

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

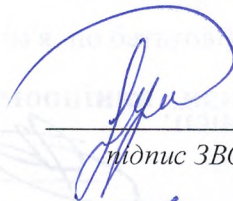
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

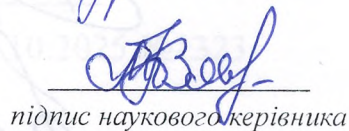
на тему: Самооцінка психічних станів молоді в умовах військового стану

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-22-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»


підпис ЗВО

Федун І.М

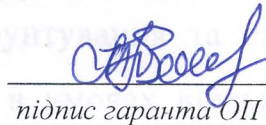
Науковий керівник


підпис наукового керівника

Заушнікова М.Ю

к. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми

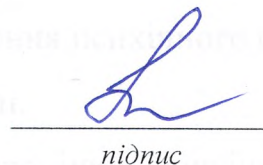

підпис гаранта ОП

Заушнікова М.Ю

к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «08» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри


підпис

Петухова І.О

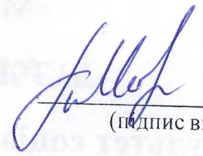
к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 14

08.06.2026

(дата)



(підпис відповідальн

Результати перевірки до захисту

(до захисту, на доопрацювання)

04.06.2026

(дата)

Результат захисту

90

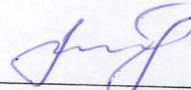
(оцінка)

10.06.2026

(дата)



Голова комісії:



(підпис)

ст.м. Маслюк

Члени комісії:



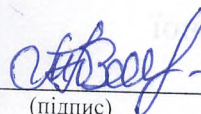
(підпис)

І. Е. Коваленко



(підпис)

І. О. Пстухова



(підпис)

М. Ю. Заушнік

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

І.О. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Федун Ірини Миколаївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Самооцінка психічних станів молоді в умовах військового стану**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 №1323

Термін подачі закінченої роботи:

Цільова установка: Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану, а також розробка системи практичних рекомендацій, спрямованих на покращення психоемоційного стану молодих людей та підвищення рівня їхньої психологічної адаптації.

Мета роботи: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану, розробити практичні рекомендації щодо покращення психічного стану молодих людей.

Об'єкт роботи: Психічна сфера молоді.

Предмет роботи: Особливості самооцінки психічних станів молоді та особливості їх змін в умовах військового стану.

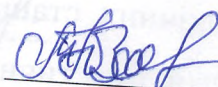
База дослідження: Державний податковий університет. Досліджувані: 60 студентів денної форми навчання віком від 18 до 24 років.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Факт
1	2	3	
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

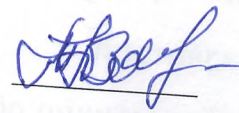
1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025

3. Керівник кваліфікаційної роботи:


(підпис)

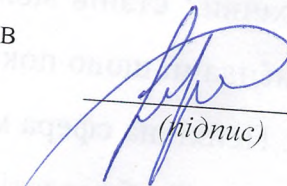
М. Ю Заушніко
(ініціали, ПІБ)

4. Керівник освітньо-професійної програми:


(підпис)

М.Ю Заушніко
(ініціали, ПІБ)

5. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти


(підпис)

І.М Федур
(ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Мета роботи полягає в дослідженні особливостей самооцінки психічних станів молоді під час війни та розробці рекомендацій щодо покращення її психоемоційного стану.

Завданнями роботи є теоретичний аналіз проблеми, проведення емпіричного дослідження та розробка системи заходів для психологічної адаптації студентів.

Предметом дослідження є самооцінка психічних станів молоді та її зміни в умовах військового стану.

Об'єктом дослідження виступає психічна сфера молоді.

Базою дослідження виступає Державний податковий університет (дослідження проведено за участю 60 студентів віком від 18 до 24 років).

За результатами дослідження сформульовані висновки про підвищений рівень тривожності та зниження активності студентів, а також розроблено практичні рекомендації для стабілізації їхнього стану.

Одержані результати можуть бути використані психологами та освітянами для надання цілеспрямованої психологічної підтримки молоді в кризових умовах.

Кваліфікаційна робота містить 53 сторінок, 3 таблиці, список використаних джерел з 45 найменувань, 3 додатків.

Ключові слова: психічні стани, самооцінка, молодь, військовий стан, тривожність.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

The purpose of the study is to investigate the features of youth's self-assessment of their mental states during the war and to develop recommendations for improving their psycho-emotional state.

The objectives of the study are to conduct a theoretical analysis of the problem, perform an empirical study, and develop a system of measures for the psychological adaptation of students.

The subject of the study is the self-assessment of youth's mental states and its changes under martial law.

The object of the study is the mental sphere of youth.

The research base is the State Tax University (The study involved 60 students aged 18 to 24.)

Based on the results of the research, conclusions were drawn regarding an increased level of anxiety and decreased activity among students, and practical recommendations were developed to stabilize their condition.

The obtained results can be used by psychologists and educators to provide targeted psychological support to youth in crisis conditions.

The qualification paper contains 53 pages, 3 tables, a list of references with 45 items, and 3 appendices.

Keywords: mental states, self-assessment, youth, martial law, anxiety.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of thesis defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	7
1.1. Поняття про психічні стани та самооцінку особистості	7
1.2. Психологічні особливості молоді в умовах військового стану	10
1.3. Вплив військового стану на психо-емоційний стан молоді	13
Висновки до 1 розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	19
2.1. Організація та методи дослідження особливостей самооцінки психічних станів молоді	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	24
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення психічного стану молоді в умовах військового стану	32
Висновки до 2 розділу	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується масштабними соціальними трансформаціями, зумовленими умовами військового стану.

Повномасштабна війна спричинила суттєві зміни в усіх сферах життя населення, особливо вплинувши на психологічний стан молоді як однієї з найбільш соціально активних та водночас психологічно вразливих категорій населення. Постійна небезпека, інформаційне перенавантаження, невизначеність майбутнього, вимушена зміна звичного способу життя, порушення соціальних зв'язків, переміщення, втрати близьких, адаптація до нових умов існування – усе це створює потужне психоемоційне навантаження, яке позначається на внутрішньому стані молодої людини.

Особливої актуальності в цих умовах набуває проблема самооцінки психічних станів молоді.

Самооцінка психічних станів є важливим компонентом самосвідомості особистості, що відображає здатність людини усвідомлювати, аналізувати та адекватно оцінювати власні емоційні переживання, рівень тривожності, стресу, напруження, психологічного виснаження та інших внутрішніх станів. Саме вона виступає основою для ефективної саморегуляції, адаптації до складних життєвих обставин та збереження психічного здоров'я.

У молодіжному віці процес формування особистості ще триває, а тому зовнішні кризові обставини можуть суттєво впливати на становлення емоційної стійкості, самоусвідомлення та механізмів психологічного захисту.

Молоді люди часто перебувають на етапі професійного самовизначення, здобуття освіти, формування життєвих цінностей і соціальної ідентичності. В умовах військового стану ці процеси ускладнюються через підвищений рівень тривоги, емоційної нестабільності, страху за власне майбутнє та майбутнє країни. Це може призводити до спотвореного сприйняття власних психічних станів, недооцінки або

переоцінки психологічних труднощів, що ускладнює своєчасне звернення по допомогу та знижує ефективність адаптаційних механізмів.

Незважаючи на значну кількість праць, присвячених проблемам психічних станів особистості, питання самооцінки цих станів саме в контексті військового стану залишається недостатньо дослідженим. Особливої уваги потребує вивчення того, як молодь сприймає власні емоційні переживання, наскільки адекватно оцінює рівень внутрішнього напруження та які психологічні ресурси використовує для подолання кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: психічна сфера молоді.

Предмет дослідження: особливості самооцінки психічних станів молоді та особливості їх змін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану, розробити практичні рекомендації щодо покращення психічного стану молодих людей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення самооцінки психічних станів особистості та обґрунтувати психологічні особливості їх змін у молоді під впливом чинників військового стану.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану.
3. Розробити практичні рекомендації щодо покращення самооцінки психічного стану молоді та підвищення рівня їх психологічної адаптації в умовах військового стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення теоретичних джерел), емпіричні (Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка), Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та Методика САН).

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення психічних станів особистості,

самооцінки психоемоційного стану молоді, а також у розкритті особливостей впливу військового стану на психологічне благополуччя молодого покоління.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та працівників закладів освіти з метою своєчасного виявлення негативних психоемоційних проявів у молоді та розробки заходів психологічної підтримки в умовах військового стану.

