

## ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### Коць Михайло

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[koc.myhajlo@vnu.edu.ua](mailto:koc.myhajlo@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5607-0564>

### Бабій Микола

Луцький національний технічний університет

м. Луцьк, Україна

[nf9963@ukr.net](mailto:nf9963@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9550-3166>

### Дучимінська Тамара

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[duchiminska.tamara@vnu.edu.ua](mailto:duchiminska.tamara@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>

**Мета.** Емпіричне вивчення психічного здоров'я першокурсників ЗВО в умовах воєнного стану.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до складу якої увійшли чотири діагностичні методики: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), тест «Стійкість до стресу», опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко).

**Результати.** За результатами дослідження було виявлено, що більшість молодих людей раннього юнацького віку дотримуються амбівалентної позиції у виборі стратегії оцінки власних емоційних станів та дотримуються такої ж тактики у виборі варіантів підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Вони ригідні у варіантах її зміни, оскільки такі дії перевірені на ефективність, а тому мають практичну цінність. Така стратегія

поведінки допомагає утримувати рівень тривожності, стресостійкості та агресії на середніх показниках, зберігати внутрішній емоційний баланс та відчувати себе здоровим і щасливим. Інша частина респондентів, які взяли участь у нашому емпіричному дослідженні, тяжіють до крайніх варіантів контролю за власним фізичним станом. Юнаки з екстернальним локусом контролю більше покладаються на допомогу зовнішніх обставин, що стануть у нагоді для повернення внутрішньої гармонії. Студенти з інтернальним локусом контролю розраховують виключно на себе при виборі варіанту збереження психічного здоров'я. Яка із цих позицій є більш раціональною визначити складно, важливо, щоб вона була максимально ефективною у підтримці психічного здоров'я. Що і актуалізує дослідження окресленої проблематики.

**Висновки.** Проведене теоретико-емпіричне дослідження підтверджує ефективність запропонованої діагностичної програми психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо розробці програм емпіричного дослідження інших складових психічного здоров'я та залучення до дослідження осіб різного віку.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, студенти, воєнний стан.

**Mykhailo Kots, Mykola Babii, Tamara Duchyminska. Freshmen mental health diagnostics in higher education institutions under martial law.**

**Purpose.** Empirical study of mental health of first-year students of higher education institutions under martial law conditions.

**Methods.** The research program was developed to achieve the goal, which included four diagnostic methods: the questionnaire ‘Self-assessment of states of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity’ (adapted version of H. Eysenck method), the ‘Resistance to stress’ test, ‘Questionnaire for measuring the locus of health control’ (K. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis) (adaptation by L. Karamushka, K. Tereshchenko, O. Kredentser), ‘Positive mental health scale (pmh-scale)’ (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (adaptation by L. Karamushka, O. Kredentser, K. Tereshchenko).

**Results.** According to the study results, it was found that the majority of young people of early adolescence take an ambivalent position in choosing a strategy for assessing their own emotional states and follow the same tactics in choosing options for supporting and preserving mental health under the martial law conditions. They are rigid in the options for its change, since such actions are tested for effectiveness, and therefore have practical value. Such a behavioral strategy helps to keep the degree of anxiety, stress resistance and aggression at average levels, to maintain an internal emotional balance and to feel healthy and happy. Another part of respondents who participate in our empirical study gravitate towards extreme options for controlling their own physical condition. Young people with external locus of control rely more on the help of external circumstances, which will be useful for the return of internal harmony. Students with internal locus of control rely solely on themselves when choosing an option for maintaining mental health. It is difficult to determine

which of these positions is more rational, it is important that it is as effective as possible in maintaining mental health. That actualizes the study of the outlined problems.

**Conclusions.** The conducted theoretical and empirical research confirms the effectiveness of the proposed diagnostic program for mental health of first-year students of higher education institutions under the martial law conditions. We see the prospect of further study in the development of empirical research programs of other components of mental health and involvement of persons of various ages into the research.

**Key words:** mental health, students, martial law.

**Вступ.** Вивчення психічного здоров'я студентів першого курсу закладів вищої освіти у контексті воєнних подій є актуальною та важливою проблемою сучасності. Зміни в соціальному, політичному та економічному середовищі, які супроводжують конфліктні ситуації чи кризи, мають значний вплив на психічний стан молоді, особливо на тих, хто перебуває на початковому етапі вищої освіти.

У зв'язку зі зростаючою нестабільністю у світі, важливо розуміти, як вплив воєнного стану чи кризові обставини впливають на психічне здоров'я студентів, оскільки це може мати серйозні наслідки для їхнього навчання, розвитку та загального благополуччя. Дослідження в цій царині дозволяє глибше зрозуміти фактори, що впливають на психічне здоров'я першокурсників у складних умовах, а також розробити ефективні стратегії підтримки та психологічної допомоги студентам у подібних ситуаціях.

