослідників, поєднання емоційних і поведінкових компонентів цих станів свідчить про їхню інтегративну природу, де кожен елемент впливає на здатність студента до саморегуляції, самоконтролю та соціальної взаємодії. Визначено, що формування негативних психічних станів детермінується комплексом біологічних, соціальних та психологічних факторів. Значну роль відіграють особистісні риси, рівень емоційного інтелекту, характер міжособистісних стосунків, мікросоціальне середовище, стиль виховання та соціально-економічні умови. Низка внутрішніх психологічних механізмів — таких як самооцінка, рефлексивність, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації — опосередковують інтенсивність і динаміку переживань, визначаючи стійкість чи, навпаки, уразливість особистості до стресових впливів.

Особливого значення в сучасних умовах набуває вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентської молоді. Війна стала потужним джерелом хронічного стресу, що провокує появу посттравматичних реакцій, підвищеної тривожності, почуття небезпеки, втрати стабільності та віри у майбутнє. Соціально-психологічні наслідки воєнного стану відображаються у дестабілізації міжособистісних зв'язків, погіршенні адаптаційних можливостей, посиленні депресивних і апатичних тенденцій. Водночас розвиток механізмів

психологічної стійкості, здатність до когнітивної регуляції стресу та емоційної підтримки в навчальному середовищі стають ключовими умовами збереження психічного благополуччя студентів.

Таким чином, теоретичне осмислення проблеми дає змогу зробити висновок, що негативні психічні стани студентів у період воєнного стану є результатом багаторівневої взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних факторів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організаційно-методологічна побудова дослідження

У нашому дослідженні емпіричний етап є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми психоемоційних станів студентів у період воєнного стану. Психологічне благополуччя молодшої людини в умовах соціальної нестабільності та постійного впливу стресових чинників набуває особливої актуальності, адже саме в юнацькому віці формуються базові механізми емоційної регуляції, стійкість до стресу, навички подолання труднощів і здатність підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини. Емпіричне дослідження мало на меті виявити, яким чином воєнна реальність, підвищений рівень соціальної тривожності, інформаційна перевантаженість і невизначеність майбутнього впливають на психічний стан студентської молоді.

Мета дослідження — визначення психологічних особливостей негативних психічних станів студентів під час воєнного стану та виявлення чинників, що впливають на їх виникнення й прояв.

Об'єкт дослідження — психічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження — негативні психічні стани студентів, їх прояви, інтенсивність та психологічні механізми формування в умовах воєнного конфлікту.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до визначення негативних психічних станів та їх проявів у студентів.

- Виявити основні фактори, що впливають на формування тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження студентської молоді під час воєнного стану.

- Дослідити рівень прояву негативних психічних станів у студентів різного рівня адаптації до навчального процесу в умовах воєнного стану.

- Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики негативних психічних станів студентів.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що забезпечують повноту і достовірність результатів.

1.1. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) — дозволяє оцінити рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що є ключовим показником емоційної напруги в умовах війни. Ця методика є однією з найпоширеніших у сучасній психодіагностиці й дозволяє диференційовано оцінювати два аспекти тривожності — ситуативну та особистісну. Шкала STAI складається із 40 тверджень, розподілених на дві субшкали:

- перша субшкала (С-тривожність) — 20 тверджень, які вимірюють актуальний стан тривожності респондента в момент обстеження, тобто рівень емоційної напруги, зумовлений конкретними ситуаційними факторами;
- друга субшкала (О-тривожність) — 20 тверджень, що визначають особистісну схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих і до виникнення тривожних реакцій.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою Лайкерта, де вказують ступінь згоди або частоту відчуттів (від 1 — «майже ніколи» до 4 — «майже завжди»).

Після підрахунку балів отримують окремі показники ситуативної та особистісної тривожності. Високі показники С-тривожності свідчать про виражену емоційну напругу, внутрішній неспокій, очікування негативних подій, що особливо характерно для періоду воєнного стану. Високі показники О-тривожності, у свою чергу, вказують на стабільну схильність до переживання

тривоги навіть за відсутності реальної загрози. Як зазначає О. Ханін, поєднання високих рівнів обох типів тривожності може бути індикатором емоційного виснаження, дезадаптації та потреби у психологічній підтримці. У нашому дослідженні саме цей інструмент дозволив виявити як актуальні реакції студентів на воєнну ситуацію, так і глибинні особистісні тенденції до переживання тривожності. Методика має високі показники надійності (α -Кронбаха понад 0,85) та валідності, що підтверджено численними дослідженнями у сфері клінічної, соціальної та педагогічної психології. Її застосування в контексті воєнного стану дає змогу не лише кількісно визначити рівень тривожності, а й оцінити ступінь емоційної стабільності, адаптивність і потенційні ризики розвитку депресивних чи стресових розладів серед студентської молоді.

1.2. Опитувальник депресивних симптомів Бека (BDI-II) у модифікованій українській версії — спрямований на визначення інтенсивності депресивних переживань, зниження мотивації та зневіри, що часто супроводжують студентів у період нестабільності. Ця методика є одним із найпоширеніших і найнадійніших інструментів для кількісного вимірювання проявів депресії в загальній та клінічній вибірках. Вона була розроблена американським психіатром Аароном Беком, який визначав депресію як сукупність когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів, що формують негативну систему ставлення особистості до себе, світу і майбутнього. Опитувальник містить 21 пункт, кожен із яких описує конкретний симптом або прояв депресивного стану (пригнічений настрій, песимізм, почуття провини, втрата інтересу до діяльності, порушення сну, зниження енергії тощо). Респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді (від 0 до 3 балів), що найточніше відображає його самопочуття протягом останніх двох тижнів. Загальна сума балів дає уявлення про ступінь вираженості депресивних симптомів:

- 0–13 балів — відсутність або мінімальний рівень депресії;
- 14–19 балів — легка депресія;
- 20–28 балів — помірна депресія;

- 29 і більше балів — виражена депресія.