Методологічну основу дослідження становлять положення сучасної психологічної науки про психічні стани особистості, концепції самооцінки та самосвідомості, наукові підходи до вивчення тривожності, емоційної стійкості та психологічної адаптації особистості в кризових умовах, викладені у працях науковців.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено на базі Державного податкового університету, у дослідженні прийняли участь 60 студентів віком від 18 до 24 років.

Апробація результатів роботи. Основні положення та результати дослідження було опубліковано: Федун І. М., Заушнікова М. Ю. Самооцінка психічних станів молоді в умовах військового стану. XI Міжнародна науково-практична конференція *«Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства»*, м. Ірпінь, Державний податковий університет, 22-24 квітня 2026 року. (подано до друку). URL: <https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-pedgsots>.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 53 сторінок. Основний текст викладено на 38 сторінках. Робота містить 3 таблиці. Список використаних джерел налічує 45 найменувань. Обсяг додатків становить 9 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття про психічні стани та самооцінку особистості

Проблема психічних станів та самооцінки особистості належить до ключових у сучасній психологічній науці, оскільки саме ці явища значною мірою визначають особливості емоційного реагування людини, її поведінкові стратегії, рівень адаптації до соціальних умов та загальний психологічний добробут [6].

У межах психологічних досліджень психічні стани розглядаються як динамічні, відносно короткотривалі характеристики психічної діяльності, що відображають загальний тонус психіки, ступінь напруження, рівень активності та спрямованість емоційних переживань.

У науковій літературі психічні стани трактуються як інтегральні утворення, які поєднують емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти психічного функціонування [2; 5].

Так, О. Б. Ігумнова підкреслює, що психічні стани є особливою формою психічної регуляції, яка відображає тимчасові особливості функціонування психіки та впливає на ефективність діяльності особистості [20, с. 142–144]. Автор зазначає, що хоча психічні стани не є стійкими характеристиками, вони можуть повторюватися і поступово формувати більш сталі психологічні тенденції.

Подібної думки дотримується М. С. Корольчук, який у співавторстві з В. І. Осьодлом розглядає психічні стани як важливий регулятор поведінки людини, що визначає її працездатність, здатність до концентрації уваги та ефективність міжособистісної взаємодії [22, с. 19–21].

Зокрема, автори наголошують, що аналіз психічних станів дозволяє оцінити актуальний рівень психічних ресурсів особистості, що є особливо важливим у стресових умовах.

У сучасній психології психічні стани часто розглядаються в контексті стресу та адаптації. В. В. Предко та О. О. Сомова зазначають, що в умовах військового стану відбувається суттєва трансформація психічних станів особистості, що проявляється у зростанні тривожності, емоційного виснаження та зниженні загальної життєстійкості [27, с. 90–92]. Це свідчить про те, що зовнішні соціальні фактори мають прямий вплив на внутрішній психічний стан людини.

Психічні стани прийнято поділяти на кілька основних груп: емоційні (страх, радість, тривога, агресія), функціональні (втома, працездатність, напруження) та загальні стани свідомості.

Як зазначає О. Г. Гладошук, у студентської молоді найбільш поширеними є стани тривожності, емоційного напруження та психічної втоми, які негативно впливають на навчальну діяльність та соціальну активність [10, с. 37–39].

Важливим аспектом у вивченні психічних станів є їхній зв'язок зі стресом. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривалий вплив стресових факторів призводить до погіршення психічного здоров'я, зростання рівня тривожних та депресивних розладів, а також зниження здатності до адаптації [4; 9].

У цьому контексті психічні стани виступають як індикатор психоемоційного благополуччя особистості.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють самооцінці як важливому структурному компоненту самосвідомості особистості. Самооцінка визначається як система уявлень людини про власні якості, можливості, здібності та місце у соціальному середовищі. Вона виконує регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, рівень домагань та характер взаємодії з оточенням.

С. Б. Кузікова визначає самооцінку як центральний елемент самосвідомості, який формує внутрішню систему координат особистості та визначає її ставлення до себе [24, с. 55–57]. На думку автора, адекватна самооцінка є важливою умовою психологічної стійкості, тоді як занижена або завищена самооцінка може призводити до дезадаптації.

У юнацькому віці, як зазначає О. П. Сергєєнкова, відбувається інтенсивне формування самооцінки, яка є нестабільною та чутливою до зовнішніх впливів [29, с. 243–245]. Саме в цей період особливо важливим є соціальне визнання, оцінка з боку значущих інших та успішність у навчальній і соціальній діяльності.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем тривожності та психічних станів. С. М. Дмитрієва наголошує, що низька самооцінка часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у власних силах та схильністю до негативного прогнозування подій [13, с. 346–347].

У свою чергу, адекватна самооцінка сприяє формуванню емоційної стабільності та впевненості у собі.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває взаємозв'язок самооцінки та психічного здоров'я. Л. П. Бутузова зазначає, що суб'єктивне сприйняття власного психічного стану студентами тісно пов'язане з їхньою самооцінкою та здатністю до саморегуляції [3]. Це підкреслює важливість формування адекватного ставлення до себе як чинника психологічного благополуччя.

В умовах військового стану, як зазначають Н. П. Єременко, Н. В. Ковальова та В. А. Ужвенко, відбувається посилення негативного впливу зовнішніх факторів на психічне здоров'я молоді, що проявляється у зростанні тривожності, зниженні емоційної стабільності та коливаннях самооцінки [15, с. 91–92]. Це свідчить про те, що самооцінка в кризових умовах стає більш вразливою до зовнішніх впливів.

Крім того, сучасні дослідження, зокрема роботи J. Lai та співавторів, підтверджують, що високий рівень стресу безпосередньо пов'язаний із

погіршенням психічного стану та зниженням психологічної стійкості особистості [40, р. 571–574]. Це ще раз підкреслює взаємозв'язок між психічними станами, самооцінкою та умовами зовнішнього середовища.

Психічні стани та самооцінка особистості виступають взаємопов'язаними психологічними феноменами, які визначають емоційне благополуччя, поведінкову активність та рівень адаптації людини до соціальних умов. Психічні стани відображають актуальний емоційний і функціональний стан особистості, тоді як самооцінка формує більш стійку систему ставлення людини до самої себе та впливає на характер її реагування на життєві труднощі [11; 14].

Узагальнюючи, слід зазначити, що дослідження цих явищ є особливо актуальним у сучасних умовах, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування поведінки молоді, її емоційної стійкості та здатності до адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження та соціальної нестабільності.

1.2. Психологічні особливості молоді в умовах військового стану

Сучасні умови військового стану в Україні створюють складне соціально-психологічне середовище, яке суттєво впливає на всі вікові категорії населення, однак особливо вразливою групою виступає молодь. Саме в юнацькому та ранньому дорослому віці відбувається активне становлення особистості, формування життєвих цінностей, професійних орієнтацій, а також закладаються основи психологічної стійкості [12].

У цьому контексті вплив воєнних подій призводить до значних змін у психоемоційній сфері молодих людей, що відображається у підвищенні рівня тривожності, нестабільності настрою та загальному зниженні відчуття безпеки [18; 19].

Як зазначають науковці, зокрема О. П. Сергєєнкова, юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, залежністю

самооцінки від зовнішньої оцінки та значною вразливістю до стресових факторів [29, с. 243–245].

У звичайних умовах ці особливості є нормативними для розвитку особистості, однак у ситуації війни вони набувають більш вираженого та іноді деструктивного характеру.

Однією з ключових психологічних особливостей молоді в умовах військового стану є підвищений рівень тривожності. Як зазначає С. М. Дмитрієва, тривожність у підлітковому та юнацькому віці часто виступає реакцією на невизначеність і загрозу, а в умовах тривалого стресу може переходити у стійку особистісну характеристику [13, с. 345–347]. Військові дії, постійна загроза безпеці, інформаційне перенасичення негативними новинами сприяють формуванню стану хронічного емоційного напруження.

Дослідження ВООЗ підтверджують, що тривалі кризові ситуації, пов'язані з війною, суттєво підвищують ризик розвитку тривожних і депресивних станів, особливо серед молодого населення [8]. Це пояснюється тим, що молодь ще не має достатньо сформованих механізмів психологічного захисту та життєвого досвіду подолання екстремальних ситуацій.

