

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я Й  
ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 21104

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІV курсу, групи ППз-21-1  Дарина СИСАК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор психологічних наук, професор  Таїсія КОМАР

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ  
Дарини СИСАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психосоціальні чинники та їх вплив на психічне здоров'я й якість життя студентів в умовах адаптації до навчання».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальника «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка), методики дослідження соціально – психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) та опитувальника якості життя SF-36.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретико-методологічні засади вивчення психосоціальних чинників психічного здоров'я та якості життя студентів, теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я студентів у процесі адаптації, якість життя студентів: критерії, структура та зв'язок із психосоціальними чинниками, висновки до першого розділу. 2 Емпіричне дослідження впливу психосоціальних чинників на психічне здоров'я та якість життя студентів, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження психосоціальних чинників, психічного здоров'я та

здоров'я та якості життя студентів, програма соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я й якості життя студентів у період адаптації до навчання, висновки до другого розділу

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

2 рисунка, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>6</u> травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>5</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач Дарина СИСАК  
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ  
 Керівник роботи Таїсія КОМАР  
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психосоціальні чинники та їх вплив на психічне здоров'я й якість життя студентів в умовах адаптації до навчання»

Здобувач Дарина СИСАК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 88 сторінки, 2 рисунка, 3 таблиці, перелік джерел посилання складає 34 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: психосоціальні чинники, психічне здоров'я, умовах адаптації, адаптації до навчання.

**Об'єкт дослідження** – психічне здоров'я студентської молоді в умовах адаптації до навчання у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** виступають психосоціальні чинники, що впливають на психічне здоров'я та якість життя студентів у процесі адаптації до навчання.

Дослідження полягає у можливості використання її результатів для вдосконалення системи психолого-педагогічної підтримки студентів у закладах вищої освіти. Зокрема, на основі виявлених психосоціальних чинників, що впливають на рівень психічного здоров'я та якість життя студентів, можуть бути розроблені та впроваджені профілактичні заходи, консультативні програми, тренінги з розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії.

Одержані результати можуть бути корисними для практичних психологів, кураторів академічних груп, педагогічних працівників та адміністрації ЗВО у формуванні комфортного, підтримуючого освітнього середовища, що сприяє успішній адаптації студентів до навчання й запобігає розвитку психоемоційних розладів.

Дипломник  Дарина СИСАК

Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 червня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ .....	10
1.1 Психосоціальні чинники як компонент адаптації до навчання у психологічній науці .....	10
1.2 Теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я студентів у процесі адаптації .....	18
1.3 Якість життя студентів: критерії, структура та зв'язок із психосоціальними чинниками.....	28
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ...	40
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	40
2.2 Аналіз результатів дослідження психосоціальних чинників, психічного здоров'я та якості життя студентів .....	45
2.3 Програма соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я й якості життя студентів у період адаптації до навчання.....	63
Висновки до другого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ДОДАТКИ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток А Анкета дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток Б Анкета дослідження оцінки показників якості життя (SF-36 v2) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток В Анкета тесту самооцінки психічних станів (Г. Айзенк) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

Додаток Г Анкета дослідження самооцінки стійкості до стресу .....**Ошибка!**

**Закладка не определена.**

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена значними змінами, які відбуваються в соціальному, освітньому та культурному середовищі. Сучасний студент живе в умовах підвищеної інформаційної насиченості, нестабільності, соціально-економічної напруги, а також змушений адаптуватися до динамічних трансформацій освітнього процесу – таких як дистанційне або змішане навчання, цифровізація, високий рівень конкуренції й очікувань. Ці умови часто супроводжуються хронічним стресом, перевантаженням, зниженням мотивації, проблемами у комунікації та міжособистісній взаємодії. У таких обставинах психічне здоров'я студентів є не лише особистою справою кожного, а й соціальним ресурсом, що потребує захисту та підтримки на рівні освітніх установ і державної політики.

Водночас тема є надзвичайно актуальною і в контексті новітніх українських реалій – повномасштабної війни, гуманітарної кризи, міграційних змін, економічної нестабільності. Молодь, особливо студенти, як найбільш мобільна й вразлива соціальна група, стикається з подвійним тиском: з одного боку – необхідність зберігати академічну успішність, з іншого – переживання втрат, тривожність за майбутнє, складності адаптації до зміненого соціального середовища. У цих умовах психосоціальні чинники – такі як підтримка з боку родини, однолітків, викладачів, наявність внутрішніх ресурсів, адаптивних копінг-стратегій – стають критично важливими для збереження ментального благополуччя. Тому дослідження цих факторів не лише актуальне, а й життєво необхідне для розробки дієвих механізмів підтримки студентів в умовах кризи, що триває.

Стан і ступінь дослідження теми психосоціальних чинників, що впливають на психічне здоров'я та якість життя студентів в умовах адаптації до навчання, є предметом активного наукового інтересу в українській психологічній науці. Зокрема, дослідження фокусуються на впливі зовнішніх стресогенних факторів, таких як пандемія COVID-19 та повномасштабна війна,

на психічне здоров'я студентської молоді. Наприклад, у роботі Ордатія та Ковальчука аналізуються особливості адаптації студентів першого курсу в умовах навчання у ЗВО, зокрема рівень вираженості та поширеності депресивних розладів серед них. Також, Дзеружинська та Гиндич досліджують психічне здоров'я студентів, які постраждали від війни, з акцентом на коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. Крім того, у навчально-методичному посібнику під редакцією С.Д. Максименка розглядаються аспекти психологічного здоров'я студентів, що засвідчують міждисциплінарний підхід до проблеми. Ці дослідження свідчать про зростаючу увагу до проблеми психічного здоров'я студентів в умовах соціальних трансформацій та необхідність подальшого вивчення психосоціальних чинників, що впливають на їхню адаптацію до навчання.

**Об'єктом дослідження** є психічне здоров'я студентської молоді в умовах адаптації до навчання у закладах вищої освіти.

**Предметом дослідження** виступають психосоціальні чинники, що впливають на психічне здоров'я та якість життя студентів у процесі адаптації до навчання.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психосоціальних чинників на психічне здоров'я та якість життя студентів у процесі їхньої адаптації до навчання, а також розробити програму соціально-психологічної підтримки студентської молоді.

Для досягнення мети дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Розкрити сутність і зміст психосоціальних чинників як компонента адаптації до навчання у психологічній науці.
2. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я студентів у процесі адаптації.
3. Визначити критерії, структуру та чинники, що впливають на якість життя студентів.
4. Обґрунтувати організаційні й методичні засади емпіричного дослідження впливу психосоціальних чинників.

5. Розробити програму соціально-психологічної підтримки студентів у період адаптації до навчання.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що наявність сприятливих психосоціальних чинників (таких як підтримка з боку родини й однолітків, позитивний психологічний клімат в академічному середовищі, особистісна резильєнтність, адаптивні копінг-стратегії) позитивно впливає на рівень психічного здоров'я та якість життя студентів у період їхньої адаптації до навчання, тоді як відсутність або слабкість цих чинників зумовлює зростання емоційного дистресу, тривожності та зниження життєвої задоволеності.

У процесі дослідження психосоціальних чинників, що впливають на психічне здоров'я та якість життя студентів в умовах адаптації до навчання, було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення, класифікацію та систематизацію наукових джерел, що дозволило сформулювати концептуальну основу дослідження та визначити ключові поняття, такі як «психічне здоров'я», «якість життя», «психосоціальні чинники» та «адаптація студентів».

Емпіричні методи передбачали застосування валідних та надійних психодіагностичних інструментів, зокрема: опитувальника «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка), методики дослідження соціально – психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) та опитувальника якості життя SF-36. Ці методики дозволили комплексно оцінити емоційний стан, рівень стресостійкості, адаптаційні можливості та оцінку якості життя студентів.

Зібрані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, що забезпечило об'єктивність та надійність отриманих результатів.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання її результатів для вдосконалення системи психолого-педагогічної підтримки студентів у закладах вищої освіти. Зокрема, на основі виявлених психосоціальних чинників, що впливають на рівень психічного здоров'я та

якість життя студентів, можуть бути розроблені та впроваджені профілактичні заходи, консультативні програми, тренінги з розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, кураторів академічних груп, педагогічних працівників та адміністрації ЗВО у формуванні комфортного, підтримуючого освітнього середовища, що сприяє успішній адаптації студентів до навчання й запобігає розвитку психоемоційних розладів.

**Експериментальною базою дослідження** є Психологічна служба Хмельницького національного університету.

**Структура роботи** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 34 найменувань та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

### 1.1 Психосоціальні чинники як компонент адаптації до навчання у психологічній науці

У сучасних умовах вища освіта пред'являє студентам численні виклики, пов'язані з необхідністю швидко пристосуватися до нового освітнього середовища. Адаптація до навчання у закладі вищої освіти – це складний, динамічний і багаторівневий процес, від успішності якого значною мірою залежить академічний прогрес, психічне здоров'я та загальна якість життя студентської молоді. Вивчення психосоціальних чинників адаптації набуло особливої актуальності останніми роками у зв'язку зі змінами соціального середовища навчання: поширенням дистанційної освіти під час пандемії та впливом стресових чинників воєнного часу.

Психосоціальні чинники адаптації – це сукупність психологічних та соціальних умов, що впливають на здатність особистості успішно пристосуватися до нового середовища діяльності. Адаптація студента до освітнього процесу має як внутрішньоособистісні аспекти, так і зовнішні, соціально обумовлені складові. Науковці виділяють декілька рівнів адаптації: внутрішньоособистісний (психологічне пристосування, баланс очікувань і можливостей), міжособистісний (входження в нову студентську групу, налагодження стосунків) та соціокультурний рівень (прийняття норм і цінностей академічного середовища) [1, с. 8].

З точки зору типології, розрізняють активну адаптацію – коли студент активно взаємодіє з новою соціальною групою, проявляє ініціативу, прагне впливати на оточення, і пасивну адаптацію – конформне прийняття заданих умов без істотних спроб змінити чи покращити середовище. Вважається, що

активна адаптація сприяє успішній соціалізації, тоді як пасивна може призводити до поверхневого пристосування з ризиком внутрішнього дискомфорту. Психосоціальний процес адаптації завжди охоплює як психологічні, так і біофізіологічні аспекти розвитку – вони мобілізуються всередині особистості, допомагаючи долати нові вимоги середовища [2, с. 122-123]. Отже, психосоціальні чинники можна умовно поділити на декілька груп: особистісно-психологічні (резильєнтність, рівень тривожності, мотивація тощо), міжособистісні (стосунки з однокурсниками, викладачами, залученість до студентського колективу) та організаційно-соціальні (особливості навчального середовища, наявність підтримки, академічні вимоги і стресори).

Соціальне оточення студента – група однолітків, наставники, адміністрація – відіграє визначальну роль у процесі адаптації. Інтеграція в студентську спільноту і знаходження свого місця в системі соціальних зв'язків університету є критеріями успішної адаптованості [3, с. 63-64]. Дослідження послідовно показують, що підтримка з боку однолітків і доброзичливі відносини з викладачами сприяють формуванню відчуття приналежності та психологічного комфорту студентів. Соціально-психологічна підтримка виконує функцію своєрідної «страхової сітки» для молодої людини у новому середовищі. Студенти, які відчувають підтримку з боку близьких, друзів чи наставників, знають, до кого звернутися у разі труднощів, тому легше переносять стресові ситуації навчання [4, с. 106-107].

Натомість брак підтримки і відчуженість у колективі підвищують ризик дезадаптації – виникнення почуття ізоляції, невпевненості, зниження успішності. В умовах переходу до закладу вищої освіти важливим ресурсом є сімейна підтримка: дослідження періоду дистанційного навчання встановили, що низький рівень підтримки з боку батьків може перешкоджати ефективній адаптації студентів до нових форм навчання [5, с. 90-91].

Окрім того, атмосфера в студентській групі – наявність дружніх контактів, відсутність конфліктів, рівень групової згуртованості – істотно впливає на емоційний стан першокурсників та їхнє бажання залучатися до

життя університету. Успішна міжособистісна адаптація проявляється у встановленні гармонійних стосунків: студент приймає групові норми та одночасно може «залишатися собою», зберігаючи особистісну автентичність. Така конгруентна позиція забезпечує психологічну рівновагу та комфорт, що полегшує і професійну соціалізацію майбутнього фахівця [6]. Навпаки, невирішені комунікативні проблеми в академічній групі (неприйняття, конфлікти, булінг) є серйозними психосоціальними чинниками, які можуть гальмувати адаптаційний процес і негативно позначатися на психологічному благополуччі студентів.

Переходячи до університетського навчання, студенти стикаються з підвищеним навчальним навантаженням, новими формами контролю знань і необхідністю більшої самоорганізації. Це часто породжує явище академічного стресу – напруження, пов'язане з виконанням навчальних завдань і переживанням за успішність. Академічний стрес є одним із провідних психосоціальних чинників, що впливають на психічне благополуччя студентів, особливо першокурсників. Доведено, що надмірне навчальне навантаження у поєднанні із сімейним стресом може призводити до зростання тривожності та навіть симптомів депресії у студентів, негативно позначаючись на їхній академічній успішності [7].

Особливо актуальною ця проблема стала в умовах пандемії COVID-19 та вимушеного дистанційного навчання. Психологи відзначають, що карантинні обмеження і раптовий перехід на змішану форму навчання створили додаткові стресори для студентів, які мусли пристосовуватися до нових форматів взаємодії [8, с. 27-28].

Попри гнучкість онлайн-освіти, багато студентів стикнулися з труднощами самоорганізації, зниженням мотивації та когнітивним виснаженням під час довготривалого перебування в онлайн-середовищі. Дослідження в Україні підтверджують, що недостатні навички саморегуляції та низький рівень внутрішньої мотивації суттєво ускладнюють ефективне навчання в дистанційному форматі. У таких випадках студенти з низькою

самодисципліною і підтримкою частіше відчують перевагу, прокрастинацію і тривогу щодо навчальних боргів. Натомість сильні навички тайм-менеджменту, висока навчальна мотивація та ефективні копінг-стратегії допомагають молоді краще витримувати академічні навантаження. Серед підходів до зменшення навчального стресу, запропонованих сучасними дослідниками, заслуговує на увагу освітній коучинг – технологія наставництва та мотиваційної підтримки студентів. Теоретичні та практичні результати свідчать, що впровадження елементів коучингу в освітній процес підвищує академічну стресостійкість і заохочує як навчальну, так і внутрішню мотивацію студентів [9, с. 47-48]. Зокрема, завдяки коучинговому супроводу студенти краще усвідомлюють власні цілі, навчаються управляти часом і емоціями, що в підсумку сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню успішності.

Окремо слід наголосити на ролі соціально-психологічної підтримки як чинника, що здатен значно полегшити адаптацію студентів до навчання. Соціально-психологічна підтримка охоплює діяльність служб психологічної допомоги у закладах освіти, роботу кураторів академічних груп, наставництво старшокурсників, групи взаємопідтримки тощо. В українських університетах останніми роками активізувалася робота психологічних консультацій і центрів, орієнтованих на допомогу студентству у подоланні стресів навчання та особистих проблем. Доступність такої допомоги є надзвичайно важливою, адже своєчасне звернення до психолога чи участь у групі взаємопідтримки може запобігти розвиткові дезадаптації. Успішні практики впровадження підтримки демонструють, що за належної організації ресурсів з боку закладу вищої освіти студенти здатні подолати навіть суттєві соціальні та академічні дисбаланси, пов'язані з переходом у нове середовище [4, с. 108].