Модифікована українська версія BDI-II адаптована до лінгвістичних і культурних особливостей української вибірки та пройшла стандартизацію серед студентів вітчизняних закладів вищої освіти. Адаптація забезпечує коректність інтерпретації показників у межах соціокультурного контексту, що особливо важливо за умов воєнного стану, коли депресивні прояви можуть бути не лише особистісно, а й ситуаційно зумовленими. Опитувальник дозволяє не лише визначити інтенсивність депресивного стану, але й проаналізувати структуру депресивного переживання — співвідношення емоційних, когнітивних і соматичних компонентів. Це дає можливість виявити, які саме аспекти психічного функціонування найбільше страждають під впливом стресових чинників війни. У нашому дослідженні опитувальник дозволив оцінити ступінь емоційного виснаження та когнітивного спотворення, характерного для студентів, які перебувають у стані постійної тривоги, невизначеності майбутнього та соціальної ізоляції. Високі психометричні характеристики (коефіцієнт надійності α -Кронбаха $\approx 0,90$; валідність, підтверджена численними дослідженнями) роблять BDI-II ефективним інструментом для комплексного аналізу психоемоційного стану студентської молоді. Його застосування у поєднанні з іншими методиками дозволяє здійснити багатовимірну оцінку негативних психічних станів і виявити внутрішні механізми їх формування.

1.3. Шкала емоційного вигорання Маслач (MBI-SS), адаптована для студентської вибірки, дала змогу виявити рівень емоційного виснаження, редукції особистісних досягнень і деперсоналізації. Ця методика була розроблена для кількісного вимірювання трьох ключових компонентів вигорання: емоційного виснаження, редукції особистісних досягнень і деперсоналізації, які відображають психоемоційний стан особистості в умовах тривалого стресу та підвищених вимог до навчання. Шкала складається з 15–22 пунктів (залежно від версії), кожен з яких оцінюється за 7-бальною шкалою частоти проявів симптомів від «ніколи» до «щодня». Емоційне виснаження характеризує відчуття перевтоми, енергетичної нестачі та виснаження ресурсів,

редукція особистісних досягнень відображає зниження самовпевненості, відчуття неефективності та незадоволеності результатами діяльності, деперсоналізація проявляється у формуванні байдужості, цинізму та дистанціювання від оточення. Адаптація MBI-SS для українських студентів дозволяє коректно врахувати соціокультурні та освітні особливості, а також специфіку емоційного реагування молоді під час воєнного стану. Використання цієї шкали дає можливість не лише визначити рівень вираженості емоційного вигорання, але й простежити структуру компонентів, що найбільше страждають під впливом стресових факторів, характерних для сучасних умов навчання та соціальної нестабільності. Результати, отримані за допомогою MBI-SS, дозволяють виявити групи студентів із високим ризиком розвитку емоційного виснаження, а також проаналізувати взаємозв'язок між тривожністю, депресивними симптомами та вигоранням. Застосування MBI-SS у поєднанні з методиками STAI та BDI-II дозволяє отримати багатовимірну картину психоемоційного стану студентської молоді, оцінити рівень негативних психічних станів та їх взаємозв'язок, що є ключовим для розробки ефективних заходів психологічної підтримки та профілактики.

Вибіркова сукупність дослідження складала 32 здобувачі вищої освіти третього курсу денної форми навчання віком від 19 до 21 року. Серед учасників було 25 дівчат і 7 юнаків. Усі респонденти навчалися у гуманітарних спеціальностях та брали участь у дослідженні добровільно.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж двох етапів:

1. підготовчий етап, що передбачав розроблення програми, добір і адаптацію психодіагностичного інструментарію, узгодження умов проведення з адміністрацією навчального закладу;

2. основний етап, який полягав у безпосередньому проведенні опитування, обробці результатів та їх статистичному аналізі.

3. метою забезпечення достовірності результатів діагностика здійснювалася в однакових умовах, у спокійній атмосфері, без зовнішніх відволікаючих факторів.

Особливу увагу під час організації емпіричного етапу приділено дотриманню етичних принципів психологічного дослідження. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Дані анкетування були зібрані анонімно, з дотриманням конфіденційності отриманої інформації. Результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Таким чином, організаційно-методологічна побудова дослідження дозволила всебічно охопити проблему психологічного стану студентів в умовах воєнного стану, поєднуючи теоретичний і практичний підходи до аналізу емоційних проявів, факторів їх формування та можливостей психологічної підтримки молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Детальний аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психоемоційного стану студентів під час воєнного стану, дозволяє інтерпретувати отримані дані та оцінити рівень тривожності, депресивних симптомів та емоційного вигорання, а також встановити взаємозв'язки між цими показниками.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження було застосовано Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), що дозволяє оцінити два ключові аспекти тривожності у студентів: ситуативну (С-тривожність) та особистісну (О-тривожність). Використання цієї методики дало змогу виявити як актуальні реакції студентів на стресові фактори воєнного стану, так і стійкі особистісні тенденції до переживання тривоги. Отримані результати узагальнено представлені у Табл. 2.1., де наведено середні показники рівня тривожності та стандартні відхилення для вибірки дослідження.

**Середні показники ситуативної та особистісної тривожності студентів за
Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)**

№ з/п	Показник	M	SD	Прим.
1.	С-тривожність (ситуаційна)	53,2	4,5	Помірно високий рівень
2.	О-тривожність (особистісна)	51,8	4,7	Стабільна схильність до тривоги

Аналіз даних Табл. 2.1. демонструє, що середній показник ситуативної тривожності становить 53,2 бала при стандартному відхиленні 4,5, що відповідає помірно високому рівню емоційної напруги. Це свідчить про те, що більшість студентів відчувають значний психологічний дискомфорт у конкретних життєвих або навчальних ситуаціях, зумовлених воєнним станом та пов'язаними з ним стресовими факторами, такими як невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та соціальна тривожність. Показник С-тривожності відображає актуальну реакцію на зовнішні стресори, тому його підвищення є очікуваним у період соціальної нестабільності та підвищеного ризику для безпеки студентів. Показник особистісної тривожності становить 51,8 бала при стандартному відхиленні 4,7, що вказує на стабільну схильність студентів до сприйняття різних ситуацій як потенційно загрозливих і на виникнення тривожних реакцій навіть за відсутності реальної небезпеки. Це означає, що частина вибірки має постійно підвищений рівень внутрішнього неспокою, що може впливати на їхню здатність до саморегуляції, концентрації на навчальному процесі та підтримання міжособистісних стосунків.