Ще однією важливою особливістю є емоційна нестабільність. У молодих людей часто спостерігаються різкі перепади настрою, підвищена дратівливість, схильність до емоційних реакцій навіть на незначні подразники [21; 28].

Як зазначає О. Г. Гладощук, психоемоційний стан студентської молоді в значній мірі залежить від зовнішніх умов, і в ситуації стресу відбувається зниження емоційної рівноваги та працездатності [10, с. 38–39].

В умовах військового стану також посилюється почуття невизначеності щодо майбутнього. Молоді люди часто стикаються з труднощами у плануванні життєвих перспектив, виборі професії, навчання та особистісного розвитку. Це формує стан психологічної нестабільності та внутрішньої напруги.

Як зазначають Н. П. Єременко, Н. В. Ковальова та В. А. Ужвенко, невизначеність майбутнього є одним із ключових факторів погіршення психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни [15, с. 91].

Важливою психологічною характеристикою є також зниження рівня психологічної стійкості та життєстійкості. За даними досліджень В. В. Предко та О. О. Сомової, війна суттєво впливає на зміну стратегій подолання стресу, при цьому у частини молоді спостерігається тенденція до уникнення складних ситуацій або емоційного відсторонення [27, с. 92–93]. Це може розглядатися як захисна реакція психіки, однак у довгостроковій перспективі вона може ускладнювати процес адаптації.

Окремо слід відзначити вплив інформаційного середовища. Сучасна молодь перебуває в умовах постійного інформаційного потоку, значна частина якого має негативний або тривожний характер.

Надмірне споживання новин, особливо у соціальних мережах, сприяє формуванню стану емоційного перенавантаження. У дослідженнях J. Lai та співавторів підкреслюється, що надмірний інформаційний стрес є одним із факторів погіршення психічного здоров'я та підвищення рівня тривожності [40, с. 572–573].

Умови війни також впливають на систему цінностей молоді. Часто відбувається переосмислення життєвих пріоритетів, зростає значущість безпеки, родинних зв'язків та емоційної підтримки. Водночас у частини молодих людей може спостерігатися зниження мотивації до навчання та професійного розвитку через емоційне виснаження та втрату відчуття стабільності [22, с. 85].

Як зазначає С. Б. Кузькова, у кризових умовах особливо важливим стає розвиток адаптивних механізмів психіки, які дозволяють особистості зберігати внутрішню рівновагу та здатність до ефективного функціонування [24, с. 56–57]. У цьому контексті психологічна підтримка молоді набуває особливої актуальності.

Важливо також звернути увагу на зміну міжособистісних стосунків. В умовах стресу молоді люди можуть як зближуватися з оточенням, шукаючи підтримки, так і навпаки — віддалятися, замикатися в собі. Це залежить від індивідуальних психологічних особливостей, рівня тривожності та наявності соціальної підтримки [25; 31].

Окремі дослідження, зокрема роботи Л. П. Бутузової, свідчать про те, що суб'єктивне сприйняття власного психічного стану молоддю в умовах стресу часто є заниженим або викривленим, що ускладнює процес саморегуляції [3]. Це підкреслює важливість психоосвітньої роботи та розвитку навичок самоспостереження.

Психологічні особливості молоді в умовах військового стану характеризуються комплексом взаємопов'язаних змін, серед яких ключовими є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, зниження психологічної стійкості, невизначеність майбутнього та зміни у системі цінностей.

Водночас слід відзначити, що за наявності належної соціальної підтримки та розвитку навичок саморегуляції молодь здатна адаптуватися до складних умов і поступово відновлювати психологічну рівновагу [26; 34].

Узагальнюючи, можна зазначити, що вивчення психологічних особливостей молоді в умовах війни є надзвичайно важливим як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми підтримки та профілактики психоемоційних порушень у цій віковій групі.

1.3. Вплив військового стану на психо-емоційний стан молоді

Військовий стан є одним із найбільш потужних соціально-психологічних чинників, який впливає на психоемоційний стан особистості, зокрема молоді. Його дія характеризується комплексністю, оскільки поєднує у собі вплив реальної загрози життю, порушення звичного способу життя, інформаційного навантаження та соціальної нестабільності. Усе це

призводить до істотних змін у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах молодшої людини [32; 37].

Як зазначають дослідники, зокрема В. В. Предко та О. О. Сомова, військові події суттєво змінюють рівень стресу та стратегії його подолання, що безпосередньо впливає на психічну стійкість особистості [27, с. 89–91].

Молодь у таких умовах частіше використовує емоційно орієнтовані або унікальні копінг-стратегії, що не завжди є ефективними в довготривалій перспективі.

Одним із найперших проявів впливу військового стану є підвищення рівня тривожності. Постійне очікування небезпеки, звуки повітряної тривоги, повідомлення про обстріли та втрати формують у молодих людей стан хронічного психологічного напруження. Як зазначає О. Р. Ткачишина, у студентської молоді в умовах війни спостерігається значне зростання як ситуативної, так і особистісної тривожності, що негативно впливає на їхній емоційний стан та здатність до навчальної діяльності [30, с. 208].

Важливим наслідком військового стану є також розвиток емоційного виснаження. Тривале перебування у стані стресу призводить до зниження психічних ресурсів організму, що проявляється у відчутті втоми, апатії, зниженні мотивації та втраті інтересу до звичних видів діяльності. Як зазначає О. Г. Гладощук, психічне здоров'я студентської молоді є особливо вразливим до тривалого емоційного навантаження, що може призводити до зниження працездатності та загального життєвого тону [10, с. 39].

Не менш важливим аспектом є вплив військового стану на когнітивні процеси. Підвищений рівень тривоги та стресу негативно позначається на концентрації уваги, пам'яті та здатності до прийняття рішень. Молоді люди часто відзначають труднощі у зосередженні на навчанні, зниження ефективності розумової діяльності та підвищену розсіяність. Це пояснюється тим, що частина психічних ресурсів спрямовується на переживання стресу та оцінку потенційних загроз [36].

Значний вплив військовий стан має і на емоційну сферу особистості. Спостерігається підвищена емоційна лабільність, що проявляється у різких змінах настрою, підвищеній дратівливості, плаксивості або, навпаки, емоційному «онімінні». Як зазначає С. М. Дмитрієва, тривожні стани у молоді часто супроводжуються емоційною нестабільністю та зниженням здатності до саморегуляції [13, с. 347].

Окремо слід звернути увагу на вплив інформаційного середовища. Сучасна молодь перебуває в умовах постійного доступу до новин, значна частина яких має негативний або травматичний характер. Надмірне інформаційне навантаження, особливо через соціальні мережі, сприяє формуванню так званої «інформаційної тривожності». Як зазначають дослідники, постійне споживання негативного контенту підсилює відчуття небезпеки та безпорадності, що погіршує загальний психоемоційний стан [40, р. 573].

Військовий стан також впливає на систему соціальних зв'язків молоді. З одного боку, у кризових умовах може посилюватися потреба в підтримці, зближуватися відносини з родиною та друзями. З іншого боку, у частини молодих людей спостерігається тенденція до соціальної ізоляції, зниження комунікативної активності та емоційного відсторонення. Це може бути захисною реакцією психіки на надмірний стрес [33; 39].

Як зазначає В. В. Вірченко, психічний стан студентів у період війни безпосередньо впливає на їхню продуктивність та соціальну активність, а також на здатність до професійного розвитку [7, с. 372–374]. Таким чином, емоційний стан молоді має не лише індивідуальне, а й соціальне значення.

Важливим наслідком військового стану є також зміна життєвих орієнтацій та цінностей. У кризових умовах у молоді посилюється орієнтація на безпеку, стабільність, підтримку близьких людей. Водночас можуть знижуватися довгострокові професійні та освітні мотивації через невизначеність майбутнього [35].

Як зазначають Н. П. Єременко та співавтори, війна суттєво впливає на структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді, зміщуючи акцент на базові потреби виживання та психологічної безпеки [16, с. 92].

Окремої уваги потребує вплив військового стану на рівень психологічної стійкості. Як підкреслюють Жигайло та співавтори, стресові умови війни можуть як знижувати, так і, у деяких випадках, формувати нові ресурси стійкості особистості [17, с. 252]. Це залежить від наявності соціальної підтримки, індивідуальних психологічних ресурсів та досвіду подолання складних ситуацій.