Досвід спеціальних категорій здобувачів, зокрема студентів-ветеранів, є показовим у цьому контексті. За даними досліджень, молоді люди, які повернулися з військової служби до навчання, часто стикаються з комплексом адаптаційних труднощів – від проблем психічного здоров'я (наслідки посттравматичного стресу) до невідповідності військового досвіду вимогам

академічного середовища. Для ефективної інтеграції таких студентів українські науковці пропонують впроваджувати інклюзивні стратегії підтримки, спираючись на міжнародний досвід (зокрема, моделей США). Йдеться про створення спеціалізованих університетських служб та комітетів, які б опікувалися студентами в особливих обставинах, а також про особистісно-орієнтований підхід у роботі з ними. Загалом, наявність в університеті продуманої системи соціально-психологічного супроводу – від наставництва першокурсників до професійної психологічної консультації – суттєво підвищує адаптивні можливості студентів. Як зазначається в одному з досліджень, успішність навчання в університеті значною мірою залежить від рівня стресових чинників, що відчуває студент, та доступних для нього ресурсів підтримки [4, с. 105-107].

Тому заклади освіти мають забезпечувати реагування на потреби молоді: викладачі й адміністрація повинні приділяти увагу психологічному стану студентів, налагоджувати зворотний зв'язок, за необхідності направляти до фахівців або надавати рекомендації. Важливо, щоб освітнє середовище було не лише вимогливим, а й чуйним – за таких умов студенти почуваються безпечніше і впевненіше, що позитивно позначається на їхньому психічному здоров'ї та успішності навчання.

Адаптація до навчання у ЗВО тісно пов'язана з показниками психічного здоров'я студентської молоді. Негативні психосоціальні фактори (хронічний стрес, відсутність підтримки, міжособистісні конфлікти) можуть призводити до виникнення або загострення різних психологічних проблем – тривожних та депресивних розладів, неврозів, емоційного вигорання. Особливо відчутним став вплив стресогенних чинників на студентів у кризові періоди. За даними дослідження 2022–2023 рр., проведеного серед 374 українських студентів-медиків, тільки близько 18% опитаних не мали ознак дистресу за шкалою DASS-21 (скринінг тривожності, депресії та стресу) [10, с. 19-20]. Натомість у більш ніж половини студентів виявлено симптоми депресії різного ступеня

(близько 53%), у 50% – виражений стресовий стан, а майже дві третини (64%) мали підвищену тривожність.

Ці тривожні показники отримані на тлі воєнного часу, який супроводжується потужними психотравмувальними подіями. Стрес війни вважається одним з найсильніших негативних чинників для психіки – він тісно пов'язаний з високим ризиком розвитку і загострення психічних розладів та суттєвим зниженням якості життя людини. Студенти, як соціальна група, гостро переживають потрясіння війни: перерви в навчанні, втрата звичного середовища, фінансові труднощі, особисті травми – усе це створює додаткове навантаження на психіку. Дослідження психосоціальної адаптації молоді в умовах війни показало, що хоча в середньому рівень адаптованості студентів залишався в межах норми, якість життя цієї групи була помітно знижена. Студенти, як соціальна група, гостро переживають потрясіння війни: перерви в навчанні, втрата звичного середовища, фінансові труднощі, особисті травми – усе це створює додаткове навантаження на психіку. Дослідження психосоціальної адаптації молоді в умовах війни показало, що хоча в середньому рівень адаптованості студентів залишався в межах норми, якість життя цієї групи була помітно знижена.

Зокрема, за опитуванням 167 студентів медичних ЗВО, середні показники їхньої якості життя в психологічній сфері становили лише ~5,9 балів з 10, а суб'єктивне сприйняття свого життя оцінювалося в ~5,6 балів. Найбільш проблемними виявились саме аспекти емоційного благополуччя та загальної життєвої задоволеності, тоді як фізичне здоров'я та соціальне функціонування постраждали менше [11, с. 69].

Це свідчить про те, що психологічний дистрес і переживання, спричинені важкими соціальними умовами, безпосередньо підривають суб'єктивне благополуччя молоді, навіть якщо формально студенти намагаються продовжувати навчання. Психосоціальні чинники виступають тут посередниками: хронічний стрес (воєнний або академічний) веде до підвищеної тривоги, порушень сну, пригніченості; відсутність підтримки посилює почуття

безнадійності – усе це в комплексі знижує відчуття якості життя. Навіть поза екстремальними умовами, в більш стабільній ситуації, існує кореляція між рівнем адаптованості студентів і їхнім психічним здоров'ям. Молоді люди, які не змогли успішно адаптуватися до студентського життя (відчують постійну тривогу через навчання, ізолюваність, невдоволення спеціальністю), значно частіше демонструють симптоми депресії та високий рівень тривоги, ніж їх краще адаптовані однолітки.

Наприклад, дослідження Дніпровського медичного університету, що охопило студентів, які перенесли COVID-19, виявило депресивні прояви у 44,8% таких студентів, що перевищує показники в загальній популяції після хвороби. Це може свідчити про те, що сам факт навчання у стресогенних умовах (нехай то хвороба чи інші негаразди) підвищує вразливість психіки. Водночас наявність позитивних психосоціальних ресурсів – наприклад, резильєнтності (психологічної стійкості, здатності відновлюватися після труднощів) – здатна пом'якшувати негативний вплив стресу. Резильєнтність визнана одним з ключових чинників збереження ментального здоров'я студентів: виявлено, що більш резильєнтні особи мають кращі показники психічного здоров'я і краще справляються з навчальними та життєвими проблемами [12].

За результатами досліджень, проведених вже в умовах війни, студенти з високим рівнем резильєнтності вирізняються оптимізмом, відчуттям осмисленості життя та вміють застосовувати адаптивні копінг-стратегії для подолання стресу [13]. Натомість молодь з низькою резильєнтністю частіше демонструє пригніченість, безпорадність і дезорганізованість перед обличчям труднощів. Усвідомлення цього спонукало розробку спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності у студентів, і апробація таких програм підтвердила їхню ефективність – після тренінгів рівень стійкості та психологічного благополуччя учасників достовірно підвищувався. Таким чином, інвестування в психологічні ресурси особистості (резильєнтність,

навички саморегуляції, соціальні компетенції) є важливою складовою профілактики психічних розладів у студентському середовищі.

Якість життя студентів – інтегральний показник, що охоплює їхнє фізичне, психічне, соціальне благополуччя та задоволеність основними сферами життя – значною мірою залежить від того, наскільки успішно відбувається процес адаптації до університетського життя. Якщо студент зумів пристосуватися до освітніх вимог, відчуває підтримку та свою приналежність до спільноти, він, як правило, демонструє вищий рівень задоволеності життям і кращі показники психічного здоров'я. Зокрема, інтеграція в активне студентське життя часто поєднується з розвитком навичок самостійності, впевненості у собі, знаходженням нових друзів – усе це підвищує суб'єктивне відчуття щастя та змістовності життя. Навпаки, дезадаптація (невдале пристосування) негативно позначається на якості життя: студенти, які переживають хронічний стрес від навчання або соціальну ізоляцію, нерідко скаржаться на погіршення настрою, втрату інтересу не лише до навчання, а й до дозвілля, зниження відчуття перспективи. Дослідження, проведені в Україні, підтверджують цей зв'язок. Наприклад, при порівнянні студентів з різним рівнем адаптованості було показано, що краще адаптовані студенти мають вищі бали за показниками життєвої задоволеності та психічного благополуччя, ніж ті, хто зазнає труднощів у навчанні та спілкуванні [11, с. 69-71].

В умовах екстремальних потрясінь – таких як війна – цей зв'язок стає ще більш вираженим: навіть за відносно збереженої адаптації до навчання загальний рівень якості життя студентів знижується, якщо довколишня ситуація залишається нестабільною та травматичною. Таким чином, адаптація до навчання можна розглядати як один з чинників, що опосередковують вплив зовнішніх стресорів на благополуччя молодої людини. Підтримка адаптаційних процесів (через зменшення стресу, створення сприятливого соціального клімату, надання допомоги) фактично є інвестицією в покращення якості життя студентства.

## **1.2 Теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я студентів у процесі адаптації**

Психічне здоров'я студентської молоді – це важливий показник успішності адаптації до навчання та нового соціального середовища. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як динамічний процес повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб. В умовах стрімких змін – переходу від школи до закладу вищої освіти, пандемії COVID-19, соціально-політичних потрясінь та війни – питання збереження психічного благополуччя студентів набуло особливої актуальності. Останні роки ознаменувалися зростанням досліджень, присвячених психічному здоров'ю студентів, що відображає потребу науково обґрунтованої підтримки молоді. Для розкриття цього феномену важливо розглянути основні теоретичні підходи у психології до розуміння психічного здоров'я, а також проаналізувати специфіку їх застосування щодо студентської молоді в процесі адаптації. Необхідно врахувати психосоціальні чинники – від особистісних ресурсів до умов соціального оточення – які впливають на ментальне благополуччя та якість життя студентів [14, с. 111].

У науковій літературі існує плюралізм позицій щодо сутності психічного здоров'я, що відобразилося у формуванні різних наукових підходів. Серед основних концепцій можна виокремити медичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний та позитивний підходи тощо. Кожен із них робить свій акцент на визначенні критеріїв психічного здоров'я та чинниках, що його підтримують чи порушують.

1. Медичний (патопсихологічний) підхід. Згідно з медичною моделлю, психічне здоров'я трактується передусім як відсутність психічного розладу або патології. Такий підхід фокусується на діагностуванні та лікуванні хвороб, спираючись на норми психічного функціонування (так званий нормоцентричний підхід) [15, с. 60].

Психічно здорова особистість у цьому разі – це особистість без симптомів виражених психічних дисфункцій. Наприклад, у клінічній психології показником ментального здоров'я є адекватність поведінки і реакцій нормам середовища та відсутність значущих дистрес-симптомів. Медичний підхід має важливе значення для виявлення і допомоги студентам, що страждають на тривожні, депресивні розлади чи інші проблеми, проте його обмеженість полягає в тому, що не враховуються позитивні аспекти благополуччя. Сучасне розуміння психічного здоров'я виходить за межі суто медичної моделі – як зазначалося, здоров'я розглядається не лише як відсутність хвороби, але і як стан повного благополуччя особистості. Це спонукає до інтеграції медичного підходу з іншими концепціями, що враховують психологічні та соціальні чинники.

2. Гуманістичний підхід. Гуманістична психологія розглядає психічне здоров'я крізь призму особистісного зростання, самореалізації та внутрішньої гармонії. З точки зору цього підходу, здорова особистість – це людина, здатна усвідомлено розкривати свій потенціал, жити у згоді зі своїми цінностями та переживати повноту життя. Класичні представники гуманістичної традиції (Абрагам Маслоу, Карл Роджерс та ін.) підкреслювали значущість самоактуалізації, безумовного прийняття і особистісного сенсу. В українському науковому просторі подібні ідеї відображено в поняттях «духовного здоров'я» та ціннісно-сміслового благополуччя. Зокрема, дослідники Ю. Бойчук і Н. Науменко трактують духовне здоров'я як інтегральну особистісну характеристику, пов'язану з наявністю вищих смислів та цінностей [14, с. 111].

У руслі екзистенційно-гуманістичного напрямку Віктор Франкл обґрунтовував, що усвідомлення життєвого смислу є ключовим для психологічного здоров'я людини. Саме гуманістичний підхід акцентує позитивний потенціал особистості: не лише відсутність розладів, а наявність психологічного благополуччя та автентичності. Цей підхід особливо плідний при роботі зі студентською молоддю, адже юнацький вік – це період активного пошуку себе, формування світогляду і системи цінностей. Психологічне

консультування в гуманістичному ключі (напр. за Роджерсом) створює умови для емпатійної підтримки студентів, допомагає їм подолати особистісні кризи адаптації через самопізнання та самоприйняття.

3. У руслі екзистенційно-гуманістичного напрямку Віктор Франкл обґрунтовував, що усвідомлення життєвого смислу є ключовим для психологічного здоров'я людини. Саме гуманістичний підхід акцентує позитивний потенціал особистості: не лише відсутність розладів, а наявність психологічного благополуччя та автентичності. Цей підхід особливо плідний при роботі зі студентською молоддю, адже юнацький вік – це період активного пошуку себе, формування світогляду і системи цінностей. Психологічне консультування в гуманістичному ключі (напр. за Роджерсом) створює умови для емпатійної підтримки студентів, допомагає їм подолати особистісні кризи адаптації через самопізнання та самоприйняття [16].

Такі програми, інтегровані в освітній процес, спрямовані на навчання студентів технік подолання стресу, управління тривогою та емоціями, що дозволяє зменшити психологічне напруження і запобігти розвитку більш серйозних розладів. Дослідження також підтверджують важливість когнітивних стратегій подолання: наприклад, в умовах воєнного стресу проблема-орієнтовані копінг-стратегії у поєднанні із соціальною підтримкою показали помітну ефективність у зниженні дистресу студентів, тоді як емоційно-унікальні стратегії, навпаки, асоціювалися з підвищенням рівня депресивності. Отже, когнітивно-поведінковий підхід надає як теоретичні рамки для розуміння психологічних труднощів студентства (через призму їх думок і поведінки), так і практичні інструменти для корекції цих труднощів.

4. Соціально-психологічний підхід. Цей підхід підкреслює роль соціального середовища і міжособистісних взаємин у підтримці або порушенні психічного здоров'я. Психіка студента розглядається не ізольовано, а в контексті його соціальних ролей (студент, друг, член сім'ї тощо), групових взаємодій і культурних норм. З позицій соціально-психологічного підходу, здорова особистість – та, яка здатна успішно інтегруватися в соціум, ефективно

спілкуватися, будувати зрілі стосунки та адаптуватися до групових норм без втрати власної індивідуальності. На якість психічного здоров'я студентів впливають такі чинники, як наявність соціальної підтримки (від сім'ї, друзів, наставників), атмосфера в студентській групі, рівень включеності у студентське співтовариство, а також ширші соціально-економічні умови. За даними досліджень, стресори соціального характеру (пандемія, війна, фінансові труднощі) можуть суттєво підірвати відчуття безпеки і психологічний комфорт молоді [17].

Так, на початку пандемії студенти зіткнулися із соціальною ізоляцією, невизначеністю, вимушеною зміною способу життя, що породило відчуття безпорадності та тривоги. У воєнний період, як показують опитування, відсутність належної психологічної підтримки з боку закладів освіти та вимушений перехід на дистанційне навчання сприяють зниженню відчуття безпеки у студентів, які залишилися в Україні [17]. Натомість ті, хто отримує підтримку або перебуває у більш безпечних умовах, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Соціально-психологічний підхід, таким чином, звертає увагу на необхідність створення сприятливого освітнього середовища та системи соціальної підтримки. Колективні заходи, групова взаємодія, тьюторські програми наставництва – усе це слугує ресурсом підсилення психічного здоров'я студентів. В українських умовах воєнного часу актуальними стали психосоціальні інтервенції, що поєднують індивідуальну допомогу із заходами спільнотного згуртування, аби зменшити ізольованість молоді та підвищити її стресостійкість [18].

5. Позитивний підхід. На противагу орієнтації лише на проблеми, позитивна психологія фокусується на розвитку особистісних ресурсів, благополуччі та якості життя. Позитивний підхід до психічного здоров'я розглядає його як наявність внутрішніх сил, добробуту і здатності людини до процвітання, а не тільки як відсутність розладів. В межах цього підходу досліджуються такі феномени, як життєстійкість (резиліентність), оптимізм, задоволеність життям, емоційна врівноваженість, почуття щастя. Резиліентність

– один із центральних показників позитивного ментального здоров'я – означає здатність долати труднощі та швидко відновлюватися після стресу. Для студентської молоді розвиток резиліентності є надзвичайно важливим, оскільки вони постають перед численними викликами у навчанні й житті. Дослідження підтверджують: якщо під впливом стресових обставин (іспити, зміна середовища, військові події) у студентів знижується якість життя, то водночас високий рівень резиліентності здатний пом'якшити ці негативні наслідки [19, с. 486-487].