Ця стаття присвячена вивченню та аналізу психічного стану першокурсників у контексті воєнних подій чи кризових ситуацій, спрямована на виявлення основних факторів, які впливають на їхнє психічне благополуччя, а також на розгляд можливих шляхів підтримки й допомоги цій вразливій категорії студентської молоді. Це дозволить сприяти розвитку більш ефективних психологічних програм та інтервенцій для підтримки студентів у складних умовах, що відображає важливий аспект підтримки психічного здоров'я молоді у непередбачуваних ситуаціях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення психічного здоров'я здобувачів освіти закладів вищої освіти в умовах воєнного стану було предметом низки досліджень як українських науковців (Г. Алфузова, Н. Афанасьєва, Я. Бурдіна, А. Грекова, І. Грідіна, Н. Діра, Н. Дмитріюк, Л. Захаренко, Н. Кордунова, Н. Коструба, В. Кротенко, О. Кулешова, А. Лип'юк, Л. Міхеєва, І. Мудрак,

Н. Найдьонова, І Непорада, І. Нікітіна, О. Фіщук, В. Череп'яна, А. Ширикалова та ін.), так і зарубіжних (D. Ajdukovic, M. Bogic, A. Franciskovic, T. Galeazzi, G. Kucukalic, S. Mann, S. Priebe, J. Shaw, M. Slone та ін.).

У науково-теоретичному висвітленні та практичному аналізі проблем психічного стану в умовах кризи, спричиненої пандемією та воєнними подіями, дослідники Н. Коструба та О. Фіщук підкреслюють різноманітність поглядів на сутність поняття психічного здоров'я. Вони тлумачать його як комплексний стан психологічного благополуччя, заснований на різних факторах, таких як вміння регулювати емоції, гнучкість мислення, соціальна адаптованість та інші аспекти. Їхнє проведене емпіричне дослідження розбіжностей у психологічних наслідках у студентів з досвідом та без досвіду хвороби під час пандемії показало значущі різниці. Серед найвагоміших виявлено різність у способах опису власного досвіду, наявність негативних самооцінок та використання адаптивних стратегій управління стресом. Отже, учасники без досвіду хвороби у своїх описах більш налаштовані емоційно позитивно та менше схильні до залишання у румінації негативних думок про себе, у порівнянні з групою, яка перенесла коронавірусну хворобу (Коструба, Фіщук, 2023).

Одним із сегментів, що потребує особливої уваги, є студенти, які починають свій освітній шлях в умовах воєнного конфлікту. Це обумовлено не лише негативним впливом військових дій як фактору психологічної травми на особистість, але й стрімкою зміною соціального оточення для колишніх старшокласників та їх новим статусом студента. Це вимагає перегляду формованого способу адаптивної поведінки та потребує певного часу на переорієнтацію (Алфузова, Найдьонова, Кротенко, 2022).

Дослідники, що здійснили аналіз психічного здоров'я першокурсників під час їх адаптації до нових умов професійної освіти в Україні, відзначили відсутність депресивних симптомів серед цієї групи. Проте, серед основних відхилень у психічному стані цих осіб, виділяються симптоми дистресу (знижений настрій, підвищене хвилювання, астенія, неспокійний сон та напруження) та соматизації (головний біль), які, в окремих випадках, супроводжуються проявами тривоги (панічні атаки, страх перед зневажливим ставленням інших).

Вивчаючи взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації, стресостійкості та життєстійкості, Н. Афанасьєва наголошує на тому, що студенти першого курсу з нормальним рівнем життєстійкості (високим або середнім) виявляють високий рівень адаптації. Ці студенти більш активно включаються в навчальний процес, мають інтерес до подій навколо. Вони вміють самостійно приймати рішення та обирати свою діяльність свідомо і систематично, не відчують безпорадності. У них розвинені навички спілкування та участі в дискусіях, та вони легко взаємодіють у групі. Загалом, студенти з високим рівнем життєстійкості більш успішно й оперативно адаптуються до нових умов та соціального середовища.

Однак, варто звернути увагу на розвиток складових життєстійкості для більш успішного функціонування студентів під час професійної освіти. Залученість студентів важлива, і для цього потрібна підтримка, схвалення та прийняття. Розвиток контролю передбачає підтримку ініціативи та прагнення подолати завдання, що стають складнішими, наближаючись до меж своїх можливостей. Стимулювання прийняття ризику вимагає різноманітності вражень та неоднорідності середовища (Афанасьєва, 2022).