У контексті дослідження важливо також зазначити, що тривалий вплив військового стану може призводити до формування посттравматичних реакцій. Як зазначає Ю. Бакка, посттравматичний стресовий розлад є одним із можливих наслідків тривалого перебування в умовах війни, що проявляється у нав'язливих спогадах, підвищеній тривожності та емоційній нестабільності [1, с. 130].

Вплив військового стану на психоемоційний стан молоді є багатограним і охоплює як емоційну, так і когнітивну та поведінкову сфери. Основними проявами цього впливу є підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, зниження концентрації уваги, нестабільність настрою та зміни у соціальній поведінці [38].

Водночас слід зазначити, що за наявності належної психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та соціальної взаємодії молодь здатна поступово адаптуватися до складних умов та відновлювати свій психоемоційний баланс. Це підкреслює важливість системної психологічної допомоги та профілактичних заходів у роботі з молоддю в умовах військового стану.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі бакалаврської роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми психічних станів та самооцінки особистості, а також розглянуто психологічні особливості молоді в умовах військового стану та специфіку впливу військових подій на її психоемоційну сферу. Узагальнення наукових підходів дозволило сформулювати цілісне уявлення про досліджувану проблему та визначити її основні теоретичні аспекти.

У процесі аналізу було встановлено, що психічні стани є динамічними психічними утвореннями, які відображають актуальний емоційний та функціональний стан особистості. Вони характеризуються мінливістю та залежать від зовнішніх і внутрішніх чинників, зокрема соціального середовища, індивідуальних особливостей людини та рівня її психологічної стійкості. Психічні стани безпосередньо впливають на поведінку, ефективність діяльності та загальний рівень адаптації особистості до життєвих умов.

Окрему увагу приділено поняттю самооцінки, яка розглядається як важливий компонент самосвідомості особистості. Самооцінка визначає ставлення людини до самої себе, рівень впевненості у власних можливостях, а також впливає на формування життєвих цілей і стратегій поведінки. Було підкреслено, що адекватна самооцінка є важливою умовою психологічного благополуччя, тоді як її порушення може призводити до емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та труднощів у соціальній адаптації.

У межах теоретичного аналізу також було визначено психологічні особливості молоді, які полягають у підвищеній емоційній чутливості, нестійкості самооцінки, значній залежності від соціального оточення та активному формуванні життєвих цінностей. Юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, що супроводжується пошуком ідентичності та становленням системи внутрішніх переконань.

Встановлено, що умови військового стану суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, посилюючи прояви тривожності, емоційного напруження та психологічної нестабільності. Постійна невизначеність,

загроза безпеці, інформаційне навантаження та порушення звичного способу життя призводять до зниження рівня психологічної стійкості та ускладнюють процес адаптації. Водночас у частини молоді можуть формуватися компенсаторні механізми, спрямовані на подолання стресових ситуацій.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив складність і багатогранність проблеми психічних станів та самооцінки особистості, особливо в умовах військового стану. Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого емпіричного дослідження даного питання з метою більш глибокого вивчення особливостей психоемоційного стану молоді та визначення ефективних шляхів його корекції і підтримки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей самооцінки психічних станів молоді

Емпіричне дослідження особливостей самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану було організовано з метою виявлення специфіки переживання молодими людьми психоемоційного напруження, рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також визначення особливостей їхнього самопочуття, активності та настрою в сучасних кризових умовах.

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану та аналіз основних психологічних показників, що характеризують емоційне самопочуття молодих людей.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- здійснити діагностику рівня самооцінки психічних станів молоді;
- визначити рівень реактивної та особистісної тривожності досліджуваних;
- дослідити особливості самопочуття, активності та настрою молоді;
- проаналізувати отримані результати та встановити основні тенденції прояву психічних станів молоді;
- сформулювати практичні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану молодих людей в умовах військового стану.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед студентської молоді віком від 18 до 24 років.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, серед яких були студенти різних курсів навчання. До вибірки увійшли юнаки та дівчата, які навчаються

в умовах військового стану та безпосередньо перебувають під впливом соціально-психологічних чинників, спричинених військовими подіями.

Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що цей віковий період характеризується активним становленням особистості, формуванням професійної ідентичності, системи життєвих цінностей, емоційної зрілості та механізмів психологічної саморегуляції. Водночас молодь є однією з найбільш чутливих до соціальних криз категорій населення, оскільки недостатній життєвий досвід може ускладнювати адаптацію до тривалих стресових ситуацій.

Участь у дослідженні була добровільною. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, його конфіденційність та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно дослідити особливості самооцінки психічних станів молоді.

У дослідженні застосовувалися такі методики:

1. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Для дослідження особливостей самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану було використано методику самооцінки психічних станів, розроблену Г. Айзенком. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці для визначення актуального психоемоційного стану особистості, оскільки дозволяє комплексно оцінити декілька важливих психологічних показників, які безпосередньо впливають на адаптацію людини до стресових життєвих обставин (Додаток А).

Методика складається із 40 тверджень, які об'єднані у чотири тематичні блоки по 10 запитань у кожному. Кожен блок спрямований на діагностику окремого психічного стану.

Перший блок дає можливість визначити рівень тривожності. Цей показник відображає ступінь внутрішнього напруження, схильність до

переживання хвилювання, невпевненості, занепокоєння та емоційного дискомфорту.

Другий блок спрямований на виявлення рівня фрустрації, тобто стану, який виникає внаслідок переживання труднощів, невдач, неможливості досягнення бажаної мети.

Третій блок дозволяє оцінити рівень агресивності, що характеризує особливості емоційного реагування особистості, її схильність до дратівливості, конфліктності та імпульсивних реакцій.

Четвертий блок досліджує рівень ригідності, тобто психологічної негнучкості, труднощів у пристосуванні до змін та схильності до стереотипності поведінки.

Студентам пропонувалося уважно ознайомитися з кожним твердженням та оцінити частоту його прояву у власному житті за трьохбальною шкалою: 0 балів – якщо зазначений стан не властивий; 1 бал – якщо проявляється зрідка; 2 бали – якщо виникає часто.

Після проходження тестування здійснювався підрахунок балів за кожною шкалою окремо. Отримані результати дозволяли визначити рівень вираженості кожного психічного стану: низький, середній або високий.

Практична цінність цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє не лише зафіксувати рівень емоційного напруження, але й визначити специфіку психологічного реагування молоді на кризові умови. Це створює можливість для подальшого аналізу адаптаційних ресурсів особистості та виявлення ризиків психоемоційної дезадаптації.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. З метою більш детального дослідження тривожності як одного з ключових психічних станів молоді в умовах військового стану було використано шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.

Вибір цієї методики зумовлений її високою діагностичною точністю, валідністю та широким застосуванням у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення емоційних станів особистості (Додаток Б).

Особливість цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє диференційовано оцінити два види тривожності.

Реактивна тривожність характеризує ситуативний емоційний стан людини, що виникає під впливом конкретних обставин. Вона проявляється через відчуття напруженості, занепокоєння, нервозності та внутрішнього дискомфорту.

Особистісна тривожність відображає відносно стійку індивідуальну характеристику, яка виявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі.

Методика складається з 40 тверджень, розподілених на дві частини по 20 запитань. Перша частина спрямована на визначення реактивної тривожності та дозволяє оцінити емоційний стан респондента на момент проходження опитування. Друга частина дає можливість визначити рівень особистісної тривожності, тобто загальну схильність людини до переживання тривоги в повсякденному житті.

Респондентам пропонувалося обрати один із чотирьох варіантів відповіді залежно від ступеня відповідності твердження їхньому емоційному стану. Після завершення тестування проводився кількісний аналіз результатів шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів дозволяє визначити низький, середній або високий рівень тривожності.

Використання даної методики в межах дослідження дозволило встановити не лише актуальний рівень психологічної напруги серед молоді, а й оцінити їхню загальну схильність до тривожних переживань, що є надзвичайно важливим для аналізу психоемоційного стану в умовах тривалого стресового впливу.

3. Методика САН. Для оцінки загального функціонального психоемоційного стану молоді було використано методику САН, назва якої утворена від перших літер трьох основних показників: самопочуття, активність, настрій. Ця методика є ефективним інструментом експрес-діагностики, що дозволяє швидко визначити актуальний психічний стан молоді. (Додаток В)

Її використання є особливо доцільним у дослідженнях, пов'язаних із вивченням впливу стресових факторів, оскільки вона дає можливість оцінити загальний рівень психоемоційного благополуччя особистості.