Наочно відсотковий розподіл за типами тривожності представлено на Рис. 2.1.

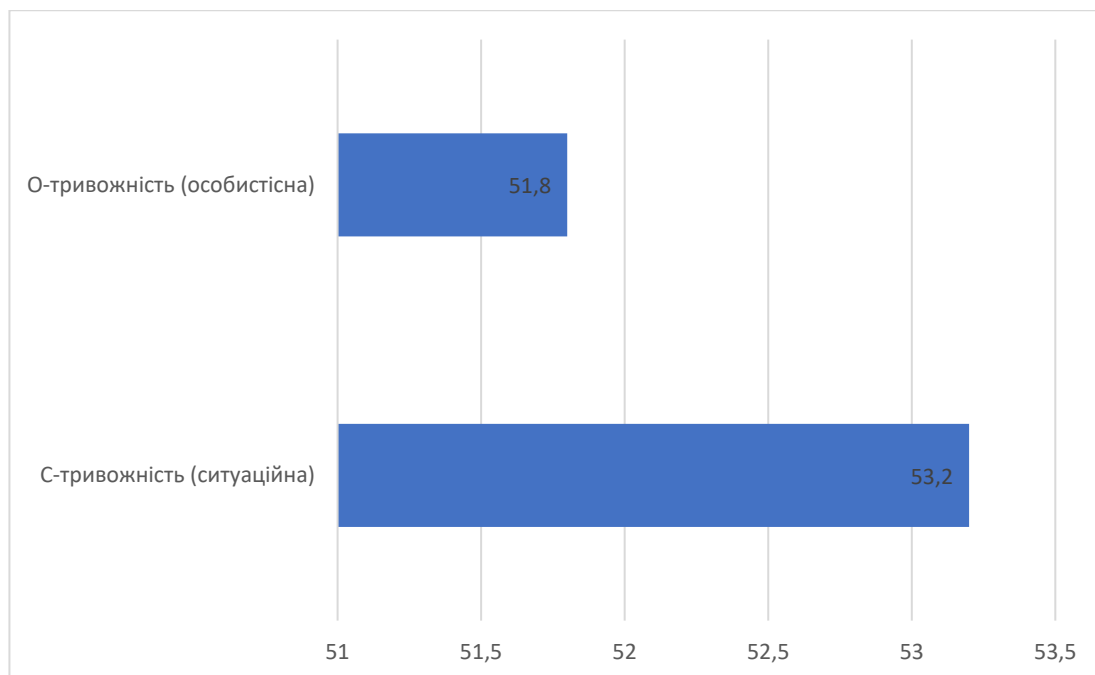


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл О- та С-тривожності за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI).

Важливо відзначити, що співвідношення С- та О-тривожності вказує на певну збалансованість між ситуаційними реакціями та стійкими особистісними особливостями. Незважаючи на підвищені показники обох видів тривожності, вони не виходять за межі критично високих значень, що дозволяє стверджувати про можливість психологічної адаптації студентів за умови надання відповідної підтримки. Проте поєднання помірно високих рівнів ситуативної та особистісної тривожності може бути індикатором підвищеного ризику емоційного виснаження, особливо у студентів, які не мають сформованих механізмів подолання стресу або стабільної соціальної підтримки. Стандартні відхилення (4,5 та 4,7 відповідно) свідчать про помірну варіативність показників у вибірці, що означає наявність студентів із нижчим, середнім та підвищеним рівнем тривожності. Така диференціація дозволяє окреслити групи ризику та визначити індивідуальні особливості реагування на воєнні та соціальні стресори, що є важливим для розробки цільових психологічних втручань та програм підтримки.

Отже, студентська молодь вибірки дослідження у період воєнного стану відчуває помірно високий рівень емоційної напруги, при цьому існують стійкі особистісні тенденції до переживання тривожності. Це підкреслює необхідність

комплексного підходу до психологічної підтримки, який включає як розвиток навичок емоційної саморегуляції, так і створення умов для зниження зовнішніх стресових факторів у навчальному середовищі.

Для більш детальної інтерпретації результатів було здійснено категорійний аналіз студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Респонденти були поділені на три групи за кожною субшкалою: низький, середній та високий рівень тривожності. Табл. 2.2. відображає поєднання рівнів С- та О-тривожності для кожного студента та дозволяє виділити групи з підвищеним ризиком психологічної дезадаптації.

Таблиця 2.2.

Розподіл студентів за рівнями С- та О-тривожності

№ з/п	С-тривожність \ О-тривожність	Низька	Середня	Висока
1.	Низька	2	3	1
2.	Середня	2	6	4
3.	Висока	0	3	11

Як видно з Табл. 2.2., найбільша концентрація студентів із високим ризиком емоційного виснаження спостерігається у поєднанні високої С- та високої О-тривожності (11 студентів). Також варто звернути увагу на групу студентів із середньою С- та високою О-тривожністю (4 студенти), які можуть демонструвати стабільну схильність до тривожних реакцій навіть у відсутності сильних зовнішніх стресорів. Таким чином, категорійний аналіз дозволяє визначити пріоритетні групи для психологічної підтримки, спрямованої як на зниження ситуативного стресу, так і на розвиток стабільних навичок емоційної регуляції.