Аналіз соціальних та психологічних аспектів адаптації першокурсників медичного та стоматологічного факультетів Одеського національного медичного університету, проведений за допомогою анонімних опитувань на платформі Google Forms, висвітлює, що більшість студентів вже на початку другого місяця навчання успішно адаптувалися до складних умов: перехід до онлайн-формату, реальність воєнного стану, вирішення особистих труднощів та вступ у доросле життя. Проте, 8% з них не зуміли налагодити адаптацію до умов закладу вищої освіти (ЗВО). Ця категорія студентів показала низький рівень засвоєння навчального матеріалу, уникання контактів з групою, або прояв агресії у взаємодії, конфлікти з викладачами, або навіть брак відвідування занять, що призводило до відрахування з університету (Грекова, Бурдіна, Грідіна, Ширікалова, 2023).

Дослідники вважають, що процес адаптації потребує відповідної педагогічної підтримки, зокрема визначення соціально-педагогічних умов, що сприяють ефективності цього процесу для студентів першого курсу. Серед таких умов важливе створення сприятливого навчального середовища, реалізація різних аспектів соціально-

виховної роботи зі студентами, а також впровадження відповідних організаційно-педагогічних умов у процес навчання.

Оцінюючи стан здоров'я першокурсників під час воєнного стану, Н. Діра та В. Череп'яна вказують на тісну залежність ефективності навчального процесу від фізичної підготовки та загального здоров'я студентів. Після ретельного аналізу різноманітних методів та засобів збереження здоров'я, які можуть бути використані для підвищення фізичного стану студентів-першокурсників, вони пропонують впровадження комплексної програми здоров'язбереження. Ця програма включає в себе різноманітні фізкультурні вправи, спеціальні дієтичні рекомендації та профілактичні заходи, спрямовані на збереження та підвищення здоров'я студентів-першокурсників під час періоду воєнного стану (Діра, Череп'яна, 2023).

У свою чергу, Н. Кордунова, І. Мудрак та Н. Дмитріюк фокусувалися на аналізі особливостей життєстійкості та адаптивності студентів в кризових ситуаціях. Отримані дослідження надають можливість розглядати адаптивність як ключовий аспект особистості, необхідний для успішної адаптації до діяльності у вкрай небезпечних умовах, забезпечуючи стійкість та надійність у професійній сфері. Адаптивність особистості відіграє значущу роль серед психологічних властивостей, які сприяють адаптації до екстремальних умов (Кордунова, Мудрак, Дмитріюк, 2021).

Згідно з результатами зазначеного вище дослідження, життєстійкість розглядається як невід'ємна складова адаптаційного потенціалу особистості, особливо важливого в студентському віці. У більшості студентів, що були досліджені, переважає високий або середній рівень як життєстійкості, так і адаптивності. Проте одна третина учасників має низькі показники, які свідчать про обмежений досвід та нестачу навичок у вирішенні проблем. Це може спричинити механізми уникнення та суттєво обмежити можливості адаптації особистості у кризових умовах. Науково підтверджено, що життєстійкість корелює з такими адаптивними показниками, як психічна стійкість, регулювання поведінки, адекватна самооцінка, об'єктивне уявлення про реальність та відповідність моральним нормам.

Проведений аналіз настроїв першокурсників-курсантів під час навчання в умовах військового конфлікту, А. Лип'юк та Л. Захаренко

виявили, що ситуація війни, обстріли столиці та перебування в укриттях цивільного захисту викликали у них стресові реакції, які різним чином відобразилися в їхній активності та сильно вплинули на їхнє самопочуття та поточний настрій під час опитування. Актуальний настрій першокурсників не характеризувався загальним негативним емоційним станом. Курсанти-першокурсники відчують різноманітні емоції, які визначили їхній настрій у момент опитування (Лип'юк, Захаренко, 2023).

За даними проведеного діагностичного дослідження щодо виявлення гендерних особливостей тривожності серед студентів-першокурсників у період воєнного конфлікту, відомості, підготовлені Л. Міхеєвою та О. Кулешовою, вказують на переважання андрогінних гендерних ролей у більшості студентів-першокурсників. Виявлено, що в середньому у студентів, особливо у жіночої статі, вищі показники тривожності порівняно з чоловіками. Тривожність у більшості випадків проявлялася через дратівливість, напруженість, розчарування, відчуття безвихіддя, а також емоційну нестабільність (Міхеєва, Кулешова, 2023).

Іншим аспектом, що досліджувався, була адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання під час воєнного конфлікту, про який повідомила І. Непорада. Вона визначила, що успішність адаптації забезпечувалась психологічною підтримкою викладачів і родини, мотивацією до вивчення майбутньої професії, впровадженням нетрадиційних методів навчання і використанням інтерактивних інтернет-платформ. Також варто відзначити, що 75% студентів обрали дистанційну форму навчання, оскільки вона надає можливість вивчати вдома та уникати небезпеки під час повітряної тривоги. Дослідження також вказує на те, що студенти виявили певну успішність у пристосуванні до дистанційного навчання в сучасних умовах, але також відмітили недостатність комунікації з викладачами та однокурсниками (Непорада, 2023).