Методика складається з 30 пар протилежних характеристик, між якими розміщена семибальна шкала. Респонденту необхідно обрати ту позицію, яка найбільш точно відповідає його актуальному стану на момент проходження опитування.

Показник самопочуття відображає рівень фізичного та психічного комфорту, відчуття сили, працездатності, бадьорості або виснаженості. Показник активності характеризує ступінь енергетичного потенціалу, готовність до діяльності, рівень рухливості та концентрації. Показник настрою відображає емоційний фон особистості, ступінь оптимізму, задоволеності, емоційної стабільності або пригніченості.

Після проходження методики здійснюється перекодування результатів та обчислення середніх значень за кожною шкалою.

Аналіз співвідношення трьох показників дозволяє отримати цілісне уявлення про актуальний функціональний стан молоді. Цінність цієї методики для даного дослідження полягає в тому, що вона дозволяє виявити навіть незначні зміни у психоемоційному стані молоді та оцінити рівень їхнього психологічного виснаження в умовах постійного стресового навантаження.

Комплексне використання методики САН разом із методиками Г. Айзенка та Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна забезпечило всебічне дослідження

самооцінки психічних станів молоді та створило надійну основу для подальшого аналізу емпіричних результатів.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, сформульовано мету, завдання, визначено об'єкт і предмет дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій.

Другий етап – діагностичний. На цьому етапі безпосередньо проводилося опитування студентів. Дослідження здійснювалося в груповій формі. Перед початком тестування учасникам надавалися детальні інструкції щодо виконання методик. Загальний час проходження психодіагностичного комплексу становив близько 40–50 хвилин.

Третій етап – аналітико-узагальнюючий. На даному етапі проводилася обробка отриманих результатів, їх інтерпретація, узагальнення емпіричних даних та формулювання висновків. Також було розроблено практичні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану молоді в умовах військового стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою виявлення особливостей самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану було проведено емпіричне дослідження серед 60 респондентів віком від 18 до 24 років. Отримані результати дозволили проаналізувати рівень психоемоційного напруження, особливості тривожності, емоційного самопочуття та адаптаційних можливостей молодих людей в умовах тривалого стресового впливу.

Аналіз здійснювався відповідно до трьох використаних психодіагностичних методик: методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методики САН.

Комплексне використання зазначених методик дало змогу отримати цілісне уявлення про особливості самооцінки психічних станів молоді та визначити основні тенденції їх психологічного функціонування в умовах військового стану.

На першому етапі дослідження було проаналізовано рівень вираженості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Отримані результати наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні прояву психічних станів за методикою Г. Айзенка

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	10 (16,7%)	28 (46,7%)	22 (36,6%)
Фрустрація	14 (23,3%)	31 (51,7%)	15 (25,0%)
Агресивність	20 (33,3%)	30 (50,0%)	10 (16,7%)
Ригідність	12 (20,0%)	34 (56,7%)	14 (23,3%)

Як видно з таблиці 2.1., найбільш вираженим показником серед досліджуваних виявилася тривожність.

Високий рівень тривожності було виявлено у 36,6% досліджуваних, що свідчить про значну емоційну напругу, схильність до хвилювання, невпевненість у майбутньому та постійне внутрішнє занепокоєння. Середній рівень тривожності характерний для 46,7% молоді, що вказує на наявність ситуативного емоційного напруження, однак без критичних проявів. Це дозволяє припустити, що значна частина молодих людей адаптується до умов військового стану, хоча і перебуває в умовах постійного психологічного напруження.

Щодо показника фрустрації, більшість студентів (51,7%) продемонстрували середній рівень.

Це свідчить про періодичне переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з труднощами реалізації життєвих планів, невизначеністю та обмеженнями, що виникли внаслідок військового стану.

Високий рівень фрустрації виявлено у 25,0% досліджуваних, що може вказувати на зниження адаптивності та схильність до переживання безпорадності.

Показники агресивності виявилися відносно помірними. Лише 16,7% молоді мають високий рівень агресивності, тоді як половина вибірки продемонструвала середній рівень. Це свідчить про переважно контрольоване емоційне реагування навіть за умов стресового навантаження.

Щодо ригідності, 23,3% досліджуваних мають високий рівень. Це свідчить про труднощі психологічного пристосування до нових життєвих умов, певну негнучкість поведінкових реакцій та складність перебудови звичних моделей адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження за методикою Г. Айзенка, слід констатувати, що у вибірці виявлено чітке домінування середнього рівня вираженості за всіма досліджуваними психічними станами — тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Це свідчить про наявність у більшості студентів адаптивного фонового напруження, яке дозволяє їм функціонувати в умовах тривалого стресу. Водночас характерною особливістю отриманих даних є тенденція до відносно рівномірного розподілу між крайніми показниками (низьким та високим рівнями) за більшістю шкал. Зокрема, частки студентів із низьким та високим рівнями фрустрації (23,3% та 25,0%) і ригідності (20,0% та 23,3%) є майже тотожними. Таке розшарування вибірки вказує на поляризацію емоційного реагування молоді: одна частина студентів демонструє збережений рівень психологічної стійкості, тоді як інша — виявляє виразні ознаки дезадаптації та потребує цілеспрямованої психологічної допомоги.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення рівня реактивної та особистісної тривожності молоді за допомогою шкали Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Застосування саме цієї методики обумовлене її високою інформативністю щодо виявлення як ситуативних емоційних

переживань, що виникають під впливом конкретних обставин, так і стійкої індивідуальної схильності до тривожного реагування.

Результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Вид тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реактивна тривожність	8 (13,3%)	24 (40,0%)	28 (46,7%)
Особистісна тривожність	11 (18,3%)	30 (50,0%)	19 (31,7%)

Отримані результати свідчать про наявність досить високого рівня тривожного реагування серед досліджуваної молоді. Насамперед варто звернути увагу на показники реактивної тривожності. Високий її рівень було зафіксовано у 28 студентів, що становить 46,7% від загальної кількості учасників дослідження.

Такий показник є досить суттєвим і свідчить про значний рівень ситуативного емоційного напруження. Це означає, що майже половина опитаних на момент проведення дослідження перебувала у стані внутрішнього неспокою, психологічного дискомфорту, напруження та підвищеної настороженості. Подібна ситуація може пояснюватися впливом актуальних стресогенних факторів, характерних для умов військового стану, зокрема регулярними сигналами повітряної тривоги, інформаційним перенавантаженням, емоційним виснаженням через постійне очікування потенційної небезпеки, а також труднощами планування власного майбутнього.

Середній рівень реактивної тривожності виявлено у 40,0% студентів. Це свідчить про те, що значна частина молоді переживає емоційне напруження, однак зберігає відносну здатність контролювати власні переживання та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Лише 13,3% досліджуваних мають низький рівень реактивної тривожності. Такий результат може свідчити або про достатньо високий рівень психологічної стійкості, сформовані адаптаційні механізми, або про використання певних захисних стратегій, спрямованих на зниження інтенсивності емоційного реагування на зовнішні стресові подразники.

Аналіз показників особистісної тривожності дозволяє зробити не менш важливі висновки щодо психологічних особливостей сучасної молоді. Найбільша кількість студентів – 50,0% – продемонстрували середній рівень особистісної тривожності. Це свідчить про помірну схильність до переживання тривоги як відносно стійкої психологічної характеристики.

Такі молоді люди здатні досить адекватно реагувати на складні життєві обставини, хоча за умов тривалого впливу стресових факторів можуть демонструвати посилення тривожних проявів та емоційної напруги.

Водночас високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 31,7% студентів. Цей показник заслуговує на особливу увагу, оскільки свідчить про сформовану схильність до сприйняття багатьох життєвих ситуацій як потенційно небезпечних або загрозливих.

Для таких молодих людей характерними є підвищена емоційна чутливість, невпевненість у власних можливостях, схильність до надмірного переживання, постійне прогнозування негативного розвитку подій та труднощі емоційної саморегуляції. Умови військового стану можуть не лише активізувати такі особистісні особливості, а й поступово сприяти їх закріпленню, формуючи стійкі тривожні тенденції.

Низький рівень особистісної тривожності було виявлено лише у 18,3% учасників дослідження, що вказує на порівняно невелику кількість молодих людей із високою внутрішньою емоційною стабільністю та здатністю ефективно протистояти тривалому стресовому впливу.