На другому етапі дослідження використовувався опитувальник депресивних симптомів Бека (BDI-II), який дозволяє оцінити інтенсивність депресивних проявів, зниження мотивації та когнітивних спотворень у студентів. Отримані результати узагальнено представлені у Табл. 2.3.

Середні показники депресивних симптомів студентів за Опитувальником депресивних симптомів Бека (BDI-II)

№ з/п	Показник	M	SD	Рівень депресії
1.	Загальний бал BDI-II	17,5	5,2	Легка депресія
2.	Емоційний компонент	6,1	1,8	Легке пригнічення настрою
3.	Когнітивний компонент	5,8	2,0	Легкі когнітивні спотворення
4.	Соматичний компонент	5,6	1,9	Легкі соматичні прояви

Аналіз даних Табл. 2.3. показує, що середній загальний бал BDI-II становить 17,5 бала ($SD = 5,2$), що відповідає легкому рівню депресивних симптомів у студентів вибірки. Це свідчить про наявність помірної емоційної напруги, зниження мотивації та когнітивних спотворень, які характерні для студентів у період соціальної нестабільності та воєнного стану.

Компонентний аналіз демонструє, що емоційні та когнітивні прояви депресії є дещо більш вираженими, ніж соматичні, що узгоджується з очікуваною реакцією студентської молоді на інформаційне та соціальне перевантаження, невизначеність майбутнього та підвищений рівень тривожності. Високі індивідуальні коливання ($SD = 1,8-2,0$) вказують на наявність студентів із мінімальними, середніми та відносно вираженими депресивними проявами, що дозволяє виділити групи ризику для психологічного втручання.

Наочно розподіл вибірки дослідження за компонентами наочно наведено на Рис. 2.2.

На підставі цих даних можна стверджувати, що хоча у більшості студентів депресивні симптоми залишаються на легкому рівні, поєднання підвищеної ситуативної та особистісної тривожності (STAI) із проявами депресії (BDI-II) може бути індикатором потенційного емоційного виснаження.

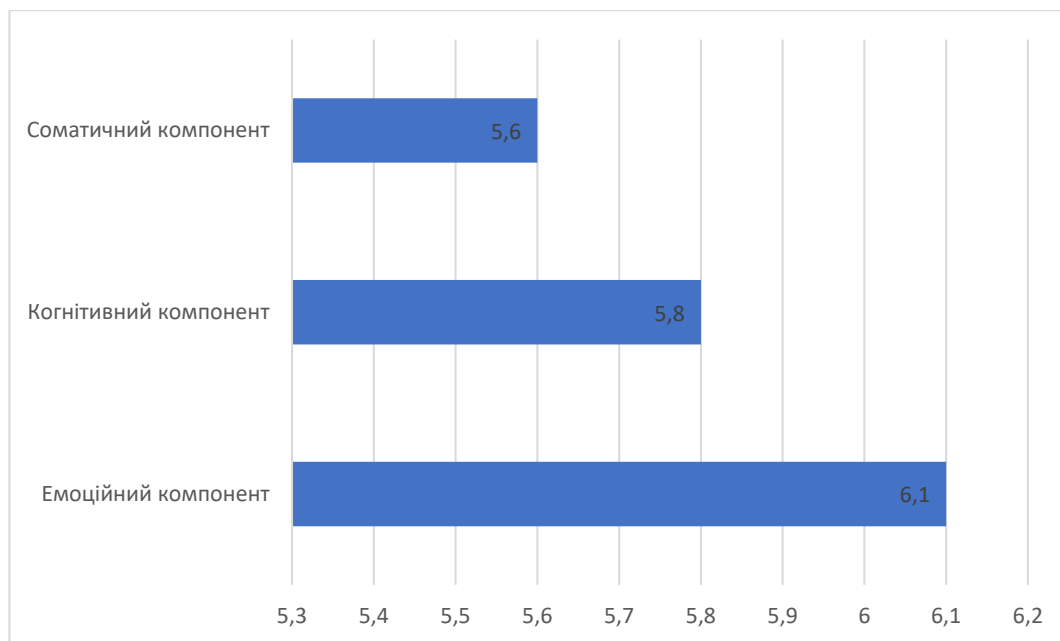


Рис. 2.2. Розподіл вибірки дослідження за компонентами – емоційний, когнітивний, соматичний – за Опитувальником депресивних симптомів Бека.

Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки, який включає розвиток навичок саморегуляції, когнітивної реструктуризації та створення сприятливого соціально-психологічного середовища у навчальному закладі.

На третьому етапі дослідження застосовувалась Шкала емоційного вигорання Маслач (MBI-SS), адаптована для студентської вибірки, яка дозволяє оцінити три ключові компоненти вигорання – емоційне виснаження, редукцію особистісних досягнень та деперсоналізацію. Отримані дані узагальнено представлено у Табл. 2.4.

Таблица 2.4.

Середні показники емоційного вигорання студентів за Шкалою Маслач (MBI-SS)

№ з/п	Показник	М	SD	Рівень вигорання
1.	Емоційне виснаження (ЕЕ)	20,4	5,0	Помірний
2.	Редукція особистісних досягнень (РА)	18,7	4,3	Помірний
3.	Деперсоналізація (DP)	10,2	3,5	Низький

Аналіз результатів Табл. 2.4. демонструє, що середній рівень емоційного виснаження ($M = 20,4$; $SD = 5,0$) та редукції особистісних досягнень ($M = 18,7$; $SD = 4,3$) у студентів відповідає помірному рівню вигорання. Це свідчить про відчуття перевтоми, зниження ефективності та певну незадоволеність результатами навчальної діяльності під впливом воєнного стану, підвищеної тривожності та когнітивного навантаження. Рівень деперсоналізації ($M = 10,2$; $SD = 3,5$) є низьким, що означає відносно збережене ставлення до оточуючих та соціальну залученість студентів, незважаючи на стресові чинники. Така диференціація компонентів вигорання свідчить про те, що студенти здатні підтримувати базові соціальні взаємини і не демонструють ознак емоційного відчуження, хоча відчуття перевтоми і зниження досягнень потребує уваги та профілактики.