О. Нікітіна, яка зосереджувалася на вивченні впливу війни на стан здоров'я та життєдіяльність студентів-здобувачів вищої освіти, визначила, що у порівнянні з нормальним станом психічного здоров'я, опитані оцінювали свій стан таким чином: негативно (10 %), скоріше негативно, ніж позитивно (24 %), скоріше позитивно, ніж негативно (35 %), позитивно (6 %), а також були важкості з визначенням відповіді (25 %). Отримані результати вказують на

суттєвий вплив війни на стан здоров'я та життєдіяльність студентів-здобувачів вищої освіти, тому подальші дослідження мають зосереджуватися на виявленні способів подолання труднощів та проблем навчання в умовах війни (Нікітіна, 2022).

Також у своєму дослідженні психологічного впливу війни на образ життя студентів-здобувачів вищої освіти, О. Нікітіна виявила, що більше третини опитаних осіб відчували та продовжують відчувати стрес. Поширені почуття тривожності, страху, шоку, роздратованості, панічних атак, апатії тощо стали загальнопоширеними серед студентів-здобувачів вищої освіти. Висвітлені результати самозвітів студентів-здобувачів вищої освіти стосовно їхнього психічного та фізичного стану під час воєнного конфлікту порівняно зі звичайним періодом, окрім виявлення проблем у процесі навчання в умовах війни, дозволяють отримати об'ємне уявлення про психологічний вплив війни на студентське життя в сучасних умовах (Нікітіна, 2023).

Предметом дослідження було оцінити рівень поширеності психічних розладів у людей, які пережили війну на Балканах від 5 до 15 років тому, та визначити фактори, пов'язані з виникненням різних психічних розладів. Дослідники зазначали, що через кілька років після закінчення війни рівень поширеності психічних розладів серед постраждалих від війни людей різниться в різних країнах, але загалом високий. Досвід війни, на їх думку, пов'язаний із тривогою та розладами настрою, але не з розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин (Priebe, Bogic, Ajdukovic, Franciskovic, Galeazzi, Kucukalic (2010).

Психологічні реакції на стресори, пов'язані з війною, можуть бути класифіковані на наступні типи: (1) відсутність помітної реакції або незначний її прояв, (2) гострі емоційні та поведінкові реакції, (3) довготривалі ефекти. Діти, які стикаються зі стресовими факторами війни, можуть переживати широкий спектр психологічних проблем, таких як симптоми посттравматичного стресу, порушення настрою, зовнішню або деструктивну поведінку, а також соматичні симптоми, що залежать від інтенсивності впливу (Shaw, 2003).

Мішель Слоун та Ширі Манн, досліджуючи вплив війни, тероризму та збройних конфліктів на маленьких дітей, у своїх дослідженнях виявили, що ці наслідки включають посттравматичний стресовий розлад та симптоми посттравматичного стресу, емоційні та



поведінкові прояви, проблеми зі сном, порушення розвитку та психосоматичні симптоми. Вони також встановили кореляції між психопатологією батьків і дітей, а також відзначили, що сімейне оточення та функціонування батьків є модераторами взаємозв'язку між впливом стресу і результатами у дітей (Slone, Mann, 2016).

Заслуговує уваги аналіз глобальної трансформації систем психічного здоров'я, його принципів та політичних рекомендації (Patel, Saxena, Lund, Kohrt, 2023) та вивчення шляхів до парадигми психічного здоров'я молоді, її перспектив та дорожньої карти (Uhlhaas, Davey, Mehta, 2023).

Мета статті: емпіричне вивчення психічного здоров'я першокурсників ЗВО в умовах воєнного стану.

**Методи та процедура дослідження.** У дослідженні взяли участь 100 студентів перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до її складу увійшли чотири діагностичні інструментарії: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), тест «Стійкість до стресу», опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (K. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко). Апробація програми відбулася у березні 2024 року.

**Обговорення результатів.** Опитувальник Г. Айзенка дозволяє оптанту оцінити рівні таких станів:

- тривожність – схильність до надмірного хвилювання, за наявної чи прогнозованої ситуації, ситуації, яка потенційно становить певну загрозу для певної особи;

- фрустрація – це стан, який спровокувала ситуація неспроможності зреалізувати заплановані наміри;

- агресивність – негативні почуття на кшталт афективних спалахів гніву чи люті, які супроводжують та направляють дії на об'єкт роздратування;

- ригідність - стан особистості викликаний небажанням її пристосовуватися до мінливих умов буття. Таким персоналіям доволі

проблематично вийти із зони власного комфорту, яку вони ж і створили.