Наприклад, серед студентів-першокурсників було виявлено, що протягом першого семестру навчання вони часто схильні песимістично оцінювати власні успіхи та переживають ознаки депресивності, проте на початку другого семестру – після періоду адаптації – спостерігається підвищення соціальної активності, реалістичніше сприйняття себе, зростання резиліентності і зниження депресивних проявів. Це свідчить про наявність позитивного адаптаційного потенціалу. Позитивний підхід також стимулював впровадження тренінгів особистісного росту, програм розвитку стресостійкості та психоемоційного благополуччя для студентів. У таких програмах акцент робиться на формуванні навичок позитивного мислення, усвідомленості (mindfulness), практик вдячності, самозарадності та інших способів підвищення суб'єктивного благополуччя. Як наслідок, психічне здоров'я все частіше вимірюють не лише шкалами симптомів, а й опитувальниками задоволеності життям, щастя, якості життя тощо.

Якість життя є важливим індикатором: студенти з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай демонструють і кращі показники якості життя – зокрема в фізичній, емоційній та соціальній сферах. Позитивна психологія, таким чином, доповнює інші підходи, пропонуючи проактивні стратегії зміцнення ментального здоров'я [20, с. 176-177].

Варто зазначити, що сучасні наукові підходи прагнуть інтеграції цих концепцій. Широко визнаною є біопсихосоціальна модель, яка поєднує медичний (біологічний), психологічний та соціальний аспекти психічного

здоров'я. Також у науковому обігу використовується поняття психологічного здоров'я особистості – як комплексного феномену, що охоплює взаємозв'язані когнітивні, емоційні, мотиваційні, особистісні та поведінкові компоненти. Зокрема, в структурі психологічного здоров'я виділяють: когнітивно-пізнавальний компонент (здатність до саморозвитку, самоактуалізації, рефлексії), мотиваційно-ціннісний (наявність здорових цінностей і прагнень), емоційно-регулятивний (вміння керувати стресом, тривогою, агресією), особистісний (самоприйняття, впевненість, розвиток власних ресурсів, альтруїзм) і поведінково-діяльнісний (конструктивні копінг-стратегії в складних ситуаціях). Така комплексна структура відображає багатовимірність поняття психічного здоров'я. Ці теоретичні платформи є методологічною основою для дослідження психічного благополуччя молоді [14, с. 110].

Студентський вік характеризується інтенсивними змінами умов життя, ролей і оточення, тому адаптація до них є критично важливим процесом, від успішності якого значною мірою залежить психічне здоров'я молодої людини [21]. Перехід до навчання у закладі вищої освіти супроводжується новими вимогами, перебудовою щоденного розпорядку, розширенням автономії та необхідністю самостійно вирішувати побутові й навчальні питання. У соціально-психологічному контексті адаптація студента – це пристосування особистості до нових умов існування в академічному середовищі, яке включає засвоєння норм і цінностей студентського колективу, встановлення нових соціальних зв'язків, а також формування ефективних навчальних стратегій. Адаптація є динамічним і багатогранним процесом, що розгортається в часі та проходить через стадії первинних труднощів і поступового входження в нове середовище. На початку навчання багато студентів відчувають стрес, тривогу, тугу за домом чи шкільним оточенням, невпевненість у собі. Це може проявлятися в емоційних коливаннях, зниженні успішності, труднощах у спілкуванні. Однак за належної підтримки і власної активності з часом більшість молоді успішно адаптується, що супроводжується покращенням

емоційного стану, зростанням впевненості та мотивації до навчання [19, с. 486-487].

Особливу увагу дослідники приділяють психосоціальним чинникам адаптації – як зовнішнім, так і внутрішнім. До зовнішніх належать умови навчання (організація освітнього процесу, навчальне навантаження, дистанційний чи очний формат), соціально-економічна ситуація, наявність підтримки з боку університету, сім'ї, друзів, а також масштабні події, що впливають на все суспільство (епідемії, конфлікти тощо) [22, с. 141]. До внутрішніх чинників відносять індивідуально-психологічні особливості студента: рівень стресостійкості (резиліентності), навички саморегуляції, комунікативні вміння, мотивацію, установки та очікування. Наприклад, виявлено, що студенти з вищим рівнем резиліентності та соціальної активності легше переносять труднощі першого курсу і рідше впадають у депресивні стани. Натомість фактори ризику для психічного здоров'я під час адаптації включають фінансову нестабільність, відсутність чіткої структури дня і підтримки. Під час пандемії саме економічні труднощі родини і порушення звичного режиму були відзначені як значущі стресори для студентів, що підвищували рівень тривожності та емоційного виснаження.

Глобальна пандемія COVID-19, що розпочалася у 2020 р., стала безпрецедентним викликом для студентської молоді. Раптовий перехід на дистанційне навчання, карантинні обмеження, зменшення живого спілкування та загальна атмосфера невизначеності негативно вплинули на психічний стан багатьох студентів. Українські дослідники зафіксували низку типових проблем: підвищена тривожність, відчуття ізоляції, зниження мотивації до навчання, розлади сну та настрою. Так, Перапелюк і Гриньова відзначають серед соціально-психологічних аспектів пандемії психологічну безпорадність, неготовність до «нової реальності», порушення звичного ритму життя, глобальну нестабільність та економічні труднощі [14, с. 110]. В їхньому опитуванні студентів педуніверситету виявлено зміни у психоемоційному, когнітивному та мотиваційному станах молоді на тлі карантину. Значна частина

респондентів відзначила у себе зниження концентрації уваги, апатію або дратівливість, зменшення навчальної активності. Було зафіксовано випадки появи психосоматичних симптомів, невротичних станів і ознак емоційного вигорання.

Особливо уразливими виявилися студенти-медики, на яких, окрім загальних пандемічних стресорів, тиснула ще й посилена навчальна та клінічна практика. В дослідженні 2023 р. (З. Федотова) показано, що пандемія суттєво підвищила рівень стресу та тривоги серед студентів медичних ЗВО; причому іноземні студенти відчували дещо інші впливи порівняно з вітчизняними через культурні та освітні відмінності. Це говорить про необхідність урахування соціокультурних факторів при наданні психологічної допомоги. У відповідь на виявлені проблеми, низка українських університетів запровадила або розширила служби психологічної підтримки, проводилися онлайн-тренінги з подолання стресу, тайм-менеджменту, підтримання «робочого» розпорядку дня. Як результат, навіть у період пандемії можлива успішна адаптація: за даними опитувань, наприкінці 2020/21 навчального року багато студентів навчилися краще планувати свій час, стали впевненіше користуватися цифровими інструментами навчання і більше цінувати живе спілкування, що в цілому позитивно позначилося на їхньому психологічному стані [16].

На жаль, українські студенти зіткнулися не лише з пандемією, а й з воєнною реальністю. Повномасштабне військове вторгнення Росії у 2022 році спричинило нову хвилю стресових факторів: пряму загрозу життю, вимушене переміщення, втрату близьких чи житла, руйнування звичного порядку, матеріальні втрати. Психотравмуючі події війни впливають на психіку молоді і можуть мати довготривалі наслідки. Попередній досвід інших країн, що пережили збройні конфлікти, показує: щонайменше 20% населення матиме негативні психічні наслідки, а у ~10% вони набудуть середньо-тяжких або тяжких форм. Українські науковці в 2022–2023 рр. оперативно розгорнули дослідження, щоби оцінити масштаб проблем серед студентства та розробити заходи допомоги. Результати не залишають сумнівів у серйозності ситуації.

Зокрема, за опитуванням серед першокурсників одного з київських університетів фізичного виховання, майже 40% студентів виявилися у стані депресії, ще 30% – часто відчують депресивні стани, і лише 30% не мали депресивних проявів. Така статистика свідчить про нагальну потребу у психологічній допомозі та підтримці молоді з боку оточення і держави [23, с. 91-92].

Інше дослідження (2024 р.) виявило, що війна призводить до різкого зростання рівнів депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед студентів. Зокрема, у вибірці студентів Києво-Могилянської академії у 2024 р. більше 60% опитаних студенток і понад 36% студентів мали клінічно значущі симптоми ПТСР. Найпоширенішим стресором була постійна загроза негативних подій (небезпека обстрілів, новини про війну тощо), яку зазначили 98% респондентів. Важливо, що традиційні демографічні показники (вік, стать, спеціальність, місце проживання) мало впливають на ймовірність ПТСР – психологічна травматизація має масовий характер. Студенти, що залишилися в Україні, часто змушені були змінити місце проживання, навчатися в умовах повітряних тривог або енергетичних перебоїв, що створює постійний базовий рівень стресу. Як показали опитування в КНУ імені Т. Шевченка (2023 р.), частота думок про війну та емоційна реакція на воєнні новини прямо корелюють з рівнем тривожності студентів, а відчуття безпеки нижче у тих, хто лишається в зоні ризику [24].

Разом з тим, дослідження демонструють і певні адаптивні механізми, притаманні частині молоді. Наприклад, огляд літератури, проведений Н. Дзеружинською та А. Гиндич (2025), показав, що серед студентів у зоні конфлікту найефективнішою стратегією психологічного виживання є поєднання проблемно-орієнтованого копінгу та активного пошуку соціальної підтримки. Ті, хто залучався до спільноти, ділився переживаннями з близькими, шукав інформацію для вирішення конкретних проблем, в цілому краще справлялися зі стресом війни. Натомість емоційно-унікальні стратегії (ігнорування переживань, витіснення страхів) асоціювалися з погіршенням

стану і вищими рівнями депресивності. Це підкреслює, що індивідуалізовані підходи підтримки, які враховують особисті стилі подолання та потреби студента, є надзвичайно важливими. Також встановлено, що війна найбільше б'є по соціальній сфері життя студентів: погіршується їх функціонування у спільноті, виникає ізоляція, втрачається мотивація до навчання і професійного розвитку, погіршуються стосунки [18]. Іншими словами, страждає якість життя молоді – не лише психічний стан, а й соціальні зв'язки, відчуття перспективи. Це підтверджує тезу, що психічне здоров'я студентів під час війни – міждисциплінарна проблема, що охоплює освітню, соціальну і медичну площини.

Науковці намагаються виявити закономірності впливу війни на різні групи студентів. Цікавим є порівняльне дослідження психологічного здоров'я студентів, що навчалися у мирний час і під час війни (Г. Юрчинська, А. Бахвалова, 2023). У ньому порівнювали дві вибірки першокурсників: одну, що вступила в університет у 2017 р. (нормальні умови навчання), та іншу – у 2022 р. (навчання у воєнний час, із дистанційним компонентом). Виявилось, що загальний профіль психологічного здоров'я у двох групах подібний: в обох домінує так званий «змішаний тип» психологічного здоров'я, який характеризується наявністю широкого репертуару копінг-стратегій і гнучкістю реакцій. Це означає, що навіть в умовах війни більшість студентів зберігають певну різнобічність способів пристосування, не покладаючись лише на один ресурс. Проте між групами знайдено і відмінності: зокрема, у студентів, чия юність припала на повномасштабну війну, менш вираженим виявився «сімейний» вектор психологічного здоров'я [22, с. 131].

Інакше кажучи, вони відчували слабшу підтримку сім'ї або були менш залучені в сімейні стосунки, можливо через роз'єднання сімей війною чи міграцією. Також для “воєнного покоління” студентів дещо зросла частка тих, у кого простежується чистий тип психологічного здоров'я, тобто орієнтація на якийсь один провідний ресурс, наприклад лише на інтелектуальну діяльність чи творчість. Автори роблять висновок, що освітній процес у воєнний час

потребує особливої уваги до сімейної підтримки студентів та розвитку різнопланових ресурсів їхнього благополуччя, аби компенсувати втрати, спричинені війною.

Автори роблять висновок, що освітній процес у Отримані знання про вплив екстремальних чинників на психіку студентства лягли в основу практичних рекомендацій. По-перше, фахівці наголошують на необхідності впровадження психосоціальних програм підтримки. Це можуть бути як групи психологічної взаємодопомоги, так і цільові тренінги з подолання стресу, які формують у студентів стійкі механізми опору негативним переживанням час потребує особливої уваги до сімейної підтримки студентів та розвитку різнопланових ресурсів їхнього благополуччя, аби компенсувати втрати, спричинені війною. По-друге, рекомендується активно залучати студентів до волонтерських та спільнотних активностей – досвід війни показав, що відчуття приналежності і корисності для інших суттєво підтримує ментальне здоров'я. По-третє, університетам слід розвивати власні служби психологічної допомоги та систему раннього виявлення студентів у кризі. Як демонструють результати, значна частина молоді переживає ті чи інші прояви дистресу, тому навіть короткі скринінгові опитування (на рівень тривоги, настрою, вигоряння) допоможуть вчасно виявити групи ризику. Нарешті, слід врахувати гендерні особливості: зокрема, показник ПТСР у жінок-студенток може бути значно вищим, ніж у чоловіків, отже дівчатам може знадобитися більше ресурсів підтримки в кризових умовах.

### **1.3 Якість життя студентів: критерії, структура та зв'язок із психосоціальними чинниками**

В умовах сучасного суспільства якість життя студентської молоді набуває особливої актуальності, адже саме цей показник відображає загальне благополуччя, задоволеність життям і здоров'ям молодої людини у процесі

здобуття вищої освіти. Якість життя розглядається як інтегральний критерій, що поєднує суб'єктивне відчуття щастя і об'єктивні умови існування студента.

У широкому розумінні якість життя визначається як сумарна характеристика фізичного, психологічного, соціального, емоційного та матеріального благополуччя людини, основана на її суб'єктивному сприйнятті. Тобто цей концепт поєднує об'єктивні умови життя (матеріальний рівень, стан здоров'я, оточення) із суб'єктивною оцінкою власного благополуччя та задоволеності різними сферами життя. Дослідники підкреслюють двовимірність якості життя: об'єктивний компонент охоплює реальні умови та ступінь задоволення потреб, а суб'єктивний компонент – особисте сприйняття і оцінку цього задоволення самим індивідом [25].

У психології якість життя часто розглядається як синонім суб'єктивного благополуччя, а вужче – як когнітивна складова останнього, тобто рівень задоволеності життям [26, с. 4]. Таке розуміння фокусується на внутрішньому відчутті щастя та гармонії особистості. Натомість соціологічний підхід традиційно акцентує увагу на умовах життєдіяльності: чистота довкілля, безпека, свободи, доступні ресурси – усе те, що може бути кількісно виміряне як показники соціального прогресу [25]. ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) інтегрує ці підходи і визначає якість життя як сприйняття людиною свого становища в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, та у взаємозв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами й турботами [27, с. 92-93]. Іншими словами, йдеться про відображення фізичного, психологічного, соціального благополуччя, рівня незалежності, задоволеності власним життям та іншими складовими психологічного комфорту. Незважаючи на різні акценти, науковці сходяться на думці, що якість життя особистості – це інтегральний показник, що включає баланс об'єктивного і суб'єктивного благополуччя та відображає ступінь задоволення основних потреб людини. В контексті студентства якість життя можна трактувати як рівень життєвого благополуччя молодій людині, при якому вона відчуває внутрішнє задоволення умовами свого життя.

Якість життя студентів є багатовимірною категорією, структура якої включає кілька базових сфер. Згідно підходів ВООЗ, для оцінки якості життя використовують чотири ключові домени: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні відносини та оточуюче середовище. До фізичного домену належать показники соматичного здоров'я, рівня енергії, стомлюваності, якості сну, наявності болю чи дискомфорту тощо. Психологічний домен охоплює самооцінку, емоційний стан – наявність позитивних емоцій, відсутність надмірних негативних переживань, відчуття щастя та життєвої задоволеності [28, с. 40-41].

Соціальний компонент включає міжособистісні стосунки, соціальну підтримку, спілкування з друзями та близькими, відчуття причетності до спільноти. Оточуюче середовище для студентів – це передусім умови навчання і проживання, безпека, свобода дій, екологічні та матеріально-побутові умови. Для молоді студентського віку особливо значущою складовою виступає освітнє середовище та академічна реалізація. Дослідження підкреслюють, що якість життя молоді охоплює не лише здоров'я, а й сім'ю, освіту, відчуття безпеки, свободи та можливість сповідувати власні цінності [29, с. 115-116].