Порівняльний аналіз реактивної та особистісної тривожності дозволяє зробити висновок про те, що ситуативний вплив зовнішніх обставин є більш вираженим, ніж стійка внутрішня схильність до тривоги. Це означає, що

значна частина виявленого емоційного напруження має безпосередній зв'язок із поточними соціальними умовами, зумовленими військовим станом. Разом із тим досить високі показники особистісної тривожності свідчать про ризик поступового формування стійких тривожних проявів у частини молоді, що може негативно позначатися на їхній психологічній адаптації, соціальній активності та загальному психічному благополуччі.

Отримані результати підтверджують, що військовий стан суттєво впливає на психоемоційну сферу молодих людей, підвищуючи рівень емоційної напруги, внутрішнього неспокою та психологічної вразливості. Це вказує на необхідність впровадження систематичних психологічних заходів підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних стратегій подолання стресу, підвищення психологічної стійкості та профілактику закріплення тривожних особистісних проявів у молодіжному середовищі.

Для визначення актуального функціонального психоемоційного стану молоді в умовах військового стану було проведено дослідження за методикою САН, яка дозволяє комплексно оцінити три ключові складові емоційного самопочуття особистості: самопочуття, активність та настрої.

Використання цієї методики в межах даного дослідження є особливо доцільним, оскільки саме ці показники найбільш чутливо реагують на вплив тривалого стресового навантаження та дозволяють визначити загальний рівень психоемоційного благополуччя молодої людини.

Методика САН дає змогу оцінити не лише загальний емоційний стан молоді, а й виявити приховані ознаки психологічного виснаження, зниження життєвого тону, втрати внутрішньої активності та емоційної нестабільності. В умовах військового стану такі показники набувають особливого значення, оскільки тривале перебування в ситуації невизначеності, інформаційної напруги, постійного емоційного напруження та порушення звичного ритму життя може поступово виснажувати адаптаційні ресурси молоді. Результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні складових емоційного стану молоді за методикою САН

Складові емоційного стану	Рівні		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	18 (30,0%)	29 (48,3%)	13 (21,7%)
Активність	21 (35,0%)	26 (43,3%)	13 (21,7%)
Настрій	16 (26,7%)	32 (53,3%)	12 (20,0%)

Аналіз отриманих результатів свідчить про переважання середнього рівня за всіма трьома складовими, що загалом характеризує функціональний психоемоційний стан досліджуваної молоді як відносно стабільний, проте з наявністю окремих ознак емоційного напруження та виснаження.

Найбільш вираженим виявився середній рівень за показником самопочуття, який було зафіксовано у 48,3% молоді. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних оцінює свій стан як відносно задовільний, однак без відчуття повноцінного психологічного комфорту. Такий результат може свідчити про часткове пристосування молоді до складних умов життя, але водночас вказує на постійне фонове напруження, яке поступово впливає на загальне психоемоційне самопочуття.

Низький рівень самопочуття було виявлено у 30,0% молоді. Це досить значний показник, який свідчить про наявність у частини молоді ознак психологічної втоми, внутрішнього виснаження, зниження життєвого тону та емоційного ресурсу. Подібний стан може бути пов'язаний із хронічним стресом, тривалим переживанням тривоги, порушенням режиму відпочинку, недостатнім відновленням психологічних сил та постійним перебуванням у стані очікування потенційної небезпеки.

Високий рівень самопочуття продемонстрували лише 21,7% опитаних. Це дозволяє зробити висновок, що лише незначна частина молоді зберігає

достатній рівень внутрішньої енергії, психологічної рівноваги та суб'єктивного відчуття благополуччя.

Особливу увагу привертають результати за показником активності. Низький рівень активності виявлено у 35,0% молоді, що є найвищим показником серед усіх негативних результатів за цією методикою.

Такий результат свідчить про зниження працездатності, ослаблення внутрішньої мотивації, труднощі концентрації уваги, зменшення ініціативності та загального енергетичного потенціалу. Ймовірно, це є наслідком тривалого психоемоційного перенапруження, яке виснажує адаптаційні ресурси особистості та знижує здатність до активної діяльності.

Середній рівень активності було зафіксовано у 43,3% молоді, що свідчить про відносне збереження функціонального ресурсу, хоча й за умов певного внутрішнього напруження.

Високий рівень активності мають лише 21,7% молоді. Це дозволяє припустити, що лише невелика частина досліджуваних демонструє достатню мобілізованість, енергійність та здатність підтримувати високий рівень продуктивності.

Результати дослідження настрою також заслуговують на детальний аналіз. Середній рівень настрою виявлено у більшості молоді – 53,3%. Цей показник свідчить про відносну емоційну врівноваженість, однак не дає підстав говорити про стійке позитивне емоційне тло. Скоріше за все, для значної частини молоді характерний нестійкий емоційний фон із періодичними коливаннями між оптимістичними та пригніченими переживаннями.

Низький рівень настрою було виявлено у 26,7% досліджуваних. Це може свідчити про схильність до емоційного пригнічення, втрати інтересу до звичної діяльності, зниження позитивного сприйняття майбутнього та загальної психологічної виснаженості. Такі показники є цілком закономірними в умовах тривалого соціального напруження та постійної невизначеності.

Високий рівень настрою мають лише 20,0% молоді, що підтверджує загальну тенденцію до зниження емоційного фону серед молоді.

Порівняльний аналіз усіх трьох показників дозволяє зробити висновок про наявність певного дисбалансу між самопочуттям, активністю та настроєм. Найбільш уразливою складовою виявилася активність, що свідчить про поступове виснаження внутрішніх психологічних ресурсів.

Водночас відносно вищі показники настрою можуть свідчити про намагання молоді підтримувати емоційну рівновагу навіть за умов тривалого стресу.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що функціональний психоемоційний стан молоді в умовах військового стану характеризується помірним рівнем адаптації, однак супроводжується ознаками психологічної втоми, зниження активності та нестійкістю емоційного фону.

Це підтверджує необхідність надання своєчасної психологічної підтримки молодих людей, спрямованої на відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення життєвого тону, розвиток стресостійкості та формування навичок емоційної саморегуляції.

2.3. Практичні рекомендації щодо покращення психічного стану молоді в умовах військового стану

Результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу констатувати, що значна частина молоді в умовах військового стану переживає підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, зниження активності, нестійкість настрою та загальне психологічне напруження.

Отримані показники свідчать про необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на збереження психічного здоров'я молодих людей, зміцнення їхньої психологічної стійкості та формування здатності ефективно адаптуватися до складних соціальних обставин. В умовах постійної невизначеності, інформаційного навантаження та порушення

звичного способу життя саме молодь опиняється в ситуації, коли її психологічні ресурси зазнають значного випробування. Це потребує комплексного підходу до організації психологічної підтримки та створення умов для стабілізації емоційного стану.

Одним із найважливіших напрямів покращення психічного стану молоді є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Здатність усвідомлювати власні емоції, своєчасно розпізнавати ознаки внутрішнього напруження та застосовувати ефективні способи його зниження є необхідною умовою психологічного благополуччя.

Молоді люди повинні володіти простими, але дієвими техніками самодопомоги, які можна використовувати у повсякденному житті. До таких технік належать дихальні вправи, м'язова релаксація, вправи на переключення уваги, короткі медитативні практики та усвідомлене спостереження за власним емоційним станом.

Наприклад, контрольоване дихання дозволяє знизити фізіологічне напруження, стабілізувати серцевий ритм та сприяє зменшенню рівня тривоги. Регулярне використання подібних практик допомагає формувати стійкість до стресових ситуацій та покращує загальний психоемоційний стан.

Не менш важливим є дотримання інформаційної гігієни. У сучасних умовах молодь постійно перебуває під впливом значного обсягу інформації, значна частина якої має тривожний або негативний характер.

Постійне відстеження новин, перегляд емоційно важкого контенту, надмірне перебування в соціальних мережах сприяють накопиченню внутрішнього напруження та посиленню тривожності. Саме тому важливо свідомо регулювати інформаційний потік, визначати конкретний час для ознайомлення з новинами та користуватися лише перевіреними джерелами інформації.

Доцільним є також обмеження перегляду новин у вечірній час, оскільки це може негативно впливати на якість сну та загальний емоційний стан.

Усвідомлений підхід до споживання інформації дозволяє значно знизити рівень психоемоційного перевантаження.