Аналіз отриманих результатів виявив наступну тенденцію: низький рівень тривожності виявлено у 30% оптантів, середній -57% і високий у 13%. Найнижчий рівень фрустрації було визначено у 23% слухачів, середній – 64%, високий – 13%. Здобувачів з низьким рівнем агресивності виявилось 43%, з середнім – 46%, з високим -11%. Рівні ригідності у оптантів розподілилися наступним чином: найнижчий у 32%, середній -54%, високий -14% (табл. 1, рис.1).

Таблиця 1

### Результати за методикою Г. Айзенка

Рівні	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	%	%	%	%
Низький	30	23	43	32
Середній	57	64	46	54
Високий	13	13	11	14

Отримані результати вказують, що серед респондентів з нашої вибірки більшість амбівалентні за показниками тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тобто, у поведінці, в залежності від обставин, вони переживають, хвилюються, навіть проявляють агресивність, коли зустрічаються з певними труднощами на шляху до мети. Помірний рівень ригідності у більшості гіпотетично пов'язаний з тим, що вони визначилися з майбутньою професією, яку й засвоюють в обраному навчальному закладі. Умови навчання, комунікативної взаємодії їх повністю задовольняють, а тому перебувають в умовах відносної комфортності та стабільності. Це саме стосується й осіб, що мають низькі показники стану тривожності, агресивності та фрустрації. Респонденти з високими показниками перерахованих станів, напевно, болісно пережили, переживають процес адаптації до нових реалій. Підставою цьому може бути слабкість нервової системи, невміння швидко адаптуватися до професійного навчання. Це може слугувати причиною погіршення психічного здоров'я.

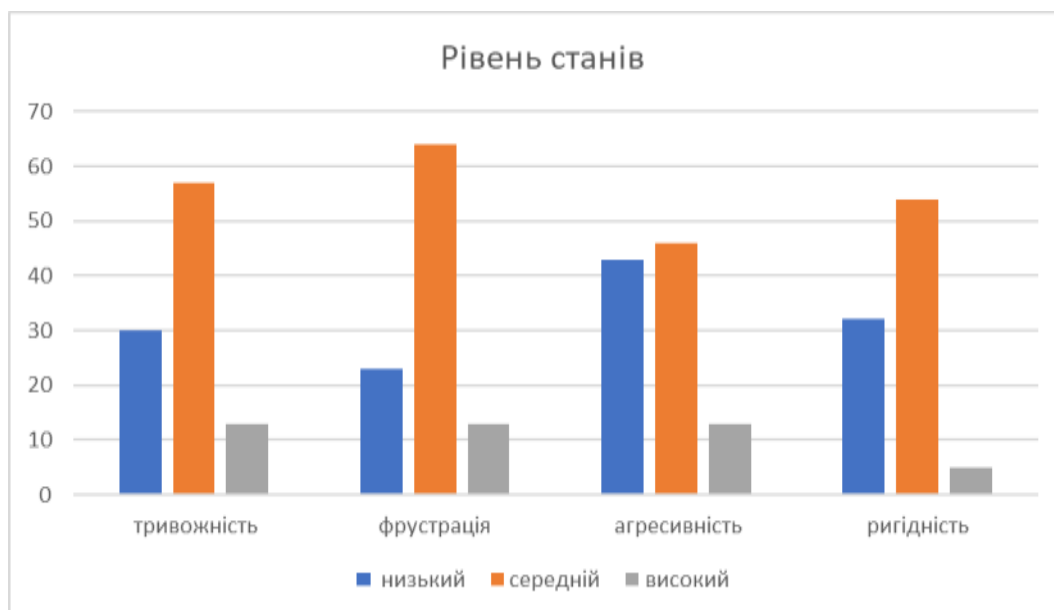


Рис. 1 Результати за тестом Айзенка, %

Наступним був тест на визначення стійкості до стресу. Вона являє собою сформовану конгломерацію індивідуальних можливостей, що забезпечують баланс(рівновагу) та ефективно протистояння різного роду надмірних інтелектуальних, вольових та емоційних впливів, без помітних шкідливих наслідків для свого здоров'я. За його результатами було виявлено опитантів з рівнями стійкості до стресу: низьким - 6% , середнім – 73%, високим – 21%. (рис. 2).



Рис. 2. Рівні стресостійкості у першокурсників, %

За результатами цього тесту є очевидним той факт, що більшість респондентів володіють амбівалентним рівнем та високим рівнем стресостійкості. Вони доволі успішно протидіють різного роду негативних факторів, що можуть порушити внутрішню рівновагу (баланс). Це доволі позитивна тенденція, оскільки молоді люди

раннього юнацького віку спроможні протистояти різного роду надмірних інтелектуальних, вольових та емоційних впливів, без помітних шкідливих наслідків для свого здоров'я. Чого не скажеш про нечисленну групу їхніх однолітків, які володіють низькою здатністю протидіяти такого роду впливам.