Тобто, окрім типових сфер, для студентів вагомими є задоволеність навчанням і досягненнями, комфорт освітнього процесу, а також баланс навчання з особистим життям. Наприклад, відмічено, що задоволеність освітнім процесом є суттєвим параметром якості життя студентів, особливо в екстремальних умовах: під час війни саме задоволеність навчанням значуще впливає на загальну задоволеність життям студентської молоді. Навіть формат навчання може відігравати роль: з'ясовано, що студенти, які навчалися виключно онлайн, демонстрували нижчий рівень життєвої задоволеності порівняно з тими, хто мав змогу навчатися офлайн чи в змішаному режимі [30].

Вплив психосоціальних чинників на якість життя студентів. Якість життя студентів формується під впливом комплексу психосоціальних факторів, серед яких ключову роль відіграють соціальна підтримка, стрес і способи його подолання, рівень особистісної резиліентності (життєстійкості), мотиваційна

сфера, самооцінка, характер міжособистісних стосунків та умови навчального середовища. Новітні українські дослідження підтверджують, що ці чинники можуть як покращувати, так і погіршувати життєве благополуччя студентів.

Наявність підтримки з боку родини, друзів, однолітків та університетського оточення є потужним ресурсом для підтримання психічного здоров'я і якості життя молоді. Під час стресових ситуацій, зокрема воєнного лихоліття, соціальна підтримка має вирішальне значення для пом'якшення негативного впливу стресу. Дефіцит соціальних зв'язків, навпаки, посилює відчуття ізоляції, тривоги та соціальної непевності, що зрештою знижує якість життя студента. Так, в оглядовому українському дослідженні 2025 року встановлено, що стрес, пов'язаний із війною, суттєво підрвав якість життя студентів, погіршивши їхнє психічне, фізичне та соціальне самопочуття [18].

Одним із механізмів цього є руйнування звичного соціального середовища: студенти, вимушено ізольовані від друзів чи рідних, втрачали відчуття підтримки, що призводило до поглиблення тривожності і депресивних настроїв. Для прикладу, українські студенти, які перебували у зоні активних воєнних дій або були змушені залишити домівки, стикалися з ізоляцією та розривом соціальних контактів; це зумовлювало погіршення міжособистісних стосунків, втрату мотивації до навчання і професійного розвитку, зниження загальної якості життя. Натомість наявність підтримки – емоційної, матеріальної чи інформаційної – значно полегшує адаптацію. Дослідження показують, що соціальна підтримка і адаптивні копінг-стратегії здатні зменшувати рівень дистресу серед студентів: з часом молодь за наявності підтримки навіть звикає справлятися зі стресом ефективніше. В умовах кризи університети, що забезпечують психологічну допомогу й комунікацію на кампусі, фактично підвищують суб'єктивне благополуччя студентів – ці заходи пом'якшують негативні наслідки ізоляції та невизначеності. Отже, соціальне оточення і підтримка є критичними детермінантами якості життя студентства: міцні соціальні зв'язки, дружні стосунки і доступна допомога сприяють вищій

задоволеності життям, тоді як самотність і брак підтримки – навпаки, виступають чинниками ризику для психічного здоров'я і життєстійкості [18].

Студентські роки пов'язані зі значними академічними та соціальними навантаженнями, тому рівень стресу може істотно зростати, впливаючи на якість життя. Хронічний стрес (через навчальні перевантаження, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього) та гострі стресові події (такі як пандемія COVID-19 чи воєнні дії) негативно позначаються на фізичному і психічному благополуччі молоді. Українські дослідження пандемічного періоду засвідчили, що соціально-економічні та організаційно-дидактичні зміни під час пандемії ускладнили життя студентів, порушивши звичну систему спілкування, викликавши тривогу за здоров'я, депресивні прояви та невдоволеність своїм становищем.

Перехід на дистанційну освіту, вимушена ізоляція і невизначеність спричинили в багатьох студентів відчуття психічного виснаження і зниження життєвого тону. Страх захворіти став одним із найпоширеніших стресорів під час карантину – за опитуваннями, питання здоров'я викликали найбільші труднощі й занепокоєння у студентів, породжуючи страх інфікування та загрозу життю [31, с. 43]. Тривале перебування в стані тривоги і напруги негативно вплинуло на психологічний комфорт: у значної частини молоді виявлено психосоматичні реакції, симптоми емоційного вигорання, зниження мотивації. Війна як екстремальний стресор спричинила ще глибші наслідки: за даними дослідження 2023 року серед студентів-медиків, показники психологічного благополуччя і загальної задоволеності життям в умовах війни виявилися найнижчими (у середньому 5,5–5,9 балів із 10 можливих), що свідчить про виражений дистрес та психосоціальну дезадаптацію [11, с. 69]. Навіть фізичне самопочуття студентів погіршується під впливом стресогенних чинників: підвищується втомлюваність, загострюються хронічні недуги. Відомо, що в Україні ще до останніх криз стан здоров'я студентства був неблагополучним – медики діагностували хронічні чи гострі захворювання у до

90% студентів, причому понад половина молоді мала об'єктивно незадовільний фізичний стан.

Стрес лише посилює ці проблеми, оскільки нервове перенапруження знижує імунітет і провокує психосоматичні розлади. Таким чином, високий рівень стресу, тривалий дистрес і відсутність відновлення ресурсів неминуче знижують якість життя: погіршується настрій, сон, продуктивність, втрачається інтерес до активностей, життя сприймається як менш задовільне. Натомість ефективне подолання стресу (через релаксацію, спорт, психотерапевтичну допомогу) може значно поліпшити суб'єктивне самопочуття студентів і підтримати їхнє психічне здоров'я.

Важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає студентам зберігати якість життя на високому рівні всупереч труднощам, є резилієнтність – здатність адаптуватися до стресу, відновлювати рівновагу після потрясінь. Дослідження, проведені під час війни, підтвердили значущість цього чинника: було виявлено, що більшість студентів мають середній рівень резилієнтності, причому ті, у кого він вищий, демонструють краще психічне здоров'я і менше симптомів дистресу [32, с. 45-48].

Позитивний зв'язок між резилієнтністю та психічним здоров'ям означає, що більш стійкі до негараздів особистості краще зберігають внутрішній комфорт, не дозволяючи стресорам надто знизити задоволеність життям. Резилієнтність проявляється через оптимізм, гнучкість мислення, уміння бачити сенс у випробуваннях і ставити нові цілі. Ці якості надають життю студентів цінність і зміст навіть за несприятливих обставин. Скажімо, студенти, які змогли виробити конструктивні копінг-стратегії та зберегти віру у власні сили під час воєнних подій, відзначали вищу задоволеність окремими аспектами життя порівняно з тими, хто відчував безпорадність. Підвищення резилієнтності – через психологічні тренінги, підтримку, розвиток навичок саморегуляції – розглядається фахівцями як один із шляхів покращення якості життя молоді у кризових умовах. Таким чином, життестійкість виступає захисним чинником: вона пом'якшує негативний вплив стресу та прискорює

психологічне відновлення, підтримуючи фізичне, психічне і соціальне здоров'я студента на прийнятному рівні [33, с. 59-60].

Мотиваційна сфера відіграє значну роль у переживанні якості життя, адже наявність цілей, внутрішнього покликання, задоволення від діяльності підсилюють відчуття повноти життя. Для студентів особливо актуальною є академічна мотивація – прагнення досягати успіхів у навчанні, опанувати майбутню професію. Низка внутрішніх і зовнішніх факторів може послаблювати цю мотивацію: особисті проблеми, сімейні обставини, нецікавість програм, відсутність підтримки або, навпаки, надмірний тиск. За даними українських фахівців, студенти часто стикаються з проблемами в академічній мотивації через різноманітні внутрішні та зовнішні чинники (особисті, сімейні, соціальні, освітні, професійні). Медичні спеціальності, зокрема, висувають надвисокі вимоги, що іноді призводить до емоційного вигорання і втрати запалу до навчання [34, с. 128-129].

Коли мотивація падає, студент може відчувати апатію, розчарування, зниження сенсу зусиль – усе це прямо позначається на задоволеності життям. Втрата цілей і мотивації згубно впливає на психологічне самопочуття: у молоді можуть з'являтися думки про марність навчання чи безперспективність майбутнього, що є ознаками зниження якості життя. Воєнні реалії також дали приклад того, як мотиваційна сфера страждає: через зовнішні потрясіння багато студентів втратили колишній ентузіазм до навчання, концентрацію на кар'єрі, адже увага перемикнулася на базові безпекові потреби. В огляді 2025 року наголошується, що війна призводить до втрати академічної та професійної мотивації у студентів, спричиняючи зниження успішності та інтересу до навчання [18]. Цей демотиваційний ефект безпосередньо пов'язаний зі спадом якості життя, оскільки молоді люди почуваються позбавленими можливостей для самореалізації. Водночас, коли студент має чіткі цілі, внутрішню мотивацію та відчуття прогресу, його суб'єктивне благополуччя істотно підвищується. Так, студенти, які навіть у складних обставинах відзначали хоч якісь позитивні зміни чи досягнення у своєму житті, демонстрували вищий

рівень життєвої задоволеності. Отже, підтримання мотивації – навчальної, професійної, особистісної – є важливою умовою доброго життя студентів. Викладачі і психологи можуть сприяти цьому через визнання успіхів молоді, формування цікавої навчальної взаємодії, орієнтацію на розвиток, що в результаті позитивно позначиться на якості життя студентської молоді.

Самооцінка студента – його відчуття власної цінності, впевненості в собі – тісно переплітається з якістю життя. Висока самооцінка зазвичай корелює з більшою задоволеністю життям, бо людина, яка приймає себе, легше долає труднощі і оптимістичніше дивиться в майбутнє. У психологічній структурі якості життя самооцінка належить до важливих показників психологічного благополуччя. Якщо студент сумнівається у власних силах, відчуває меншовартість або провину за невдачі, це підточує його внутрішній комфорт і знижує життєву радість. На самооцінку впливають як особистісні особливості, так і соціальне оточення (порівняння з іншими, отриманий зворотний зв'язок, успіхи чи невдачі в навчанні). Міжособистісні відносини у свою чергу визначають емоційний фон життя студента. Дружні взаємини, доброзичливі стосунки з одногрупниками, підтримка з боку родини створюють відчуття приналежності і безпеки, знижують рівень стресу. Натомість конфлікти, соціальна ізоляція, проблеми у стосунках (наприклад, незрозуміння з боку викладачів чи однолітків) можуть викликати хронічне психологічне напруження. Пандемічні та воєнні обставини ускладнили соціальну взаємодію: студенти скаржилися на переривання комунікацій, брак живого спілкування, відчуття самотності, що все разом негативно вплинуло на емоційний стан і задоволеність життя.

Деякі дослідження показали, що систематичні заняття спортом чи фітнесом здатні поліпшувати психологічні показники у студентів, зокрема підвищувати самооцінку та покращувати емоційний стан, а відтак – і загальну якість життя. В експерименті, де студенти протягом двох років займалися різними фітнес-програмами, було зафіксовано зростання їхньої глобальної самооцінки, розвиток почуття контролю над власним здоров'ям, зменшення

рівня напруженості та негативних емоцій – усе це статистично достовірно підвищило інтегральний показник якості життя учасників. Отже, робота зі створення позитивного емоційного середовища, підтримання здорової самооцінки (через успішний досвід, похвалу, психологічну просвіту) та розвиток навичок емоційної саморегуляції є важливою для підвищення якості життя студентів. У воєнний час особливого значення набуває психологічна допомога тим, хто пережив травматичний досвід: своєчасна терапевтична підтримка може запобігти затяжним депресивним чи тривожним станам і повернути молодій людині відчуття контролю над життям [29, с. 115-117].

Освітнє середовище і побутові умови студента – це ще один пласт чинників, що впливають на якість його життя. До них належать організація навчального процесу, навантаження і розклад занять, матеріально-технічне забезпечення, доступність місць для відпочинку на кампусі, умови проживання (гуртожиток чи інше житло), фінансове становище. Дослідники підкреслюють, що навчальне середовище може як сприяти, так і перешкоджати здоровому способу життя, академічній успішності та соціальним контактам. У сприятливих умовах (комфортні аудиторії, зручний графік, достатній час для відпочинку) студенти менше перевтомлюються і краще реалізують свій потенціал. Натомість, якщо навчання супроводжується хаотичним розкладом «з понаднормовими» навантаженнями, відсутністю перерв, недосипанням, поганим харчуванням – усе це підриває фізичне та психічне здоров'я студентів, веде до виснаження і різко знижує якість життя. В українському дослідженні 2024 року наведено характерні проблеми студентів-медиків: надмірно довгі навчальні та практичні години, дефіцит місць для відпочинку, постійне занепокоєння щодо успішності, недостатній час на сон і фізичну активність, нерегулярне харчування – усі ці аспекти університетського життя не сприяють доброму самопочуттю, а навпаки, можуть перешкоджати хорошій якості життя [34].

Особливо шкідливим є хронічне перевантаження: коли студент змушений жити в режимі постійного цейтноту, без балансування навчання з відпочинком,

це викликає страждання, невпевненість, страх не впоратися і тривогу, що зрештою призводить до падіння рівня життя і появи психосоматичних скарг. Важливим фактором є і фінансова забезпеченість студента. Хоча молодь часто залежить від батьків і ще не повністю відчуває на собі тягар матеріальних проблем, все ж дослідження вказують, що матеріальний стан суттєво впливає на якість життя. Студенти з фінансовими труднощами можуть переживати стрес через неможливість задовольнити базові потреби або обмежити соціальну активність, що знижує задоволеність життям. Окрім того, якість життя студентів визначається доступністю медичного обслуговування, безпекою проживання (відсутністю воєнних загроз або кримінальних ризиків) та загальним соціальним кліматом у країні. Не випадково в дослідженнях під час війни відзначено, що студентська молодь України переживає схожі проблеми з якістю життя, як і їхні однолітки в інших регіонах конфлікту, хоча можуть бути відмінності: наприклад, у сирійських студентів на тлі війни більше позначилися соціально-економічні фактори (відсутність базових ресурсів), тоді як українські студенти страждають переважно від психологічних травм і освітніх труднощів. Це підкреслює, що середовище навколо – від економічної стабільності до академічної політики – задає рамки, в яких формується якість життя молоді.

Підсумовуючи, якість життя студентів – це комплексний показник, що охоплює їхнє здоров'я, психічне благополуччя, соціальні зв'язки і задоволеність навчанням, і котрий є чутливим індикатором впливу різноманітних психосоціальних чинників. Новітні українські дослідження 2021–2024 рр. продемонстрували, що фактори соціального середовища (підтримка, взаємини), стресові події (пандемія, війна), внутрішні ресурси особистості (резилієнтність, мотивація, самооцінка) та умови навчання визначально впливають на життєве благополуччя студентської молоді. Покращення якості життя студентів можливе за умови системного підходу: це і забезпечення психологічної допомоги та соціальної підтримки, і створення здорового освітнього середовища, і впровадження програм зі зміцнення психічного здоров'я та резилієнтності, і сприяння особистісному розвитку

студентів. Фізичне та психічне здоров'я – як показують дослідження – залишаються базовими чинниками високої якості життя, тому зусилля університетів мають бути спрямовані на їх підтримку. Збалансоване навчальне навантаження, доступ до спортивних та культурних активностей, фінансова і соціальна підтримка, можливості для самореалізації – усе це здатне підвищити задоволеність життям студентів навіть у складні часи. Таким чином, теоретико-методологічний аналіз показує, що якість життя студентів є багатокомпонентним феноменом, тісно пов'язаним із психосоціальними чинниками, і його забезпечення має стати пріоритетним напрямом як освітньої, так і суспільної політики у контексті збереження психічного здоров'я молоді в Україні.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, було розкрито сутність поняття «психосоціальні чинники» як сукупності внутрішніх особистісних ресурсів (резилієнтність, мотивація, рівень тривожності тощо) і зовнішніх соціальних умов (родинна та групова підтримка, академічний клімат, стресори дистанційного і змішаного навчання, вплив пандемії та воєнного часу). Визначено, що адаптація до закладу вищої освіти відбувається на трьох рівнях – внутрішньоособистісному, міжособистісному й соціокультурному – та характеризується двома типами: активним, що передбачає ініціативне входження в академічне середовище, і пасивним, орієнтованим на конформне пристосування.