Важливу роль у підтриманні психічного здоров'я відіграє організація стабільного режиму дня. В умовах військового стану звичний ритм життя часто порушується, що негативно позначається на емоційному стані та загальному самопочутті. Саме тому молоді людям важливо дотримуватися чіткої структури повсякденного життя, планувати свій день, чергувати навчальну чи робочу діяльність із відпочинком та забезпечувати достатню тривалість сну.

Повноцінний сон є одним із ключових чинників психологічного відновлення, оскільки саме під час сну організм відновлює фізичні та емоційні ресурси. Крім того, планування дня дозволяє зменшити відчуття хаосу та невизначеності, створюючи відчуття контролю над власним життям.

Значний позитивний вплив на психоемоційний стан має фізична активність. Навіть помірні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які позитивно впливають на настрій, знижують рівень тривоги та допомагають організму ефективніше справлятися зі стресом.

Молоді людям доцільно рекомендувати регулярні прогулянки на свіжому повітрі, ранкову зарядку, вправи на розтягування, йогу або будь-яку іншу рухову активність, яка приносить задоволення. Фізична активність не лише покращує самопочуття, але й сприяє відновленню внутрішньої енергії, підвищенню працездатності та зменшенню проявів емоційного виснаження.

Особливе значення має соціальна підтримка. В умовах тривалого стресу людина особливо потребує відчуття безпеки, прийняття та розуміння з боку оточення. Молоді людям важливо підтримувати спілкування з близькими, друзями, одногрупниками, ділитися власними переживаннями та не залишатися наодинці зі своїми емоційними труднощами.

Відкрите спілкування сприяє зниженню внутрішнього напруження та формує відчуття емоційної опори. Освітнім закладам доцільно організовувати психологічні групи підтримки, тренінгові заняття та зустрічі з практичними

психологами. Такі форми роботи дозволяють молоді усвідомити, що її переживання є природною реакцією на складні обставини, а також сприяють розвитку навичок конструктивного подолання стресу.

Важливим напрямом психологічної підтримки є формування позитивного мислення та розвиток психологічної стійкості. Це не означає ігнорування складних життєвих обставин, а передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу, шукати конструктивні рішення та підтримувати віру у власні можливості. Ефективними можуть бути вправи на усвідомлення власних ресурсів, ведення щоденника досягнень, постановка короткострокових реалістичних цілей та аналіз позитивних результатів власної діяльності. Такі практики сприяють зміцненню самооцінки, формуванню впевненості в собі та підвищенню адаптивності.

Окрему увагу слід приділяти психологічній просвіті молоді. Багато молодих людей не завжди можуть правильно інтерпретувати власні емоційні реакції та не знають, як ефективно допомогти собі в стані підвищеного стресу.

Проведення тематичних лекцій, тренінгів, інформаційних зустрічей щодо збереження психічного здоров'я сприятиме підвищенню рівня психологічної культури. Молодь має володіти знаннями про ознаки емоційного виснаження, способи профілактики тривожних станів та можливості отримання професійної допомоги.

Не менш важливим є своєчасне звернення до фахівця у випадках, коли емоційне напруження набуває стійкого характеру та починає негативно впливати на навчання, міжособистісні стосунки чи загальне функціонування особистості.

Консультація психолога дозволяє своєчасно виявити проблемні аспекти психоемоційного стану та підібрати ефективні шляхи їх подолання. Вчасно надана психологічна допомога є важливим фактором профілактики більш серйозних емоційних порушень.

Позитивний вплив на психічний стан молоді також має залучення до соціально значущої діяльності. Участь у волонтерських ініціативах, громадських проєктах, творчих заходах чи інших формах активної діяльності сприяє формуванню відчуття власної значущості, підвищує самооцінку та допомагає переключити увагу з негативних переживань на конструктивну діяльність. Активна соціальна позиція дозволяє молодій людині відчувати власну причетність до позитивних змін, що є важливим ресурсом психологічної стійкості.

Отже, покращення психічного стану молоді в умовах військового стану потребує комплексного підходу, який має поєднувати розвиток навичок емоційної саморегуляції, дотримання інформаційної гігієни, організацію здорового способу життя, забезпечення соціальної підтримки, психологічну просвіту та доступ до професійної допомоги.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме покращенню психічного стану молоді, а саме: зниженню рівня тривожності, відновленню внутрішніх ресурсів, підвищенню психологічної стійкості та формуванню більш ефективних способів адаптації молоді до складних викликів сучасності.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психічних станів молоді в умовах військового стану, а також проаналізовано особливості їх самооцінки за допомогою психодіагностичних методик.

Проведене дослідження дозволило отримати комплексні дані щодо емоційного стану молоді, рівня їх тривожності, а також функціонального психоемоційного стану.

Встановлено, що значна частина молоді характеризується підвищеним рівнем тривожності. Зокрема, за результатами методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна виявлено переважання середнього та високого рівнів як

реактивної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що молоді люди перебувають у стані емоційного напруження, яке зумовлене як ситуативними факторами, так і стійкими особистісними особливостями. Такі результати підтверджують вплив військового стану на підвищення рівня тривожних переживань та загальне зниження емоційної стабільності.

Отримані результати за методикою Г. Айзенка показали наявність у частини досліджуваних підвищеного рівня фрустрації, агресивності та ригідності, що також може бути наслідком тривалого перебування в умовах стресового навантаження. Такі особливості свідчать про ускладнення процесів емоційної саморегуляції та адаптації до змінних життєвих обставин.

За методикою САН виявлено домінування середнього рівня самопочуття, активності та настрою у більшості молоді.

Водночас у значної частини молоді виявлено низькі показники активності та самопочуття, що може свідчити про наявність психоемоційного виснаження, зниження життєвого тону та недостатній рівень внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Настрій у більшості досліджуваних є нестійким, що вказує на коливання емоційного фону та загальну психологічну вразливість.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що психічний стан молоді в умовах військового стану характеризується підвищеним рівнем емоційної напруги, нестабільністю психоемоційного фону та зниженням окремих показників психологічного благополуччя. Водночас у частини молоді зберігається відносна емоційна стабільність, що може свідчити про наявність певних адаптаційних механізмів та індивідуальних ресурсів подолання стресу.

Отримані результати наголошують на необхідності системної психологічної підтримки молоді, спрямованої на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, оптимізацію показників самопочуття, активності й настрою, а також загальний розвиток навичок емоційної саморегуляції та зміцнення психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми самооцінки психічних станів молоді в умовах військового стану, а також розроблено й запропоновано систему практичних рекомендацій, спрямованих на збереження ментального здоров'я та підвищення адаптаційного потенціалу студентів.

Відповідно до поставлених завдань дослідження зроблено наступні висновки:

1. Проаналізовано науково-теоретичні підходи та концептуальні засади дослідження сутності психічних станів та самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі. Психічний стан визначено як складну, багатовимірну й динамічну систему, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти й виступає внутрішнім фоном життєдіяльності індивіда. Теоретично обґрунтовано, що самооцінка психічних станів є центральним рефлексивним механізмом самосвідомості студентської молоді, який виконує функцію суб'єктивного оцінювання та моніторингу власних ресурсів, безпосередньо зумовлюючи здатність до свідомої психічної саморегуляції, цілепокладання та вибору копінг-стратегій у кризових ситуаціях.

Охарактеризовано специфіку деструктивного впливу тривалого воєнного стану на психоемоційну сферу та процеси соціальної адаптації молодих людей. З'ясовано, що умови війни виступають пролонгованим макро-стресором, який руйнує базову потребу особистості в безпеці та передбачуваності майбутнього, що призводить до хронічного психоемоційного напруження, дезорганізації життєвих планів та професійного самовизначення. Виявлено, що психологічні особливості студентського віку – зокрема, незавершеність формування цілісної ідентичності, підвищена емоційна чутливість, амплітуда настрою та нестійкість самосприйняття – зумовлюють високу вразливість молоді до

фрустраційних чинників воєнного часу, посилюючи ризики виникнення вторинної травматизації та внутрішнього відчуження.