Комбінація помірного емоційного виснаження та помірної редукції досягнень разом із підвищеною тривожністю і легкими депресивними проявами (STAI та BDI-II) дозволяє визначити групи студентів із підвищеним ризиком емоційного вигорання та визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки.

Наочно відсотковий розподіл емоційного вигорання вибірки дослідження за компонентами MBI-SS представлено на Рис. 2.3.

Як бачимо з- Рис. 2.3., начна частина студентів демонструє помірний та високий рівень емоційного виснаження (EE) та редукції особистісних досягнень (PA), що свідчить про відчуття перевтоми, зниження ефективності та часткову незадоволеність результатами навчальної діяльності під впливом постійних стресових чинників воєнного стану. Така тенденція підкреслює необхідність цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на профілактику розвитку емоційного вигорання, формування навичок саморегуляції та підтримку мотивації до навчання. Водночас низькі показники деперсоналізації (DP) свідчать про збережене позитивне ставлення студентів до оточуючих, підтримку міжособистісних контактів та соціальної залученості, що є важливим чинником адаптації у стресових умовах.

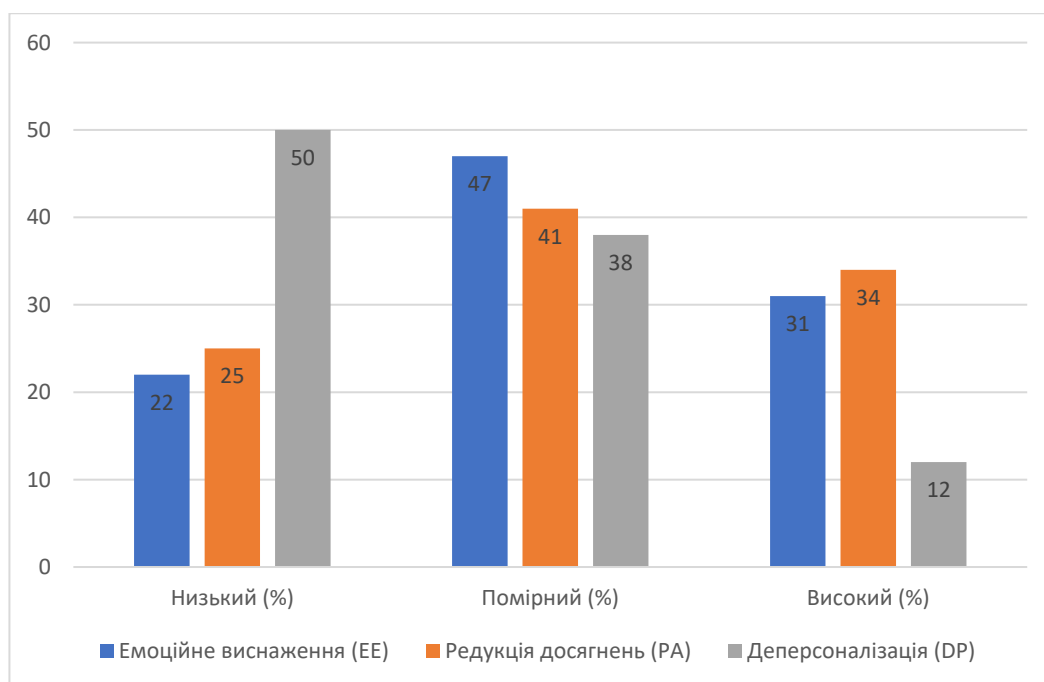


Рис. 2.3. Розподіл емоційного вигорання вибірки дослідження за компонентами MBI-SS.

Така диференціація компонентів вигорання дозволяє виділити групи студентів з підвищеним ризиком психоемоційної дезадаптації та визначити пріоритетні напрями психологічного супроводу в навчальному середовищі.

Останнім етапом для оцінки взаємозв'язку між рівнем тривожності, депресивними симптомами та емоційним вигоранням студентів проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Це дозволяє визначити, наскільки прояви негативних психічних станів пов'язані між собою та які комбінації показників можуть свідчити про підвищений ризик психоемоційної дезадаптації. Отримані результати кореляцій представлено у Табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця за r-коефіцієнтом Пірсона

Показники	С- тривожність	О- тривожність	BDI-II	EE	PA	DP
С- тривожність	1.00	0.62*	0.58*	0.53*	0.49*	0.35
О- тривожність	0.62*	1.00	0.64*	0.50*	0.47*	0.38
BDI-II	0.58*	0.64*	1.00	0.59*	0.55*	0.42
EE	0.53*	0.50*	0.59*	1.00	0.60*	0.46*

PA	0.49*	0.47*	0.55*	0.60*	1.00	0.41
DP	0.35	0.38	0.42	0.46*	0.41	1.00

Примітка: * – кореляції статистично значущі при $p < 0,05$.

Аналіз кореляційних зв'язків, представлений у Табл.2.5., демонструє помірні та високі позитивні взаємозв'язки між усіма ключовими показниками негативних психічних станів у студентів.

1. Тривожність і депресія: С- та О-тривожність показують помірний позитивний зв'язок із BDI-II ($r = 0,58$ та $0,64$ відповідно), що свідчить про те, що студенти із підвищеним рівнем тривожності частіше мають виражені депресивні симптоми. Особистісна тривожність (О-тривожність) демонструє трохи сильніший зв'язок із депресивними проявами, що відображає стабільну схильність до емоційного напруження та песимістичного мислення.

2. Тривожність і емоційне вигорання: обидві форми тривожності позитивно корелюють із ЕЕ та РА (r від $0,47$ до $0,53$), що свідчить про зв'язок між емоційною напругою та підвищеним ризиком емоційного виснаження та зниженням відчуття особистісної ефективності.