Розглянуто п'ять провідних теоретичних підходів до психічного здоров'я: медичний (відсутність патології), гуманістичний (самореалізація й смислоутворення), когнітивно-поведінковий (взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки), соціально-психологічний (роль соціального оточення й міжособистісних взаємодій) та позитивний (розвиток внутрішніх ресурсів і

благополуччя). Кожен з них вносить уявлення про критерії нормального функціонування особистості, зокрема щодо ознак психологічної рівноваги, здатності до психоемоційної саморегуляції, наявності соціальної підтримки та активних копінг-стратегій. Інтеграція цих парадигм закладає основу біопсихосоціальної моделі дослідження, що враховує комплексний вплив різних чинників на ментальне здоров'я студентів.

Таким чином, було сформовано теоретико-методологічну базу дослідження: чітко окреслив об'єкт і предмет аналізу, обґрунтував мету, завдання та гіпотезу роботи, а також визначив сукупність методів, необхідних для оцінки психосоціальних чинників адаптації. Зрозуміло, що психічне здоров'я та якість життя студентів є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант, тому подальший аналіз у наступних розділах повинен спрямовуватися на виявлення конкретних кореляцій цих змінних та розробку практичних рекомендацій для підвищення адаптивного потенціалу молоді.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організовано на базі психологічної служби Хмельницького національного університету. У ньому взяли участь 40 осіб – студенти, які перебували на етапі адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Вибірка складалася переважно зі студентів першого курсу різних факультетів, віком близько 18 років, обох статей. Період проведення дослідження охоплював березень–квітень, протягом яких учасники добровільно та анонімно пройшли серію стандартизованих психодіагностичних методик. Організація дослідження передбачала індивідуальне тестування в приміщенні психологічної служби університету; перед початком всі респонденти отримали інструкції та надали поінформовану згоду на участь. Такий дизайн дослідження забезпечував контрольовані умови збирання даних і високий рівень достовірності результатів.

Для вивчення психосоціальних чинників, що впливають на психічне здоров'я та якість життя студентів, було підібрано комплекс валідних методик, адаптованих для української студентської вибірки. Зокрема, використано опитувальник «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», методику дослідження соціально-психологічної адаптації особистості (опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонда) та опитувальник якості життя SF-36. Кожен із цих інструментів дозволяв оцінити важливий аспект психічного стану або адаптаційного ресурсу студентів, що в сукупності дало цілісну картину впливу психосоціальних факторів на їхнє самопочуття й благополуччя.

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (адаптація методики Г. Айзенка) призначений для діагностики актуальних психоемоційних станів особистості. Він містить 40 тверджень, згрупованих для оцінки чотирьох ключових показників: рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Респондент самостійно оцінює частоту або інтенсивність проявів кожного з цих станів у власній поведінці та переживаннях. Методика побудована на теоретичних засадах концепції Айзенка щодо індивідуальних відмінностей у схильності до емоційних реакцій. Адаптація опитувальника для української вибірки забезпечує коректність перекладу і відповідність змісту локальним культурним особливостям, що важливо для отримання достовірних даних від студентів. Цей інструмент зарекомендував себе як надійний: за даними попередніх досліджень його внутрішня консистентність по кожній шкалі є високою, а результати добре відтворюються при повторному тестуванні. Валідність методики також підтверджується тим, що отримані показники тривожності, агресивності тощо узгоджуються з іншими відомими критеріями психологічного благополуччя. Перевагою цього опитувальника над альтернативними інструментами (наприклад, окремими вузькими тестами лише на тривожність чи агресивність) є комплексність: він дає змогу одночасно оцінити цілу низку емоційних станів, пов'язаних з адаптацією студентів до навчання. Таким чином, «Самооцінка психічних станів» забезпечує широку діагностичну картину психоемоційного фону студентів, що є важливою основою для аналізу їхнього психічного здоров'я.

Для оцінки рівня стресостійкості було застосовано опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». Цей тест складається з 18 запитань, на які респонденти відповідають, оцінюючи власну здатність протистояти стресовим обставинам. Підсумковий результат дозволяє віднести рівень стресостійкості особи до одного з трьох градацій: низького, середнього або високого. Інструмент простий у використанні й швидкий у заповненні, що є його безперечною перевагою при роботі зі студентською молоддю, де важливо мінімізувати втому від тривалого тестування. Надійність даної методики

підтверджується її повторюваністю: особи з високою стійкістю до стресу, як правило, стабільно демонструють високі бали при повторному проходженні тесту. Валідність опитувальника проявляється в тому, що його результати корелюють із реальними поведінковими проявами стресостійкості (наприклад, з частотою звернень за психологічною допомогою або успішністю подолання навчальних труднощів). У порівнянні з альтернативними способами вимірювання стресу – такими як громіздкі опитувальники життєвих подій чи фізіологічні показники – дана методика є більш зручною і спрямованою саме на суб'єктивну оцінку власних ресурсів. Вона дозволяє швидко і достатньо точно виявити студентів із низькою стресостійкістю, які можуть потребувати додаткової уваги з боку психологічної служби.

Соціально-психологічна адаптація учасників досліджувалася за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда. Цей особистісний опитувальник (іноді його називають опитувальником СПА – соціально-психологічної адаптації) є класичним інструментом для визначення рівня адаптованості особистості до нового соціального середовища і вимог. Методика складається зі 101 твердження, які сформульовані у третій особі однини та оцінюються респондентом за 7-бальною шкалою (від 0 – «зовсім мене не стосується» до 6 – «це точно про мене»). Такий формат опитування мінімізує вплив соціальної бажаності відповідей, адже твердження подані узагальнено і потребують від респондента рефлексії для співвіднесення із власним досвідом. Опитувальник Роджерса – Даймонда надає декілька інтегральних показників адаптації, зокрема: рівень загальної адаптивності особистості, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність (внутрішній локус контролю) та прагнення до домінування. Кожен з цих показників розраховується за спеціальною формулою на підставі відповідних груп тверджень, а інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням нормативних даних для молоді.

Обрана методика відзначається високою чутливістю і діагностичною цінністю: вона здатна виявити навіть помірні прояви дезадаптації студентів

(наприклад, труднощі у прийнятті нового соціального оточення чи знижений рівень внутрішнього контролю) та диференціювати рівні адаптованості між різними респондентами. Надійність опитувальника підтверджена багаторічним його застосуванням у психологічних дослідженнях: шкали демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості, а повторні вимірювання підтверджують стабільність отриманих результатів. Валідність методики Роджерса – Даймонда доведена як оригінальними дослідженнями авторів, так і численними пізнішими роботами, що засвідчили зв'язок показників опитувальника з реальними показниками успішності адаптації (наприклад, академічною успішністю та залученістю студента до університетського життя). У порівнянні з альтернативними інструментами для оцінки адаптивності (наприклад, короткими опитувальниками, що дають лише сумарний індекс адаптації, або методиками без локальної специфіки), методика Роджерса – Даймонда вирізняється своєю комплексністю та ґрунтовною теоретичною базою. Її застосування у даному дослідженні є доцільним, адже цей інструмент детально висвітлює профіль адаптації студентів за декількома важливими параметрами, що дозволяє глибше проаналізувати вплив психосоціальних чинників.

Для вимірювання суб'єктивної якості життя респондентів було обрано опитувальник SF-36 (Short Form-36 Health Survey). SF-36 – це міжнародно визнаний інструмент, призначений для оцінки загального стану здоров'я та пов'язаного з ним життєвого благополуччя. Він складається з 36 запитань, згрупованих у вісім шкал, що охоплюють фізичні, емоційні та соціальні аспекти здоров'я: фізичне функціонування, рольове функціонування, обумовлене фізичним станом, інтенсивність болю, загальний стан здоров'я, життєва енергійність (рівень сил та енергії), соціальне функціонування, рольове функціонування, обумовлене емоційним станом, та психічне здоров'я. Кожна з цих шкал перетворюється у стандартизований бал, який дає змогу кількісно зіставляти різні сфери якості життя.

Перевага SF-36 полягає в його універсальності та науковій обґрунтованості: опитувальник розроблено на базі широких медико-соціальних досліджень, а його психометричні характеристики є високими. Зокрема, внутрішня консистентність більшості шкал SF-36 перевищує 0,8 (за коефіцієнтом  $\alpha$  Кронбаха), що свідчить про згуртованість питань у межах кожного виміру. Також інструмент демонструє високу тест-ретест надійність: повторне проходження SF-36 з інтервалом у кілька тижнів дає майже ідентичні результати за умови незмінності стану здоров'я респондента. У контексті нашого дослідження SF-36 є цінним тим, що забезпечує інтегральну характеристику фізичного і психічного благополуччя студентів.

Українська версія цього опитувальника була перекладена й адаптована в попередніх дослідженнях, продемонструвавши свою чутливість до змін у стані здоров'я та задоволеності життям. Хоча існують й інші інструменти для вимірювання якості життя (наприклад, опитувальник BOOЗ WHOQOL-BREF), SF-36 було обрано завдяки його поширеності в міжнародних дослідженнях та можливості співставити отримані дані з численними науковими напрацюваннями. До того ж, SF-36 охоплює як соматичні, так і психологічні аспекти життя, тоді як деякі альтернативні шкали фокусуються лише на одному з них. Таким чином, застосування SF-36 у цьому дослідженні дозволяє пов'язати психосоціальні чинники із кількісними показниками якості життя, що підвищує практичну значущість отриманих результатів.

Вибір зазначених методик обґрунтований потребою комплексно охопити різні виміри психічного здоров'я та адаптації студентів. Кожен застосований інструмент пройшов процедуру адаптації для української вибірки та має підтверджену надійність і валідність, що гарантує високу якість емпіричних даних. У сукупності ці методики взаємно доповнюють одна одну: опитувальники психічних станів і стресостійкості дають уявлення про внутрішній емоційний стан і ресурси особистості, методика Роджерса – Даймонда відображає ефективність взаємодії особистості з новим соціальним середовищем, а SF-36 показує суб'єктивний рівень фізичного та психічного

благополуччя. Такий багаторівневий підхід до оцінки дозволяє всебічно дослідити вплив психосоціальних чинників на психічне здоров'я й якість життя студентської молоді в умовах адаптації до навчання.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження психосоціальних чинників, психічного здоров'я та якості життя студентів**

У процесі адаптації до навчання студенти зіштовхуються з численними психологічними, соціальними та емоційними викликами, які здатні як підтримувати, так і підривати їхнє психічне здоров'я та загальне життєве благополуччя. Саме тому аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психосоціальних чинників, набуває особливої значущості. Отримані дані дозволяють комплексно оцінити, які саме чинники — внутрішньоособистісні або зовнішньо-соціальні — відіграють ключову роль у формуванні адаптивних або дезадаптивних тенденцій серед студентської молоді, а також як ці чинники впливають на рівень психічного благополуччя та якість життя в умовах зростаючої нестабільності. У цьому контексті результати дослідження не лише відображають поточний стан студентів, а й відкривають можливості для обґрунтування подальших профілактичних і корекційних психологічних програм.

За методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, ми отримали наступні результати (див. рис. 2.1)



**Рис. 2.1 – Результати дослідження за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда**

Діаграма, що відображає середні результати дослідження за шкалами методики К. Роджерса – Р. Даймонда, дозволяє зробити глибокий аналіз соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Отримані дані свідчать про загальний адаптаційний потенціал досліджуваної групи, наявність або відсутність внутрішніх та зовнішніх ресурсів до ефективної взаємодії з соціальним середовищем, рівень прийняття себе та інших, емоційного балансу, а також про тенденції до уникання труднощів, домінування або підлеглості. Комплексний підхід, який передбачає вимірювання 15 шкал, дає змогу не лише оцінити окремі риси, а й визначити інтегральний адаптаційний профіль студента.

Найвищі середні значення зафіксовані за шкалою адаптивності – 95 балів, що є позитивним показником. Цей рівень значно перевищує нормативний інтервал (68–136), підтверджуючи високий ступінь адаптації досліджуваної групи до соціального, навчального та міжособистісного середовища. Такий

результат свідчить про те, що більшість студентів здатні встановлювати ефективні контакти, дотримуватися норм поведінки, виявляти психологічну гнучкість та самоконтроль. Це ознака наявності внутрішніх ресурсів та соціальних навичок, що дозволяють швидко пристосовуватися до змін, приймати відповідальність, планувати діяльність і конструктивно вирішувати конфлікти. Високий рівень адаптивності особливо важливий для студентської молоді, адже саме в студентські роки особистість проходить низку критичних переходів, пов'язаних із відривом від батьківського контролю, зростанням академічних навантажень, професійною самоідентифікацією та формуванням нових соціальних ролей.

Водночас рівень дезадаптивності (70 балів) також виявився підвищеним, хоча й не критично. Це свідчить про те, що попри загальний адаптаційний потенціал, значна частина студентів демонструє ознаки психологічного напруження, не завжди може продуктивно долати труднощі, схильна до уникання або зниження активності у стресових ситуаціях. Дезадаптація, як правило, поєднується з такими проявами, як фрустрація, невпевненість, зниження мотивації та емоційна вразливість. У контексті війни, нестабільного навчального процесу, економічної невизначеності, навіть високий рівень адаптації може співіснувати з дезадаптивними тенденціями, що слід вважати сигналом про наявність латентних (прихованих) проблем. Особливу увагу варто звернути на те, чи не є підвищений рівень дезадаптивності наслідком психоемоційного виснаження, академічного вигорання або прихованої тривожності, що часто не виявляються в поведінці, але мають істотний вплив на суб'єктивне благополуччя студента.

Рівні за шкалами неправди (21 та 19 балів відповідно) знаходяться у межах нормативних значень (14–28 балів), що свідчить про достовірність відповідей респондентів. Вони не намагалися приховати або прикрасити свої особистісні риси, не уникали соціально небажаних тверджень, отже, відповіді є надійною основою для інтерпретації. У цьому контексті можна вважати, що

студенти були достатньо відкритими під час заповнення опитувальника, що є важливою умовою валідності отриманих результатів.

Високі результати за шкалою прийняття себе (42 бали) та прийняття інших (38 балів) є ще одним позитивним маркером, що свідчить про сформовану самооцінку, адекватну самопрезентацію, готовність до толерантного ставлення до соціального оточення. Прийняття себе передбачає визнання своїх сильних і слабких сторін, відчуття особистісної цінності, впевненість у здатності впливати на події власного життя. Це особливо важливо в молодіжному віці, коли особистість проходить через кризу ідентичності, шукає сенс та самовизначення. Високий рівень прийняття інших вказує на відсутність упереджень, емпатійність, відкритість до різноманіття поглядів, що позитивно впливає на міжособистісну комунікацію та інтеграцію в студентське середовище. Такі студенти легше включаються у навчальні групи, менш схильні до конфліктів, більш толерантні до відмінностей, що загалом сприяє стабільному соціально-психологічному клімату в університеті.

Водночас помірно підвищені результати за шкалами неприйняття себе (25 балів) і неприйняття інших (27 балів) засвідчують наявність суперечливих тенденцій. Це може означати, що частина студентів, навіть попри загальне позитивне ставлення до себе та оточення, все ще має проблеми з самосприйняттям, самоцінністю або відчуттям довіри до соціального середовища. Можна припустити, що в окремих випадках студенти перебувають у стані внутрішнього конфлікту: з одного боку, намагаються зберегти конструктивну позицію, а з іншого – відчувають певну ворожість або розчарування у собі та в інших. Такі внутрішні суперечності часто виникають у період адаптації до нових умов, коли попередні уявлення не відповідають реальності, а нова роль ще не є інтегрованою. Ці тенденції потребують психологічного супроводу з боку університетської служби, зокрема індивідуальних бесід або тренінгів із розвитку емоційного інтелекту.