Відповіді на питання «Опитувальника з вимірювання локус ендоконтролю здоров'я» розкривають варіативність способів контролю оптантами власного здоров'я. Вона представлена у вигляді трьох шкал (блоків). Блок А – впевненість у власній спроможності контролювати самопочуття. Блок Б – переконаність, що відповідальність за власне здоров'я несуть «могутні інші» (ескулапи). Блок В – суб'єкт певний у тому, що його самопочуття залежне від випадку, або долі. Результати кожного з них ранжуються від бдо 30 балів.

Блок А: низький рівень виявлено у 17% респондентів, середній – 60%, високий – 23%.

Блок Б: низький - 37%, середній – 51%, високий -12%.

Блок В: низький-27%, середній – 51%, високий – 22%.

За результатами опитування ми з'ясували, що переважна більшість респондентів з нашої вибірки продемонстрували середні показники по всім трьом блоках. Це ознака того, що вони в оптимальній мірі усвідомлюють й контролюють власне самопочуття; плекають надію на допомогу «могутніх інших» (лікарів, батьків, інших осіб), лікувальні дії яких приведуть до одужання, хоча, не відкидають можливості впливу на стан здоров'я таких факторів як везіння, позитивні обставини, які позитивно вплинуть на їхній фізичний стан. У відповідях іншої половини респондентів ми виявили неоднозначність у розстановці пріоритетів. Одна частина (22%) повністю покладається на сприятливі зовнішні обставини (зі мною все буде гаразд, так склалися обставини). Тим самим демонструючи екстернальний локус контроль. Інші, картають себе у разі нездужання. Вони ж покладаються винятково на себе, на самоконтроль свого стану. Їх найменше число, з інтернальним локус контролем виявлено 17% респондентів (рис 3).

Завершальною методикою із нашої програми була «Шкала позитивного ментального здоров'я». Її застосування сприяло визначенню позитивної налаштованості ментального здоров'я. Воно має вираз у позитивних почуттях, що засвідчують стани щастя та

добробуту, завдяки яким суб'єкт з натхненням втілює свої наміри та демонструє весь творчий потенціал. Ментальне здоров'я надає нам можливості ефективно протидіяти різного роду життєвим негараздам, а також плідно працювати та залишити вагомий внесок у суспільне буття.

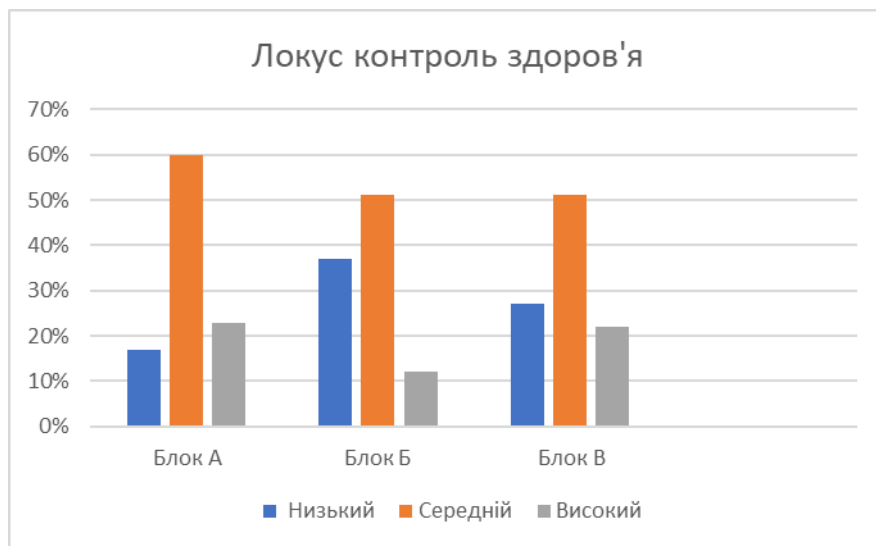
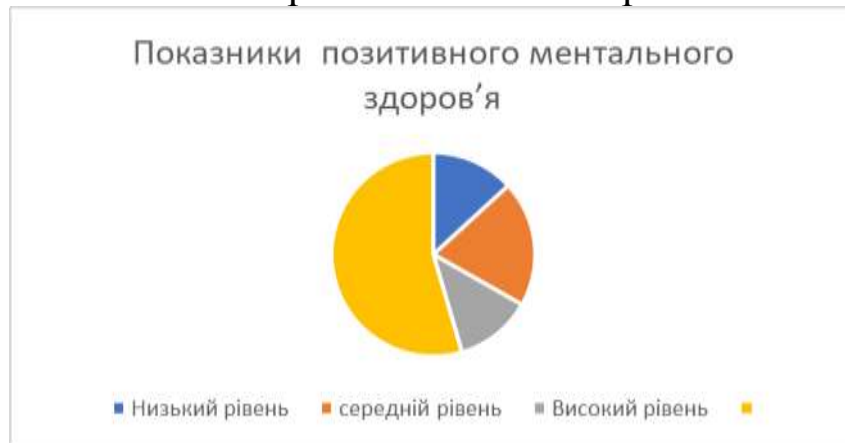