3. Депресія і вигорання: депресивні симптоми (BDI-II) демонструють помірні кореляції з ЕЕ ($r = 0,59$) та РА ($r = 0,55$), що підтверджує взаємозв'язок між когнітивними і емоційними компонентами депресії та проявами вигорання. Деперсоналізація (DP) показує слабший, але значущий зв'язок із ЕЕ ($r = 0,46$), що відображає певну тенденцію до соціальної дистанції у студентів із підвищеним емоційним навантаженням.

Таким чином, комплексний аналіз свідчить про взаємопов'язаність тривожності, депресії та вигорання, що дозволяє виділити студентів із підвищеним ризиком психоемоційної дезадаптації. Отримані дані підкреслюють необхідність інтегрованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на одночасну роботу з тривожністю, депресивними симптомами та профілактику емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження психоемоційного стану студентів у період воєнного стану показало, що більшість респондентів характеризуються помірно високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, легкими депресивними симптомами та помірним емоційним вигоранням. Категорійний аналіз дозволив виділити групи студентів із підвищеним ризиком психологічної дезадаптації, зокрема тих, у кого поєднуються високі показники С- та О-тривожності, прояви депресії та емоційного виснаження.

Кореляційний аналіз за r -коефіцієнтом Пірсона виявив значущі позитивні зв'язки між тривожністю, депресивними симптомами та компонентами емоційного вигорання, що підтверджує взаємопов'язаність негативних психічних станів у студентів. Найсильніші кореляції спостерігалися між особистісною тривожністю та депресивними симптомами, а також між емоційним виснаженням і загальним рівнем депресії, що вказує на наявність інтегрованого впливу цих чинників на психоемоційне функціонування студентів.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки студентської молоді, який має включати профілактику та корекцію тривожності, депресивних проявів і емоційного вигорання, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування стабільної соціальної підтримки. Розробка таких заходів є особливо актуальною в умовах воєнного стану, коли зовнішні стресори значно підвищують ризик психоемоційної дезадаптації.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Розробка програми психологічної підтримки

Емпіричне дослідження, проведене у попередньому розділі, дозволило виявити специфіку психоемоційного стану студентів у період воєнного стану та визначити основні напрями ризику: підвищену ситуативну та особистісну тривожність, наявність легких депресивних симптомів, а також помірний рівень емоційного вигорання. Отримані дані свідчать про необхідність системної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та зниження негативних психічних проявів у студентів.

Розробка практичних заходів передбачає комплексний підхід, що включає індивідуальні та групові форми роботи, психоосвітні програми, а також інтеграцію дистанційних технологій, що дозволяє забезпечити доступність та ефективність психологічної підтримки навіть у умовах обмеженого контакту або підвищеного рівня стресу. У межах цього розділу буде запропоновано конкретні методи та техніки, які можуть бути використані в освітньому середовищі для попередження розвитку психоемоційної дезадаптації та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена комплексна програма психологічної підтримки студентів у період воєнного стану, спрямована на підвищення психологічної стійкості та зниження негативних психічних станів. Програма базується на принципах науково обґрунтованого втручання, інтегрує когнітивно-поведінкові, релаксаційні та психоосвітні підходи, а також передбачає використання індивідуальних і групових форм роботи.

Цілі програми:

1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у студентів.
2. Профілактика депресивних проявів та емоційного вигорання.
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості.
4. Формування ефективних міжособистісних взаємин та соціальної підтримки у навчальному середовищі.
5. Забезпечення доступності психологічної підтримки навіть у умовах обмеженого контакту або дистанційного навчання.

Основні напрями роботи.

Програма передбачає комплекс заходів, які охоплюють наступні напрями:

1. Психосвітні заходи:
 - Лекції та семінари на теми психологічної стійкості, особливостей тривожності та депресії, емоційного вигорання у студентів.
 - Розробка та розповсюдження інформаційних матеріалів з практичними порадами щодо саморегуляції, технік зниження стресу та підтримки психічного здоров'я.
 - Інтерактивні вебінари з психологами, присвячені методам профілактики стресу та підвищення емоційної адаптації.
2. Індивідуальні психологічні втручання:
 - Консультації психолога з метою виявлення особистісних ризиків та формування індивідуального плану психологічної підтримки.
 - Використання когнітивно-поведінкових технік, зокрема корекція негативних думок, робота з самооцінкою та розвиток навичок планування та контролю емоційних реакцій.
 - Навчання технікам релаксації: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, короткі медитативні практики для зниження рівня ситуативного стресу.
3. Групові психологічні втручання:
 - Тренінги з розвитку емоційної стійкості та ефективної комунікації, що включають ігрові та рольові завдання.

- Групові сесії психоедукації для вивчення способів подолання тривоги, депресивних симптомів та попередження емоційного вигорання.

- Обговорення кейсів та спільна робота над пошуком ефективних стратегій адаптації у стресових умовах.

4. Дистанційні та цифрові форми підтримки:

- Створення онлайн-платформи або чат-груп для взаємопідтримки студентів та обміну ефективними методиками саморегуляції.

- Використання мобільних застосунків для моніторингу емоційного стану та виконання релаксаційних вправ.

- Впровадження відео- та аудіоматеріалів з психологічними техніками, доступних для самостійного використання.

Організаційні принципи.

- Програма реалізується на основі наступних науково обґрунтованих принципів:

- Системність – заходи охоплюють різні аспекти психічного стану студента та спрямовані на формування комплексної стресостійкості.

- Доступність – можливість участі в заходах у різних форматах (очні, дистанційні, асинхронні).

- Індивідуалізація – підбір методів та форм роботи відповідно до особистісних особливостей і рівня ризику конкретного студента.

- Наукова обґрунтованість – використання методик та технік, ефективність яких підтверджена дослідженнями у сфері психології стресу та емоційного вигорання.

- Моніторинг ефективності – регулярне оцінювання психоемоційного стану студентів до та після впровадження заходів для коригування програми.

Очікувані результати:

- Зниження середніх показників ситуативної та особистісної тривожності у студентів.