Середній рівень емоційного комфорту (30 балів) разом із нижчим рівнем емоційного дискомфорту (18 балів) є позитивним індикатором загального

психоемоційного стану досліджуваних. Це означає, що переважна частина студентів не має хронічного напруження, депресивних настроїв або надмірної тривоги. Вони здатні зберігати позитивне емоційне тло, переживати задоволення від навчання і повсякденного життя, конструктивно реагувати на труднощі. Однак деякі показники, зокрема наявність дискомфорту, можуть вказувати на існування окремих психологічних труднощів у частини вибірки. Це можуть бути симптоми втоми, перенавантаження, емоційної вразливості, які в сукупності можуть знижувати якість життя і потребують додаткової уваги.

Рівні внутрішнього контролю (28 балів) і зовнішнього контролю (26 балів) знаходяться в межах нормативних значень, що вказує на збалансовану систему саморегуляції. Студенти вважають себе достатньо відповідальними за власне життя, мають адекватний локус контролю, не схильні надмірно покладатися на зовнішні обставини або уникати відповідальності. Такий рівень свідчить про зрілість у прийнятті рішень, сформованість волі та дисципліни. Водночас важливо, що зовнішній контроль не переважає, адже домінування зовнішнього локусу часто пов'язане з почуттям безсилля, зниженням мотивації та униканням активної позиції. Збалансованість між цими двома типами контролю є ідеальним варіантом для студентського віку, коли особистість поступово переходить від зовнішньої регуляції до самостійності.

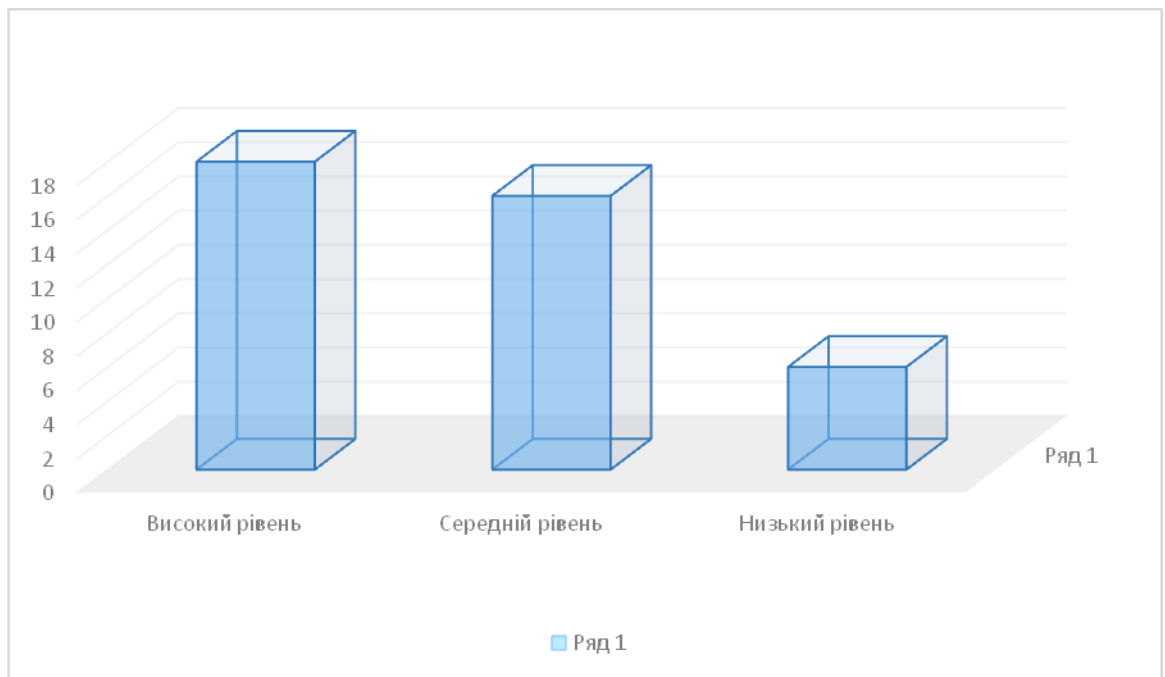
Найнижчі значення виявлено за шкалами домінування (5 балів) і підлеглості (12 балів), що вказує на низьку вираженість крайніх тенденцій у поведінкових моделях. Така ситуація є сприятливою, оскільки свідчить про гнучкість соціальної взаємодії, відсутність авторитаризму, жорсткості або надмірної покірності. Однак дуже низький рівень домінування також може свідчити про певну невпевненість, схильність уникати лідерства або відповідальних рішень. Це може бути особливо актуальним для студентів, які ще не визначилися із професійною ідентичністю або перебувають у середовищі з високим тиском і конкуренцією. Рівень підлеглості теж вказує на тенденцію уникати конфліктів, пристосовуватися до вимог оточення, що може бути як ресурсом, так і фактором ризику залежно від контексту. У цілому обидва

показники демонструють відсутність радикальних відхилень, однак потребують подальшого моніторингу, особливо у зв'язку з академічною успішністю та професійною реалізацією студентів.

Шкала ескапізму, що вимірює схильність до уникання проблем, пасивності або втечі у фантазії, виявила середнє значення – 16 балів (при нормативному діапазоні 10–20). Це може свідчити про те, що частина студентів у складних ситуаціях намагається не протистояти труднощам, а відсторонюватися, переключатися на неактивні або відволікаючі стратегії. Це типовий механізм психологічного захисту в умовах стресу, однак його систематичне використання може погіршувати адаптацію. Якщо такі стратегії поєднуються з емоційною втомою або дезадаптивними тенденціями, це може спричинити зниження мотивації, відмову від зусиль і загострення психологічних труднощів. Тому, незважаючи на прийнятний рівень, цей показник варто враховувати при плануванні інтервенційної роботи: студенти з високим ескапізмом можуть потребувати розвитку навичок подолання проблем, зміцнення віри у власні сили, формування активної позиції.

Таким чином, діаграма результатів свідчить про загалом позитивний адаптаційний потенціал студентів. Високі показники адаптивності, прийняття себе та інших, емоційного комфорту, збалансованість локусу контролю свідчать про сформовану особистість з достатнім ресурсом для подолання навчальних і соціальних викликів. Водночас наявність помірних рівнів дезадаптації, ескапізму, неприйняття себе та емоційного дискомфорту в окремих випадках сигналізує про приховані ризики, що потребують уваги з боку психологів. Рекомендовано впроваджувати тренінги з розвитку резиліентності, емоційної саморегуляції, навичок подолання стресу, а також проводити психоедукацію щодо механізмів адаптації й самопідтримки в умовах академічного навантаження й соціальних змін.

За опитувальником самооцінки стійкості до стресу, маємо такі результати (див. рис. 2.2):



**Рис. 2.2 – Результати дослідження за опитувальником самооцінки стійкості до стресу**

Діаграма, що ілюструє розподіл рівнів стійкості до стресу серед студентів, засвідчує різноспрямовані тенденції, які водночас свідчать про наявність адаптивних ресурсів в однієї частини вибірки та про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці для іншої. Згідно з результатами опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу», серед 40 обстежених студентів 18 осіб виявили високий рівень стресостійкості, 16 – середній, і 6 – низький рівень. Такий розподіл дозволяє зробити низку висновків щодо психоемоційного потенціалу студентської молоді, її здатності протистояти стресогенним чинникам навчального середовища, а також виявити окремі ризикові зони, пов'язані з психічним виснаженням, вразливістю та емоційною дестабілізацією.

Почнемо з позитивних результатів. Показово, що найбільша частина студентів, а саме 45% респондентів, продемонструвала високий рівень стійкості до стресу. Це означає, що майже половина учасників дослідження володіє розвиненими внутрішніми ресурсами, які дозволяють ефективно долати тиск зовнішніх обставин, адаптуватися до змін, контролювати власні емоції, зберігати продуктивність навіть в умовах напруження. Така група демонструє

сформовану систему особистісної саморегуляції, гнучке мислення, адекватну самооцінку, вміння розподіляти психічні ресурси у кризових ситуаціях. Наявність високої стресостійкості також опосередковано свідчить про розвиток таких якостей, як самовладання, організованість, оптимізм, а також здатність до пошуку підтримки та реалізації конструктивних копінг-стратегій. Це є особливо цінним у сучасних умовах, коли студентська молодь стикається з безпрецедентними соціальними та освітніми викликами, такими як наслідки війни, дистанційне або змішане навчання, фінансова нестабільність, емоційна напруга та невизначеність майбутнього. Отже, високий рівень стресостійкості є показником психологічного благополуччя, що позитивно впливає як на навчальну успішність, так і на якість життя.

Середній рівень стійкості до стресу виявлено у 40% респондентів, тобто у 16 студентів. Це також свідчить про відносно позитивну ситуацію, адже такі особи мають базові навички самоконтролю, здатні справлятися зі стресом у стандартних умовах, однак у разі підвищених або тривалих навантажень можуть відчувати емоційні труднощі. Їхня система стресового реагування зазвичай є нестабільною: у сприятливому середовищі вони демонструють високий функціонал, однак у кризовій ситуації можуть втрачати рівновагу, проявляти тривожність або психічне виснаження. Саме ця група потребує профілактичного супроводу, спрямованого на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зміцнення впевненості в собі, навичок тайм-менеджменту, емоційної гнучкості та самопідтримки. Середній рівень часто є перехідним, тобто за сприятливих умов ці студенти можуть перейти у групу з високою стресостійкістю, але за несприятливих – потрапити у групу ризику. Саме тому така категорія потребує особливої уваги з боку психологічної служби університету, оскільки саме в ній найчастіше відбувається загострення психологічних проблем, що залишаються непоміченими до моменту виникнення емоційного вигорання або тривалого дистресу.

Найбільше занепокоєння викликає третя група, у якій зафіксовано низький рівень стійкості до стресу. До неї увійшло 6 студентів, що становить

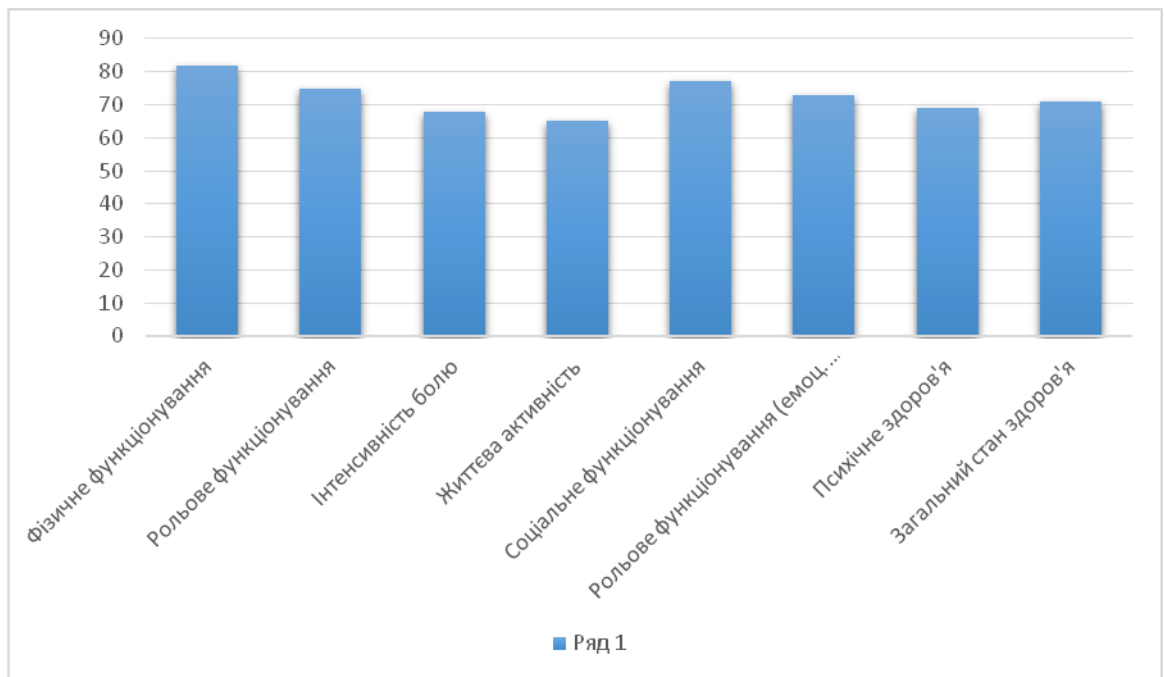
15% вибірки. Цей показник є тривожним сигналом, який свідчить про наявність серйозних труднощів у сфері психоемоційної адаптації. Особи з низькою стресостійкістю характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю до афективних зривів, невмінням керувати емоціями, внутрішньою нестабільністю. Вони легко піддаються дії зовнішніх стресорів, часто переживають почуття безсилля, можуть втрачати мотивацію, впадати в апатію, зосереджуватися на негативних аспектах ситуації. Такі студенти частіше звертаються по психологічну допомогу або, навпаки, ігнорують потребу в ній, що призводить до хронізації проблем. У структурі їхньої поведінки можуть бути присутніми дезадаптивні копінг-механізми: уникання, соматизація, пасивність, соціальна ізоляція. Психологічний супровід цієї групи має бути інтенсивним і системним: необхідно проводити індивідуальні консультації, створювати умови для емоційного розвантаження, розвивати усвідомленість, зміцнювати позитивне самосприйняття та навички самопідтримки. Ігнорування низького рівня стресостійкості може призвести до серйозних наслідків як у навчанні (зниження успішності, академічна прокрастинація, виключення з навчального процесу), так і у сфері психічного здоров'я (розвиток депресивних розладів, тривожних станів, порушень сну, емоційного вигорання).

Розглядаючи загальний розподіл результатів, можна зробити висновок про досить позитивну ситуацію в студентському середовищі: 85% опитаних мають середній або високий рівень стресостійкості, що дозволяє говорити про наявність важливих особистісних ресурсів для подолання повсякденних труднощів. Проте наявність 15% студентів з низькою стресостійкістю, а також імовірна нестабільність у групі з середнім рівнем, свідчать про потребу в запровадженні системної профілактичної програми. Варто враховувати, що рівень стресостійкості формується під впливом цілого комплексу чинників – індивідуальних особливостей (тип темпераменту, рівень тривожності, мотивація досягнень), соціальних умов (підтримка з боку родини, друзів, викладачів), академічного середовища (інтенсивність навчального навантаження, зрозумілість навчального матеріалу, справедливість

оцінювання), життєвого досвіду (війна, переїзди, втрата близьких, матеріальні труднощі). Це означає, що робота над підвищенням стресостійкості має бути міждисциплінарною: злагоджена співпраця психологів, педагогів, кураторів груп, адміністрації ЗВО.

З огляду на результати діаграми, можна сформулювати кілька важливих висновків. По-перше, високий рівень стресостійкості в значній частині студентів свідчить про адаптованість молоді до сучасних соціально-освітніх викликів і наявність психічної резистентності. Це створює передумови для формування в університетському середовищі культури психологічної грамотності, взаємопідтримки та конструктивного вирішення конфліктів. По-друге, частина студентів із середнім рівнем потребує цілеспрямованих заходів зміцнення психоемоційної сфери, що включає тренінги з розвитку навичок саморегуляції, просвітницькі програми з питань стресу, залучення до діяльності, яка сприяє емоційному відновленню. По-третє, студенти з низьким рівнем повинні отримати адресну психологічну допомогу та підтримку, що передбачає діагностику глибших проблем, роботу з самооцінкою, формування адаптивних стратегій поведінки, посилення соціального зв'язку зі значущим оточенням. Таким чином, аналіз діаграми не лише виявляє поточний стан студентів, а й визначає конкретні напрями покращення їх психічного здоров'я та якості життя в освітньому просторі.

За оцінкою якості життя, ми отримали (див. рис. 2.3):



**Рис. 2.3 – Результати дослідження за оцінкою якості життя.**

Діаграма, яка відображає результати дослідження за шкалами опитувальника SF-36, дає змогу здійснити комплексну оцінку якості життя студентів через призму фізичного та психологічного добробуту. Згідно з концепцією цього інструменту, якість життя визначається як суб'єктивне сприйняття людиною власного стану здоров'я в контексті її функціональних можливостей, соціальних взаємодій, емоційного благополуччя та рівня життєвої активності. Таким чином, діаграма відображає не лише медичний, а й глибоко психосоціальний вимір життєдіяльності студентської молоді.