Рис. 3 Результати дослідження локусу контролю здоров'я, %

Цей важливий аспект якісно позначається на життєвому тонусі суб'єкта, підсилює його стійкість до негативних емоційних потрясінь та допомагає у налагодженні нових стосунків комунікацій. Проаналізувавши отримані відповіді ми диференціювали їх за запропонованими у методиці рівнями: низький виявлено у 29% респондентів, середній – 44%, високий – 27%. Вони засвідчують, що більшість студентів раннього юнацького віку демонструють нестабільну позицію у питаннях задоволеності власним життям, впевненістю у собі, а також амбівалентні у спроможності здолати життєві негаразди. Інші дві групи опитаних більше тяжіють до взаємопротилежних полюсів в оцінці власного ментального здоров'я. У 29% відсотків респондентів ми виявили низькі показники за шкалою оцінки власного ментального здоров'я. Вони не особливо щасливі, задоволені життям, не впевнені у своїх можливостях здолати різного негаразди й взагалі до всього, що відбувається навколо них проглядається песимістичне ставлення (рис. 4).

Узагальнюючі отримані результати ми встановили ряд кореляційних зв'язків між показниками різних діагностичних методик. Найбільша кількість респондентів із середніми показниками. Це середньостатистичне число, яке знаходиться між

крайніми полюсами: низький рівень та високий рівень.



**Рис 4. Рівні ментального здоров'я, %**

Перевага пояснюється ще й тим, що опитанти, які брали участь у нашому емпіричному дослідженні навчаються на першому курсі, молоді за віком та не володіють достатнім досвідом тому прослідковується певний дуалізм у позиціях до певних питань. Стосовно інших осіб, у яких було визначено крайні показники: низький та високий рівень, то така тенденція спостерігалася у результатах всіх задіяних діагностичних методиках. Це можна пояснити тим, що у них сформувалася певне бачення свого психічного здоров'я, які негаразди можуть його порушити та в які спосіб їм протидіяти. Одна частина з них покладається виключно на зовнішні (екстернальний локус контролю) обставини: удача, посмішка долі. Інша частина покладається виключно на себе та власний потенціал у протидії різного роду негараздів. Яка із цих позицій є вірною нам судити важко, оскільки використаний в емпіричному дослідженні діагностичний інструментарій такої відповіді не дає. Все залежить від того наскільки буде ефективна протидія негативним впливам, заради збереження психічного здоров'я.

**Висновки і перспективи.** За результатами дослідження було виявлено, що більшість молодих людей раннього юнацького віку дотримуються амбівалентної позиції у виборі стратегії оцінки власних емоційних станів та дотримуються такої ж тактики у виборі варіантів підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Вони ригідні у варіантах її зміни, оскільки такі дії перевірені на ефективність, а тому мають практичну цінність. Така стратегія поведінки допомагає утримувати рівень тривожності,

стресостійкості та агресії на середніх показниках, зберігати внутрішній емоційний баланс та відчувати себе здоровим і щасливим.

Інша частина респондентів, які взяли участь у нашому емпіричному дослідженні, тяжіють до крайніх варіантів контролю за власним фізичним станом. Юнаки з екстернальним локусом контролю більше покладаються на допомогу зовнішніх обставин, що стануть у нагоді для повернення внутрішньої гармонії. Студенти з інтернальним локусом контролю розраховують виключно на себе при виборі варіанту збереження психічного здоров'я. Яка із цих позицій є більш раціональною визначити складно, важливо, щоб вона була максимально ефективною у підтримці психічного здоров'я. Що і актуалізує дослідження окресленої проблематики.

Проведене теоретико-емпіричне дослідження підтверджує ефективність запропонованої діагностичної програми психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо розробці програм емпіричного дослідження інших складових психічного здоров'я та залучення до дослідження осіб різного віку.