2. Емпірично досліджено, комплексно проаналізовано та змістовно узагальнено особливості самооцінки психічних станів та загального функціонального емоційного стану студентської молоді Державного податкового університету в сучасних реаліях. Отримані результати дали змогу виявити та виокремити наступні закономірності й тенденції:

Виявлено тенденції домінування інтегральних психічних станів особистості, серед яких показники фрустрації, агресивності та ригідності мають переважно помірно-адаптивний характер, що свідчить про наявність у студентів внутрішнього психологічного ресурсу для протидії щоденним викликам. Водночас зафіксовано чітку біполярність вибірки: значна частина молоді демонструє високу життєстійкість та гнучкість, тоді як інша група виявляє виразні ознаки дезадаптації, що проявляються через високий рівень психічної ригідності (негнучкості поведінкових стереотипів та труднощів у перебудові планів) і підвищену тривожність, яка блокує продуктивну діяльність.

Диференційовано специфіку прояву тривожності особистості, де рівень ситуативної (реактивної) тривоги суттєво домінує над показниками особистісної тривожності. Це доводить, що стан внутрішнього неспокою, емоційної напруги, очікування загрози та психологічного дискомфорту у студентів є безпосередньою реакцією на об'єктивні екзогенні чинники воєнного стану (повітряні тривоги, невизначеність, безпекові ризики) та інтенсивне інформаційне навантаження. Проте виявлений високий рівень стійкої особистісної тривожності у частини опитаних сигналізує про небезпеку хронізації стресу, коли тривога трансформується з тимчасового стану в стабільну, деструктивну властивість характеру особистості.

Проаналізовано ключові детермінанти актуального функціонального стану студентів (самопочуття, активність, настрій), де найбільш уразливим і депресивним компонентом визначено життєву активність. Зниження

активності свідчить про виражену астенізацію психіки, швидко втому, падіння мотивації до навчання та дефіцит енергетичного потенціалу студентів. Загальний емоційний фон (настрій) опитаних характеризується високою лабільністю та чутливістю до зовнішніх новин, хоча прагнення утримувати самопочуття на задовільному рівні вказує на активне функціонування компенсаторно-захисних систем та адаптаційних механізмів молодих людей.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо покращення самооцінки психічного стану молоді та підвищення рівня їх психологічної адаптації в умовах військового стану. Рекомендації спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, оптимізацію самооцінки внутрішніх ресурсів, нівелювання проявів деструктивних психічних станів та підвищення загальної життєстійкості молоді. Запропоновані заходи структуровано за трьома взаємопов'язаними рівнями:

На індивідуально-особистісному рівні акцентовано на необхідності засвоєння студентами технік емоційної саморегуляції (когнітивно-поведінкових вправ, дихальних практик, методів заземлення), жорсткого дотримання інформаційної гігієни, відновлення базових біоритмів (сну та відпочинку) та підтримки фізичної активності як первинного антистресового чинника.

На інтерперсональному (міжособистісному) рівні обґрунтовано важливість розширення соціальних контактів, уникнення ізоляції, залучення студентів до конструктивної колективної діяльності (волонтерського руху, громадських та культурних ініціатив), що дозволяє трансформувати тривогу та агресію в корисну соціально-орієнтовану активність.

На інституційному рівні (рівні закладу вищої освіти) визначено пріоритетність модернізації роботи психологічної служби університету, впровадження спеціалізованих тренінгів із розвитку стресостійкості та резильєнтності, створення безпечного психологічного простору під час освітнього процесу, а також системного проведення психоосвітніх заходів

для викладачів та студентів з метою ранньої діагностики та профілактики посттравматичних емоційних розладів і дезадаптивних станів молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакка Ю. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни // Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 129–132.
2. Биби́к Д. Д., Савельчук І. Б. Соціальна згуртованість молоді в Україні в умовах військового стану. *Social work and education*. 2023. Vol. 10. No. 1. С. 7–16.
3. Блинова О. Є., Кривопишина О. А. Психологічне благополуччя та особливості самооцінки студентської молоді в умовах суспільної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 2. С. 45–52. (Нове джерело для обсягу)
4. Бутузова Л. П. Самосприйняття психічного здоров'я студентами та рівень їхньої тривожності // *Global Trends in the Development of Information Technology and Science*. Київ, 2025. С. 112–117. (Додано вихідні дані)
5. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб. наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11–15.
6. Ващенко В. Б. Психологічні resources особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
7. Вишньовський В. В., Періг І. М. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи магістра для студентів спеціальності 053 «Психологія». Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2022. 68 с.
8. Вірченко В. Mental health and productivity of Ukrainian students in the time of war // *Медична фізика – сучасний стан, проблеми, шляхи розвитку*. 2024. С. 371–379.
9. Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 30.04.2026).

10. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
11. Гладощук О. Г. Психічне здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 8. С. 37–41.
12. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Вип. 4. С. 122-126.
13. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Рекомендації щодо дій під час повітряної тривоги. Київ, 2023.
14. Дмитрієва С. М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І. В. Саух. Київ, 2011. С. 345–349.
15. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів // Вісник Національного університету оборони України. 2019. С. 24–30.
16. Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Ужвенко В. А. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : збірник наукових праць. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 90–93.
17. Єременко М. Студентська молодь: особистість і соціум. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. 2. С. 207-216.
18. Жигайло Н. І., Шолубка Т., Москалець В., Fedyk О. Актуальні аспекти психологічної стійкості студентів в умовах війни та військового стану // Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2025. Вип. 58. С. 250–259.

19. Жила Г. Економічні та соціальні наслідки війни, вплив конфлікту на світову економіку. Економіка та суспільство, 2023. № 47. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-35>
20. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1992 № 2694-XII.
21. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в кризових умовах сучасності. Київ : Лисенко М. М., 2023. 180 с. (Нове джерело для обсягу)
22. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. № 46. С. 142–149.
23. Кодекс цивільного захисту України : Закон України від 02.10.2012 № 5403-VI.
24. Корольчук М. С., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування) // Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 83–90.
25. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2014. 400 с.
26. Кузькова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
27. Кущенко І. В. Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів та роль самоменеджменту в подоланні викликів навчання // Modern Humanities. 2025. № 1. С. 70–77.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості молодіжного віку: адаптація до екстремальних умов. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 7. Вип. 52. С. 14–23. (Нове джерело для обсягу)
29. Методичні рекомендації з охорони праці у закладах освіти. Київ : МОН України, 2021. 120 с.
30. Потапчук Є. В. Особливості трансформації емоційної сфери молоді під впливом воєнно-політичної кризи. Психологічний часопис. 2023. № 9(3). С. 88–95. (Нове джерело для обсягу)

31. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. № 72. С. 89–98.
32. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості // Development of Modern Science: Experience and Trends. 2022. Т. 3. С. 377–381.
33. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.
34. Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах військового стану // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 207–213.
35. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів // Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : колективна монографія. Полтава : ТОВ «Техсервіс», 2022. С. 31–36.
36. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. С. 26-33.
37. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. 2022. С. 128–136.
38. Черенько Л. М. Модель рівня життя в умовах соціально-економічної нестабільності : монографія. Київ, 2021. 423 с.
39. Черкашин М. Студентство – погляд зблизька [Електронний ресурс]. URL: <http://www.osvita.org.ua/articles/62.html> (дата звернення: 30.04.2026).
40. Шостак І. В. Анкетування: методичні рекомендації щодо організації та проведення соціологічного дослідження. Острог, 2021. 40 с.

41. Штих І. І. До питання психічного здоров'я студентської молоді // Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1 (1). С. 128–135.
42. Андросович К. А., & Баханська А. М. Аналіз результатів дослідження особистісного потенціалу обдарованих учнів в умовах військового часу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2024. 1(92). С. 5-11. (Перенесено за алфавітом)
43. Craig G. J., Baucum D. Human Development. 9th ed. Upper Saddle River : Prentice Hall, 2001. 736 p. (Перенесено в іншомовний блок)
44. Kryvonis T., Artemova O., Androsovych K., Zaushnikova M., Agapova I., & Kutishenko V. Methodological Tools for Carrying Out Psychological Training. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2023. 14(1). P. 59-74. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/406>. (Перенесено в іншомовний блок)
45. Kulchytska A., & Polikarchyk S. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. Psychological Prospects Journal. 2023. № 41. P. 133–145.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I. Питання №1-10 - тривожність

II. Питання №11-20 - фрустрація;

III. Питання №21-30 - агресивність;

IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - низька тривожність;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, чи не боїться труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, стриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, нестримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера –

Ю. Ханіна

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я відчуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я відчуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток В**Методика САН**

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я

Стать _____, Вік

Дата _____, Час

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний

Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодуванн	Повний	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.