Найвищий середній бал (82 з 100) зафіксовано за шкалою фізичного функціонування. Це свідчить про те, що переважна більшість студентів вважають свій фізичний стан задовільним або хорошим, і він не обмежує їх у щоденній діяльності. Студенти можуть вільно пересуватися, виконувати фізичну роботу, займатися спортом або іншою активністю без істотних перешкод з боку організму. Такий показник є характерним для молодіжної вибірки, що перебуває в межах вікової норми щодо фізичного здоров'я. Високий рівень фізичного функціонування позитивно корелює з загальною життєвою активністю, покращує здатність до концентрації уваги, підвищує мотивацію до навчання і сприяє формуванню енергійного та продуктивного

стилю життя. Водночас важливо зазначити, що високий показник фізичного функціонування не обов'язково означає повну відсутність проблем зі здоров'ям, однак він засвідчує, що ці проблеми не мають значного впливу на повсякденну активність студентів.

Друге місце за рівнем позитивної оцінки посідає шкала рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (77 балів). Це свідчить про те, що емоційні труднощі, такі як пригнічений настрій, тривожність, виснаження або внутрішні конфлікти, у більшості студентів не викликають істотних обмежень у виконанні соціальних та навчальних обов'язків. Вони здатні ефективно виконувати свої ролі — студента, члена колективу, друга, родича — незважаючи на можливі тимчасові емоційні спади. Цей результат є важливим свідченням загальної психологічної стабільності досліджуваної вибірки. В умовах постійних стресів, спричинених як академічним навантаженням, так і зовнішніми соціальними загрозами (зокрема війною в Україні), здатність підтримувати функціональність попри емоційні труднощі свідчить про високий рівень внутрішньої резистентності студентів. Проте варто зауважити, що такий високий результат також може свідчити про гіперадаптацію — ситуацію, коли особа пригнічує або ігнорує власні емоційні потреби заради функціональної ефективності, що згодом може призводити до емоційного вигорання.

Високі результати також були отримані за шкалами рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (75 балів), соціального функціонування (77 балів) та психічного здоров'я (73 бали). Такі значення вказують на те, що фізичний стан студентів не значною мірою обмежує їх у реалізації щоденних обов'язків, а емоційний стан здебільшого не заважає підтримувати якісну взаємодію з соціальним оточенням. Студенти почуваються включеними у соціальні зв'язки, можуть підтримувати спілкування з близькими, друзями, викладачами та іншими учасниками навчального процесу. Психічне здоров'я також оцінюється досить високо, що свідчить про відсутність виражених симптомів тривоги, депресії, дратівливості або когнітивного виснаження. Це підтверджує попередні результати за іншими

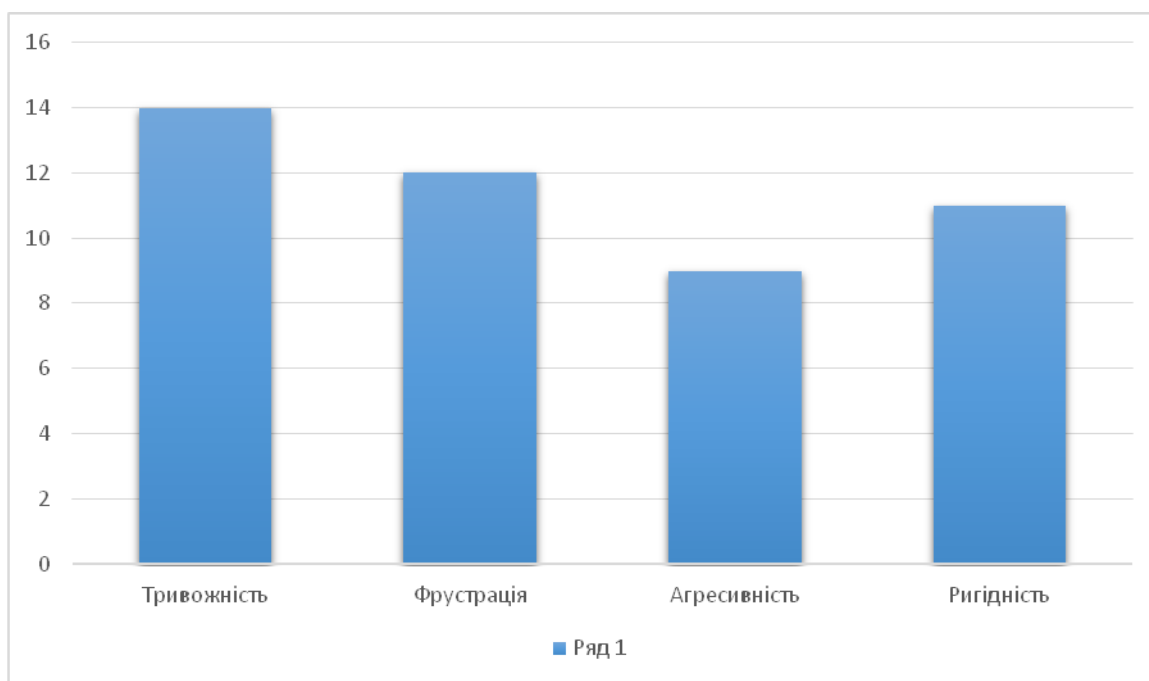
методиками, які свідчили про достатньо високий рівень психоемоційного благополуччя студентської молоді. Така ситуація може бути результатом стабільної підтримки з боку родини, соціального середовища та доступу до ресурсів емоційного відновлення (зокрема спортивної, культурної, волонтерської активності, освітніх програм тощо).

Водночас дещо нижчі результати було виявлено за шкалами інтенсивності болю (68 балів), життєвої активності (65 балів) та загального стану здоров'я (71 бал). Хоча ці показники не є критично низькими, вони вказують на наявність певного напруження у фізичному та енергетичному вимірах. Зокрема, шкала інтенсивності болю може відображати періодичне виникнення дискомфортних відчуттів, пов'язаних як із соматичними скаргами (наприклад, головний біль, біль у спині, м'язова напруга), так і з психосоматичними реакціями на стрес або перевтому. Життєва активність, яка оцінюється за відчуттям енергії, бадьорості, динамізму, виявилася найменш вираженою (65 балів), що може свідчити про часті стани втоми, сонливості, зниження мотивації або симптоми емоційного виснаження. Це є типовим для студентського віку в умовах високого темпу життя, великої кількості інформації, змін у графіку навчання, а також нестачі відпочинку. Загальний стан здоров'я (71 бал) вказує на середньостатистичне сприйняття власного фізичного і психічного стану як доброго, але не оптимального. Індивідуальні коливання у відповіді на це питання можуть бути зумовлені як суб'єктивним відчуттям здоров'я, так і конкретними факторами ризику — хронічною втомою, наслідками перенесених хвороб, порушеннями сну тощо.

Загалом, усі результати перебувають у межах відносної норми, тобто вище 65 балів за кожною зі шкал. Це свідчить про досить високий рівень якості життя у студентів, які брали участь у дослідженні. Усі шкали перебувають ближче до позитивного полюсу (100 балів), ніж до негативного (0 балів), що підтверджує наявність достатнього психофізичного ресурсу для ефективного функціонування в умовах академічного навантаження. Висока оцінка якості життя має пряме значення для підтримки психічного здоров'я студентів,

їхнього навчального потенціалу, соціальної активності та формування професійної ідентичності. Водночас тенденція до зниження життєвої активності та наявність певного рівня фізичного болю або дискомфорту вимагає обережного моніторингу.

За дослідженням самооцінки психічних станів Г. Айзенка, отримали (див. рис. 2.4):



**Рис. 2.4 – Результати за дослідженням самооцінки психічних станів Г. Айзенка**

Діаграма, що відображає середні результати дослідження студентської молоді за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за опитувальником Г. Айзенка, дає змогу проаналізувати домінантні психоемоційні стани, які впливають на соціальну адаптацію, міжособистісну поведінку, академічну мотивацію та загальний рівень психічного здоров'я студентів. У дослідженні умовно були отримані такі середні бали: тривожність — 14, фрустрація — 12, агресивність — 9, ригідність — 11. Враховуючи максимальну шкалу у 20 балів і критерії інтерпретації (0–7 — низький рівень, 8–14 — середній, 15–20 — високий), всі чотири показники демонструють середню інтенсивність відповідних психічних станів, що може вважатися

загалом прийнятним і не критичним, однак вимагає окремої уваги до певних тенденцій.

Найвищий бал зафіксовано за шкалою тривожності — 14 балів, що перебуває на верхній межі середнього рівня і фактично наближається до високого. Це означає, що значна частина студентів має підвищену чутливість до потенційних загроз, демонструє схильність до емоційного напруження, невпевненості у власних силах, перебільшення можливих негативних наслідків. Тривожність часто супроводжується такими проявами, як порушення сну, уникання нових ситуацій, неспокій у відповідальних обставинах, невміння абстрагуватися від проблем. У контексті студентського життя така тривожність може позначатися на якості підготовки до іспитів, участі в груповій роботі, встановленні соціальних контактів, а також сприяти розвитку прокрастинації через страх помилки. При цьому слід зазначити, що помірний рівень тривожності є функціонально доцільним, оскільки виступає мобілізуючим фактором, стимулює відповідальне ставлення до завдань і сприяє прогнозуванню ризиків. Проблематичним тривожність стає лише тоді, коли переходить у хронічну форму, викликає дезадаптацію і порушує повсякденне функціонування. З огляду на це, навіть середній рівень тривожності, що межує з високим, потребує профілактичного втручання — зокрема проведення тренінгів емоційної саморегуляції, розвитку впевненості в собі, формування навичок позитивного мислення.

Другий за величиною результат — фрустрація (12 балів) — теж належить до середнього рівня. Це свідчить про те, що студенти мають певний рівень емоційної нестійкості при зіткненні з перешкодами, невдачами або нездійсненими очікуваннями. У межах цієї шкали вимірюється схильність до афективних реакцій у ситуаціях, коли особа не може досягти бажаного результату. Підвищений рівень фрустрації проявляється у вигляді розчарування, апатії, безпорадності, іноді — агресії або самообвинувачення. Для студентської молоді фрустраційні реакції можуть бути типовими у період сесії, при невдалих спробах реалізації себе, через невизначене майбутнє або

втрату сенсу навчання. Хоча середній бал у 12 вказує на відносну здатність справлятися з такими станами, наявність емоційної лабільності навіть на цьому рівні потребує уваги. Якщо фрустрація поєднується з тривожністю, це може створювати стійкі патерни уникання, зниження самооцінки та втрати мотивації. З метою зменшення фрустраційних проявів варто впроваджувати психологічне консультування, навчання методам когнітивної реструктуризації, формування адекватних очікувань та розвиток навичок подолання стресу.

Третє місце за вираженістю займає ригідність — 11 балів, що також відповідає середньому рівню. Психологічна ригідність — це показник негнучкості мислення, схильності до стереотипного реагування, опору змінам, наполегливості у дотриманні звичних моделей поведінки. В умовах динамічного середовища університетського життя надмірна ригідність може ускладнювати адаптацію до нових вимог, змін у розкладі, потреби в самоорганізації. Студенти з підвищеною ригідністю зазвичай негативно реагують на критику, важко сприймають нові концепції, часто демонструють впертість або схильність до відстоювання застарілих поглядів. Однак помірна ригідність, яка спостерігається у цій вибірці, також має свої позитивні сторони: такі студенти демонструють послідовність, наполегливість, вірність обов'язку, що є важливою передумовою академічної успішності. Проблемним цей стан стає лише тоді, коли перешкоджає гнучкому мисленню, саморефлексії або адаптації до нових обставин. Для підтримки когнітивної гнучкості варто проводити вправи з розвитку креативності, навчання методам критичного мислення, заохочення до участі в міждисциплінарних проектах та інтерактивних формах навчання.

Найнижчий бал серед усіх шкал виявлено за агресивністю — 9 балів. Це свідчить про те, що більшість студентів не схильні до відкритих проявів агресії, конфліктності, ворожості чи домінантної поведінки. Низька агресивність є позитивною ознакою соціальної зрілості, толерантності, готовності до компромісу та емпатійної взаємодії. Це також може бути наслідком виховання в культурі ненасильства, орієнтованої на уникнення конфліктів. Проте надто

низький рівень агресивності може вказувати на пасивність, труднощі в отстоюванні особистих кордонів, страх відкритого висловлення незадоволення. Іноді студенти, які не проявляють зовнішньої агресії, можуть накопичувати внутрішнє напруження, яке проявляється у психосоматичних симптомах або пасивно-агресивній поведінці. Таким чином, важливо не тільки відсутність ворожості, а й наявність навичок конструктивного вирішення конфліктів, уміння відстоювати власну позицію без порушення прав інших. З цією метою можуть бути корисними тренінги асертивності, комунікативної компетентності та розвиток навичок емоційного інтелекту.

Таким чином, результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчили високий рівень соціально-психологічної адаптації в основній частині студентів. Найвищі показники були зафіксовані за шкалами адаптивності, прийняття себе та прийняття інших, що свідчить про сформовану особистісну структуру, емоційну відкритість, готовність до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. Високі бали за шкалою емоційного комфорту підтверджують достатню стабільність психічного стану, здатність до регуляції емоцій та підтримки позитивного життєвого тону. Низькі рівні домінування й підлеглості, а також помірні прояви ескапізму та неприйняття себе/інших вказують на відсутність крайніх деструктивних стратегій поведінки. Водночас наявність деякого рівня дезадаптивності та ряду емоційних складнощів у частини вибірки свідчить про приховані зони ризику, що потребують психологічного супроводу. У загальному підсумку, результати методики Роджерса – Даймонда демонструють позитивний потенціал студентів до адаптації, однак наявність фонові психоемоційної напруги в частині респондентів засвідчує потребу в підтримувальних заходах.

Зіставлення цих результатів із методикою «Самооцінка стійкості до стресу» дозволяє глибше розкрити динаміку стресових впливів на психічне здоров'я студентів. За результатами дослідження, 45% студентів мають високий рівень стресостійкості, 40% – середній і 15% – низький. Це означає, що більшість студентів здатні ефективно функціонувати в умовах емоційного

напруження, контролювати реакції на подразники, мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на стрес. Водночас група з низькою стійкістю демонструє вразливість до перевантаження, що може проявлятися у вигляді тривоги, фрустрації, пасивного уникання або соматичних реакцій. Таким чином, навіть за умови високої адаптованості загальної вибірки, рівень стресостійкості не є однорідним і вимагає реалізації профілактичних програм з розвитку емоційної резистентності. Поєднання результатів цих двох методик дає змогу стверджувати, що соціально-психологічна адаптація значною мірою забезпечується високим рівнем стресостійкості, однак для збереження цього ресурсу необхідно систематично впроваджувати заходи емоційної гігієни.

Методика SF-36 дозволила дослідити суб'єктивну оцінку якості життя студентів. Найвищі значення були отримані за шкалами фізичного функціонування, соціального функціонування, рольового функціонування, зумовленого емоційним станом, та психічного здоров'я. Це підтверджує попередні висновки щодо доброго загального психофізичного стану студентів. Водночас нижчі результати за шкалами життєвої активності, інтенсивності болю та загального стану здоров'я вказують на наявність помірного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, симптомів перевантаження. Це дозволяє припустити, що хоча загальна якість життя залишається на достатньо високому рівні, окремі студенти вже відчувають вплив факторів перевтоми, психоемоційного виснаження або порушення режиму дня. Такі симптоми можуть стати передумовою для розвитку хронічного стресу або академічного вигорання. Відтак результати опитувальника SF-36 є не лише індикатором теперішнього стану, а й сигналом про необхідність попередження подальшого зниження життєвого ресурсу. Підтвердженням цього є також середні показники за шкалою життєвої активності — найнижчі серед усіх доменів — які засвідчують потребу в заходах із підвищення мотивації, емоційного тону та психологічного відновлення.