- Зменшення проявів депресивних симптомів та емоційного вигорання.
- Підвищення рівня емоційної стійкості та ефективності міжособистісної взаємодії.
- Формування стійких навичок саморегуляції та профілактики негативних психічних станів у стресових умовах.

Приклади конкретних вправ та технік для психологічної підтримки студентів:

1. Вправа «Дихання 4-7-8» для зниження ситуативної тривожності.

Ця техніка базується на принципах діафрагмального дихання та спрямована на швидке зниження рівня стресу. Студентам пропонується зайняти зручну позицію, закрити очі та виконувати дихальний цикл за схемою: вдих через ніс на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, повільний видих через рот на 8 секунд. Виконання 4–6 циклів допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, зменшити фізіологічні прояви тривоги (прискорене серцебиття, напруження м'язів) та сприяє психологічному розслабленню. Після виконання вправи студентам рекомендується коротко зафіксувати свої відчуття у щоденнику емоцій, що дозволяє розвивати усвідомленість і саморефлексію.

2. Групова вправа «Карта ресурсів» для розвитку стресостійкості.

Мета вправи – активізація внутрішніх ресурсів студента та підвищення здатності протистояти стресовим факторам. Кожному учаснику пропонується на аркуші намалювати схему власного «ресурсного кола», де в центрі розташовується ім'я учасника, а навколо – джерела підтримки та сили: близькі люди, хобі, успіхи, позитивні якості, досягнення, способи релаксації. Потім учасники обговорюють у групі свої «ресурсні кола», обмінюються стратегіями подолання стресу та отримують відгуки від психолога щодо ефективності використання власних ресурсів. Ця вправа сприяє формуванню соціальної підтримки, підвищенню самооцінки та мотивації до активного подолання психоемоційних труднощів.

3. Індивідуальна когнітивна вправа «Три колонки думок» для роботи з депресивними та тривожними симптомами.

Вправа розрахована на розвиток когнітивної гнучкості та корекцію негативних мисленнєвих схем. Студент веде щоденник, де три колонки мають такі назви: 1) автоматична негативна думка у конкретній ситуації, 2) емоційна реакція на цю думку, 3) альтернативна, більш реалістична або позитивна інтерпретація ситуації. Наприклад, студент записує: «Я не впораюся з завданням» (негативна думка), «Стрес, тривога, відчуття безсилля» (емоції), «Я підготувався, зможу виконати частину завдання, звернуся за допомогою, якщо потрібно» (альтернатива). Регулярне виконання вправи дозволяє студентам усвідомлювати механізми власних негативних реакцій, навчитися трансформувати їх у конструктивні форми та знижувати ризик розвитку депресивних і тривожних проявів.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки забезпечує комплексний, системний та науково обґрунтований підхід до зниження негативних психічних станів студентів у період воєнного стану, інтегруючи психоосвітні, індивідуальні та групові форми роботи, а також цифрові ресурси для підвищення доступності та ефективності втручання.

3.2. Методи та форми реалізації психологічних втручань

Реалізація програми психологічної підтримки передбачає комплексне поєднання різних методів та форм роботи, спрямованих на ефективне зниження негативних психічних станів та розвиток психологічної стійкості студентів. У межах цього підрозділу розглядаються три основні напрями:

1. Групові методи.

Групова форма роботи дозволяє не лише навчати навичкам саморегуляції, але й забезпечує соціальну підтримку та взаємодію між студентами. Серед основних групових методів пропонується:

- Психосвітні тренінги – короткі серії занять, що охоплюють теми управління стресом, емоційною регуляцією, профілактики депресії та вигорання, розвиток когнітивної гнучкості. Важливо включати інтерактивні елементи: дискусії, кейс-стаді, рольові ігри для закріплення теоретичних знань на практиці.

- Групи підтримки та взаємодопомоги – регулярні зустрічі невеликих груп (6–10 осіб), де студенти можуть ділитися власними переживаннями, обговорювати складнощі, отримувати зворотний зв'язок від психолога та однолітків. Ця форма роботи сприяє підвищенню соціальної інтеграції та зменшенню почуття ізоляції у стресових умовах.

2. Індивідуальні методи.

Індивідуальні зустрічі з психологом дозволяють більш глибоко опрацювати особистісні проблеми, тривожні та депресивні симптоми. До рекомендованих методів відносяться:

- Консультування та психологічне супроводження – регулярні зустрічі (онлайн або очно) із психологом для оцінки психоемоційного стану студента, розробки персоналізованих стратегій подолання стресу та розвитку стійкості.

- Міні-сесії когнітивно-поведінкової корекції – застосування коротких інтервенцій, спрямованих на зміну негативних автоматичних думок, розвиток адаптивних когнітивних схем та підвищення здатності до саморегуляції.

3. Дистанційні та цифрові методи.

Умови воєнного стану потребують забезпечення доступності психологічної підтримки за допомогою сучасних технологій:

- Онлайн-платформи та мобільні додатки – інтерактивні програми для самостійного тренування навичок релаксації, ведення щоденника емоцій, медитацій та вправ на зниження тривожності.

- Вебінари та відеотренінги – серії онлайн-занять із теоретичною та практичною частинами, що дозволяють охопити широку аудиторію студентів незалежно від їхнього фізичного місця перебування.

- Чати підтримки – організація безпечного онлайн-простору, де студенти можуть оперативно обмінюватися досвідом, отримувати поради та підтримку від психолога та однолітків.

Організаційні аспекти реалізації.

Для забезпечення ефективності програми важливо дотримуватися таких принципів:

- Регулярність та системність втручань (щотижневі заняття, мінімум 8–10 сесій).
- Інтеграція між груповими та індивідуальними методами з можливістю персоналізації.
- Оцінка ефективності через моніторинг показників тривожності, депресії та вигорання до, під час та після реалізації програми.
- Забезпечення конфіденційності та психологічної безпеки студентів у всіх формах взаємодії.