Тест Г. Айзенка щодо самооцінки психічних станів дозволив деталізувати рівень психоемоційної напруги у вигляді таких домінант, як тривожність,

фрустрація, агресивність і ригідність. Найвищий бал спостерігався за шкалою тривожності — 14, що перебуває на межі середнього та високого рівнів і підтверджує високий ступінь емоційної збудливості, неувереності та підвищеної чутливості до стресу у частини вибірки. Фрустрація і ригідність виявилися на середньому рівні, що свідчить про загалом прийнятну здатність справлятися з труднощами, однак за певних умов можлива поява афективних реакцій. Низький рівень агресивності (9 балів) засвідчив соціальну конструктивність студентів, їхню орієнтацію на ненасильницькі моделі поведінки. Проте сукупність середніх значень за усіма шкалами вказує на наявність психоемоційної напруги, яка перебуває у компенсованому стані, але за несприятливих умов може призвести до дезадаптації.

Загальна картина, отримана за результатами чотирьох методик, свідчить про те, що студентська молодь має достатній рівень особистісних і соціальних ресурсів для успішної адаптації до навчального процесу. Високий рівень адаптивності, стресостійкості, позитивної самооцінки, загального фізичного і психічного благополуччя формують базу для збереження і розвитку психічного здоров'я. Водночас деякі індикатори – зниження життєвої активності, підвищена тривожність, помірنا фрустрація – свідчать про приховані ризики психоемоційного виснаження, зниження мотивації, а також можливі труднощі в подоланні кризових ситуацій. Такі результати мають важливе прикладне значення: вони підтверджують доцільність і необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки в умовах університету, спрямованої на збереження якості життя, розвиток емоційного інтелекту, стрес-менеджмент та формування особистісної резилієнтності студентів.

### **2.3 Програма соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я й якості життя студентів у період адаптації до навчання**

Психологічна адаптація молоді до умов університетського навчання є важливою складовою збереження їхнього ментального здоров'я. У

повномасштабній війні особливого значення набуває комплексний підхід до психічного благополуччя студентів, адже психологічне здоров'я визначають як стан особистості, що забезпечує рівновагу між її внутрішніми ресурсами та вимогами соціального середовища і дозволяє ефективно функціонувати. Програма підтримки передбачає послідовний періодичний супровід упродовж адаптаційного періоду з акцентом на формування навичок саморегуляції та ресурсів для подолання стресу. Вона ґрунтується на результатах дослідження, в якому використовувались відомі психодіагностичні методики: тест Айзенка, шкала стресостійкості, соціально-психологічна адаптація Роджерса–Даймонда та опитувальник SF-36. Аналіз даних показав, що студенти здебільшого характеризуються високою стресостійкістю, що корелює з екстраверсією та позитивним емоційним станом.

З іншого боку, виявлено негативний зв'язок між рівнем стресостійкості і такими характеристиками, як нейротизм і соціальна фрустрованість. Тест Айзенка (EPI) дозволяє діагностувати екстраверсію (соціальну активність), інтроверсію та нейротизм (емоційну лабільність), а методика Роджерса–Даймонда охоплює шість інтегральних показників соціально-психологічної адаптації (зокрема «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Самовосприйняття»). Урахування цих особливостей дозволяє зорієнтувати програму на зміцнення життєстійкості студентів та підвищення їхньої психологічної стійкості. Поряд із тим, опитувальник SF-36 забезпечує багатовимірну оцінку якості життя, зокрема стану здоров'я й психоемоційного самопочуття, що дає змогу контролювати ефективність заходів підтримки.

Загальні рекомендації програми включають формування здорового способу життя та психологічної гігієни: регулярну фізичну активність, якісний сон, правильне харчування, режим праці та відпочинку, розвиток позитивного мислення. Студентам радять поступово адаптувати розпорядок дня до навчального навантаження, ефективно планувати навчальну діяльність і не відтягувати важливі завдання. Акцент робиться на реалістичних очікуваннях від університету та майбутньої професії. За прикладом програмних настанов,

упроваджується навчання цілепокладання та самоконтролю над процесом навчання; для цього корисними є тренінги з постановки цілей і тайм-менеджменту, що допомагають знайти оптимальну навчальну стратегію. У програмі передбачено також роз'яснення особливостей «кризового» стану (стресу адаптації) – що це нормально відчувати тривогу і не впевненість на початку, – та формування підтримки з боку викладачів і тьюторів.

Серед психолого-педагогічних засобів центральне місце посідають групові тренінги та заняття, спрямовані на адаптацію до нових умов. Метою таких тренінгів є сприяння психологічній адаптації студентів до навчання, корекція хибних очікувань, підвищення мотивації до навчання та відпрацювання конструктивних моделей поведінки в студентському середовищі. У їхній основі лежать інтерактивні вправи (рольові ігри, психодрама, кейс-стаді), які моделюють ситуації соціальної взаємодії у групі та сприяють розвитку комунікативних навичок і самовпевненості. Тренери/психологи стимулюють відкритість учасників для обговорення переживань, розвивають емоційний інтелект: привчають обмінюватися зворотним зв'язком у формі «я-повідомлень», вчать конструктивно вирішувати конфлікти. На тренінгах також використовуються техніки релаксації, дихальні вправи, майндфулнес-медитації задля зниження реактивного рівня тривоги.

Важливий компонент програми – індивідуальні консультації. Психолог проводить первинне обстеження з використанням названих методик (результати тестів Айзенка, стресостійкості, адаптації та SF-36) і виявляє слабкі місця: надмірний нейротизм, високий рівень соціальної фрустрації, знижений настрій або емоційні труднощі. Індивідуальний супровід починається зі стабілізації психічного стану студента, поступового зниження інтенсивності страхів і тривоги. Цей перший етап включає, зокрема, допомогу в опануванні техніки подолання паніки, кризових станів та в кризовій психології – це аналог пункту «стабілізація психічного стану» за програмою підтримки працівників. На другому етапі психолог працює над формуванням у студента адаптивних реакцій: допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, виробити нові моделі

поведінки та налаштуватися на подолання труднощів. У процесі консультацій окремо розглядається самосприйняття та самооцінка: за потреби застосовуються методики позитивного самовираження (підтримка досягнень, розвиток навичок саморефлексії, наведення прикладів успішного досвіду колег) і робота з перекрученою самооцінкою чи переконаннями «я не впораюся». Особлива увага приділяється поступовому формуванню навичок саморозвитку, пошуку внутрішніх мотивацій і цінностей, що дозволяє поступово відновити цілісність особистості. Для координації цієї роботи доцільно створити в закладі центр чи кабінет ментального здоров'я, що надаватиме діагностичні, психопрофілактичні та психокорекційні послуги студентам на запит.

Соціально-психологічна підтримка передбачає також організацію спільних активностей і соціальних зв'язків. Зокрема, університет може сприяти проведенню позанавчальних заходів – конкурсів, захистів соціальних проєктів, тематичних акцій, флешмобів і клубних зустрічей. Участь студентів у таких ініціативах розвиває почуття приналежності до спільноти, згуртовує групу і створює безпечне середовище, де молодь відчуває підтримку однолітків. Також корисними є науково-практичні фестивалі, конференції, онлайн-лекції чи марафони лекцій, які розширюють світогляд, мотивують до навчання та знижують відчуття ізольованості.

Програма може передбачати кураторські години чи групові психологічні семінари, де обговорюють загальні теми адаптації: труднощі нової системи оцінювання, організацію побуту, стосунки у гуртожитку, питання самореалізації. Особливої уваги потребують студенти-переселенці, яким слід надати інформаційну та практичну підтримку в новому місті; для них розробляються окремі адаптаційні модули (наочна інформація про структуру ВНЗ, ментори з числа місцевих студентів, консультації щодо оформлення документів, видачі стипендії). Університет має оприлюднювати матеріали щодо психосоціальної підтримки (на сайті центру здоров'я чи психологічної служби) та періодично проводити опитування щодо задоволеності студентів психічним здоров'ям. Залучення викладачів до підвищення компетентності в цій сфері

(участь у тренінгах, навчальних програмах, семінарах із ментального здоров'я) забезпечує своєчасне інформування студентів та схильність викладачів до практичної співпраці із психологами.

Оскільки SF-36 визначає показники якості життя, програма робить наголос і на фізичному самопочутті студентів – наприклад, заохочуючи регулярні фізичні вправи, доступ до спортивних секцій, прогулянок на свіжому повітрі та здоровий режим навчання/відпочинку. Крім того, до уваги беруться суспільно-екологічні чинники: створення комфортних умов навчання (кількість стресорів у аудиторіях, доступ до «тихих кімнат» чи зон відпочинку, можливість користуватися бібліотечно-спортивною інфраструктурою тощо). Прагнучи підвищити якість життя в університеті, програма заохочує волонтерські ініціативи (соціально-культурні проєкти, творчі виступи), адже активна участь у житті спільноти підвищує відчуття значущості та зменшує соціальну фрустрацію.

Реалізація програми має бути гнучкою: вона може відбуватися як офлайн, так і дистанційно (онлайн-заняття, вебінари, консультації через інтернет), що робить її універсальною для будь-якого ЗВО України. Термін впровадження залежить від конкретної установи, але рекомендується починати превентивні заходи ще до початку навчального року і продовжувати протягом першого семестру. Важливо проводити оцінку ефективності: наприкінці адаптаційного періоду слід повторно використовувати ті ж методики (EPI, шкала стресостійкості, SF-36 тощо) і порівняти результати. Це дасть змогу відкоригувати програму надалі та закласти її в стабільну систему психологічного супроводу.

Таким чином, комплексна програма соціально-психологічної підтримки поєднує загальні рекомендації (здоровий спосіб життя, ефективне планування діяльності, спрямування на позитивну самооцінку) з психолого-педагогічними заходами – тренінгами, груповими заняттями та індивідуальними консультаціями. Завдяки активній участі фахівців-психологів і педагогів у групах, семінарах і проєктній діяльності створюється система, здатна знизити

негативні прояви стресу, підвищити життєстійкість і покращити якість життя студентів. Такий цілісний підхід забезпечує безпечне й ресурсне освітнє середовище, спрямоване на ефективну соціально-психологічну адаптацію студентів у сучасних умовах

### **Висновки до другого розділу**

Отже, було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу психосоціальних чинників на психічне здоров'я та якість життя студентів у період їхньої адаптації до навчання у вищому закладі освіти. Дослідження, проведене на базі психологічної служби Хмельницького національного університету з використанням чотирьох валідних методик – опитувальника «Самооцінка психічних станів» (адаптація методики Г. Айзенка), опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу», методики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) та анкети оцінки якості життя SF-36 – дозволило окреслити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості психоемоційного стану молоді.

Результати аналізу продемонстрували наявність помірного рівня тривожності та фрустрації, відносно низький рівень агресивності та середній рівень ригідності, що може бути індикатором адаптаційних труднощів у нових соціально-освітніх умовах. Достатній рівень стресостійкості у більшості респондентів свідчить про сформовані захисні механізми психіки, проте низка респондентів виявила ознаки емоційної нестабільності, що потребує подальшої психологічної підтримки. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда встановлено, що лише половина студентів характеризуються високим рівнем соціально-психологічної адаптації, а інша частина потребує уваги через невиражену адаптованість до навчального середовища. У свою чергу, за результатами SF-36 найбільш вразливими аспектами залишаються життєва активність, психічне здоров'я та рольове функціонування, обумовлене емоційним станом.

Сукупність даних засвідчує, що психосоціальні чинники дійсно мають суттєвий вплив на самопочуття студентів, їх здатність до повноцінного включення у навчальний процес і формування якісного життєвого досвіду. Це дозволяє рекомендувати розробку цілеспрямованих програм психоемоційної підтримки студентської молоді як складової адаптаційної політики ЗВО.

## ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Психосоціальні чинники як компонент адаптації до навчання в психологічній науці розглядаються як комплекс взаємопов'язаних індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних впливів, які формують здатність особистості ефективно реагувати на нові умови освітнього середовища. У контексті студентського середовища до таких чинників відносяться підтримка з боку соціального оточення, рівень саморегуляції, стресостійкість, соціально-психологічна адаптація, які разом визначають загальний рівень психічного здоров'я та якість життя в умовах навчального навантаження. Психосоціальні чинники не тільки відображають ступінь емоційного комфорту й особистісної зрілості, а й опосередковують формування внутрішніх ресурсів подолання труднощів, сприяючи збереженню психічного балансу, гармонізації взаємодії зі значущими іншими та підвищенню рівня залученості у навчальний процес. У науковій літературі останніх років зростає увага до розуміння адаптації студентів саме через призму цілісного підходу до психосоціального функціонування особистості, що дозволяє комплексно оцінити динаміку змін психічного стану під впливом соціальних обставин та внутрішніх установок.

2. Аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення психічного здоров'я студентів у процесі адаптації свідчить про міждисциплінарний характер цієї проблематики, де психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність розладів, а як стан суб'єктивного благополуччя, здатності до саморегуляції, ефективного функціонування в навчальному середовищі та соціальній взаємодії. У межах гуманістичного, когнітивно-поведінкового, системного й ресурсного підходів адаптація постає як динамічний процес узгодження особистісних особливостей із соціальними вимогами, що супроводжується розвитком емоційної стабільності, резилієнтності, стресостійкості й мотивації

досягнень. Основна увага в наукових дослідженнях зосереджена на значущості соціальної підтримки, внутрішніх ресурсів, а також психоедукації як інструментів збереження та укріплення психічного благополуччя студентів у період адаптації до нових освітніх умов.

3. Якість життя студентів у сучасному психологічному дискурсі визначається як багатовимірне поняття, що охоплює як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти добробуту особистості в контексті її навчальної, соціальної, фізичної та емоційної активності. Основними критеріями виступають загальний стан здоров'я, психоемоційне благополуччя, соціальна інтеграція, рівень життєвої активності та задоволеність життям. Структура якості життя охоплює фізичний і психологічний компоненти, кожен з яких включає ряд окремих доменів, таких як життєва енергія, соціальні зв'язки, емоційний стан, рольове функціонування та сприйняття себе. Чинниками, що впливають на ці показники, є як індивідуальні риси особистості (стресостійкість, мотиваційна сфера, рівень самооцінки), так і соціальні фактори (підтримка з боку родини, друзів, викладачів, якість освітнього середовища, фінансова стабільність). Таким чином, якість життя студентів виступає не лише індикатором їхнього психофізичного стану, а й ключовим маркером ефективності адаптації до навчального процесу.

4. Організаційні та методичні засади емпіричного дослідження впливу психосоціальних чинників на психічне здоров'я й якість життя студентів були побудовані на поєднанні надійних, валідних та стандартизованих психодіагностичних інструментів із логічно структурованою процедурою збору даних. Вибірку становили 40 осіб, які проходили дослідження на базі психологічної служби Хмельницького національного університету впродовж березня-квітня, що забезпечило релевантність отриманих результатів у межах академічного середовища. Використані методики — опитувальник самооцінки психічних станів (адаптація методики Г. Айзенка), опитувальник стійкості до стресу, методика оцінки соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд), та SF-36 для визначення якості життя — дозволили всебічно охопити

як внутрішньоособистісні характеристики студентів, так і соціальні умови їхнього функціонування. Комплексність підходу дала змогу простежити взаємозв'язки між психосоціальними чинниками й ключовими параметрами адаптації до навчального процесу, що підвищує наукову цінність і практичну придатність проведеного дослідження.

5. Результати дослідження стали основою для розробки універсальної програми соціально-психологічної підтримки студентів у період адаптації до навчання, спрямованої на гармонізацію психічного стану, підвищення якості життя та формування стресостійкості. Програма включає психоедукаційні заходи, індивідуальне і групове консультування, тренінги соціально-комунікативних навичок, релаксаційні практики та елементи когнітивно-поведінкової терапії, що враховують специфіку академічного середовища та потреби молоді. Такий комплексний підхід дозволяє не лише зміцнити психоемоційну сферу студентів, а й сприяє зниженню рівня дезадаптації.