Застосування таких методів і форм дозволяє комплексно підійти до вирішення проблем психоемоційного стану студентів, зменшити ризики розвитку негативних психічних станів і підвищити загальну психологічну стійкість у умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розробка та впровадження системи практичних заходів психологічної підтримки студентів у період воєнного стану має вирішальне значення для збереження їхнього психічного здоров'я, адаптації до стресових умов і підвищення загальної психологічної стійкості. Представлена програма базується на поєднанні індивідуальних і групових форм роботи, психоосвітніх тренінгів, технік саморегуляції та елементів когнітивно-поведінкової терапії, що спрямовані на зниження рівня тривожності, депресивних симптомів і проявів емоційного вигорання.

Важливою складовою програми є застосування дистанційних форматів взаємодії, які забезпечують безперервність психологічної допомоги навіть за умов обмеженого особистого контакту. Використання онлайн-платформ, мобільних додатків, вебінарів і чатів підтримки дозволяє охопити ширшу аудиторію студентів і створити доступне середовище для своєчасного отримання психологічних ресурсів.

Реалізація запропонованих заходів сприяє формуванню у студентської молоді навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, здатності до конструктивного подолання труднощів та підтримки внутрішнього психологічного балансу. Застосування системного підходу в організації психологічної допомоги дозволяє не лише зменшити негативні психічні стани, а й запобігти їх подальшому поглибленню, формуючи у студентів активну життєву позицію, готовність до адаптації та ефективного функціонування у кризових умовах сучасного суспільства.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів студентів у період воєнного стану дозволило комплексно охарактеризувати структуру, чинники формування та можливі шляхи подолання цих станів у контексті сучасних соціально-психологічних викликів.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що негативні психічні стани студентів становлять багатовимірний психологічний феномен, який відображає порушення емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. До найбільш поширених проявів належать тривожність, депресивні симптоми, апатія, внутрішня напруга та емоційне виснаження. Ці стани мають інтегративну природу й формуються під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні якості, емоційна регуляція, рівень соціальної підтримки та умови мікросоціального середовища. Воєнний стан виступає потужним стресогенним чинником, що підсилює емоційну нестабільність, провокує почуття тривоги, невпевненості, втрати безпеки й водночас актуалізує потребу у розвитку психологічної стійкості.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність у студентів підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності, легких депресивних симптомів і помірних проявів емоційного вигорання. Проведений категорійний аналіз дозволив виокремити групи ризику, схильні до емоційної дезадаптації в умовах хронічного стресу. Результати кореляційного аналізу виявили значущі зв'язки між тривожністю, депресивними проявами та емоційним виснаженням, що свідчить про їхній взаємозалежний характер і спільний вплив на психоемоційний стан студентів. Це підтверджує необхідність системного підходу до профілактики негативних психічних станів, який передбачає одночасну роботу з емоційними, когнітивними й поведінковими аспектами.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки студентів, спрямовану на підвищення психологічної стійкості,

розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, депресивних симптомів і проявів емоційного вигорання. Запропонований комплекс практичних заходів включає індивідуальні та групові форми роботи, психоосвітні тренінги, елементи когнітивно-поведінкової терапії, а також дистанційні формати психологічної допомоги. Впровадження цих заходів сприяє формуванню у студентів навичок ефективного подолання стресу, підвищенню адаптаційного потенціалу та зміцненню внутрішнього психологічного балансу.

Отже, результати дослідження підтверджують, що підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану є одним із пріоритетних завдань освітнього та соціально-психологічного середовища. Комплексний підхід, що поєднує діагностику, профілактику, корекцію та розвиток ресурсів стійкості, дозволяє не лише зменшити прояви негативних психічних станів, а й створити умови для формування зрілої, емоційно стабільної та соціально активної особистості, здатної ефективно функціонувати навіть у кризових умовах сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бельська, Н., Мельник, Н. Психологічна резильєнтність студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану / Н. Бельська, Н. Мельник. — Київ : 2023. — 215 с.
2. Буровицька, А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного стану / А. І. Буровицька. — Харків : 2024. — 180 с.
3. Вавринів О.С., Христук О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15 DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
4. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. — К.: «Центр учбової літератури», 2009. — 1008 с
5. Гавриловська, К. П. Проблеми психічного здоров'я у часі війни / К. П. Гавриловська. — Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2025. — 250 с.
6. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія. 2022. 2(21). С. 97–107.
7. Завацька Н. Є. Взаємовплив структури ціннісних орієнтацій особи зрілого віку на її адаптаційний потенціал / Н. Є. Завацька // Теоретичні і прикладні проблеми психол. : Зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2008. – № 3 (20). – С. 85–91.135
8. Корольчук М. С. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : Діса плюс, 2015. 338 с.

11. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи, 2022 (40), 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
12. Максименко С. Д. Психологія особистості. Підручн. / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 295 с.121.
13. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. (2), С. 27-33.
14. Огоренко, В. В. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу : навчальний посібник / В. В. Огоренко. — Дніпро : ЛПРА, 2023. — 312 с.
15. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163.
16. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., Пасека, О. В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 324с.
17. Хлопецький, В, Курилюк, С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. С.26-33.
18. Шулдик, В., Андрусик, О. О. Психологічна допомога особистості у воєнний період : збірник матеріалів VIII Всеукраїнських психологічних читань / В. Шулдик, О. О. Андрусик. — Умань : 2025. — 168 с.
19. Lazarus R.S. Individual differences in emotion / Lazarus R.S. // The nature of emotion: Fundamental questions / Eds. P. Ekman, R.L. Davidson. — N.Y.: Oxford University Press, 1994. — P. 332-336.
20. Machel, G. (2001). The Impact Of War On Children. Hyderabad: Orient BlackSwan

21. Masten A. S. Resilience in Children and Adolescents: A Research Overview / A. S. Masten. — In: Handbook of Resilience in Children, 2003. — Springer, pp. 5–25.