#### Література

1. Алфузова, Г. В., Найдьонова, Г. О., & Кротенко В. І. (2022). Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*, (41), 278–283. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2022\\_41\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51)
2. Афанасьєва, Н. Є. Особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації, стресостійкості й життєстійкості у першокурсників. *Теорія і практика підготовки конкурентоспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (30-33). 29-30 вересня, 2022, року, м. Тернопіль) / За заг. ред. Б. Б. Буяка, В. М. Чайки, М. О. Орап. Тернопіль, Україна : Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.
3. Грекова, А. В., Бурдіна, Я. Ф., Грідіна, І. Р., & Ширікалова, А. О. (2023). Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. *Одеський медичний журнал*, (2), 111–117. <https://doi.org/10.32782/2226-2008-2023-2-21>
4. Діра, Н.О., & Череп'яна, В. С. Дослідження стану здоров'я студентів-першокурсників в умовах військового стану. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів* (284-288). 25 травня, 2023, Київ, Україна. URL: [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u381/sekciya\\_4\\_yakist\\_osviti\\_i\\_gumanitarna\\_nauka.pdf#page=284](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u381/sekciya_4_yakist_osviti_i_gumanitarna_nauka.pdf#page=284)
5. Кордунова, Н., Мудрак, І., & Дмитріюк Н. (2021). Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*, (38), 96–109. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109>
6. Коструба, Н., & Фіщук, О. (2023). Психічне здоров'я в умовах кризи. Луцьк : Вежа-Друк. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23402>



7. Лип'юк, А., & Захаренко, Л. (2023). Характеристика настрою курсантів-першокурсників під час офлайн навчання в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 97–105. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-97-105>
8. Міхеєва, Л., & Кулешова, О. (2023). Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*, (3), 28–39. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-3>
9. Непорада, І. (2023). Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*, (1), 39–44. <http://surl.li/oupto>
10. Нікітіна, О. П. Вплив війни на стан здоров'я і життєдіяльність здобувачів вищої освіти. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (319-321). 3 травня – 13 червня, 2022 року. Одеса, Україна : Видавничий дім «Гельветика». <http://surl.li/oupto>
11. Нікітіна, О. П. (2023). Психологічний вплив війни на образ життя особистості сучасного студента. *Габітус*, (48), (120–124). <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21>
12. Patel, V., Saxena, S., Lund, C. Kohrt, B., et al. (2023). Transforming mental health systems globally: principles and policy recommendations. *Health policy*, 402 (10402), 656-666. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00918-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00918-2)
13. Priebe, S., Bogic, M., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., & Kucukalic, A., et al. (2010). *Mental disorders following war in the Balkans a study in 5 countries*. *Arch. Gen. Psychiatry* 67, 518–528. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry>.
14. Shaw, J.A. (2003). Children exposed to war/terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 6(4), 237–246. <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006291.10180.bd>
15. Slone, M., & Mann, S. (2016). Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: a systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev*, 47(6), 950–965. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>
16. Uhlhaas, P.J., Davey, C.G., Mehta, U.M. et al. (2023). Towards a youth mental health paradigm: a perspective and roadmap. *Mol Psychiatry* 28, 3171–3181 <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>

## References

1. Alfuzova, H. V., Naidonova, H. O., & Krotenko V. I. (2022). Osoblyvosti psykhychnoho zdorovia pershokursnykiv na etapi adaptatsii do profesiinoho navchannia v umovakh voiennoho stanu. [Peculiarities of Mental Health of Freshmen at the Stage of Adaptation to Professional Training in the Conditions of Martial Law] *Habitus*, 41, 278–283. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2022\\_41\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51) [in Ukrainian].
2. Afanasieva, N. Ye. Osoblyvosti vzaiemozviazku sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii, stresostiikosti y zhyttieestiikosti u pershokursnykiv. [Особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації, стресостійкості й життєстійкості у першокурсників] *Teoriia i praktyka pidhotovky konkurentospromozhnoho fakhivtsia yak vektor osvitykh paradyhm* : Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (30-33). 29-30 veresnia, 2022, roku, m. Ternopil) / Za zah. red. B. B. Buiaka, V. M. Chaiky, M. O. Orap. Ternopil, Ukraina : Ternopilskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni Volodymyra Hnatiuka. [in Ukrainian].
3. Hrekova, A. V., Burdina, Ya. F., Hridina, I. R., & Shyrykalova, A. O. (2023). Vplyv voiennoho stanu na adaptatsiiu studentiv pershoho kursu medychnoho universytetu. [The impact of martial law on the adaptation of first-year medical students] *Odeskyi medychnyi zhurnal*, 2, 111–117. <https://doi.org/10.32782/2226-2008-2023-2-21> [in Ukrainian].
4. Dira, N.O., & Cherepiana, V. S. Doslidzhennia stanu zdorovia studentiv-pershokursnykiv v umovakh viiskovoho stanu. [Study of the health status of first-year students under martial law] *Prodovolcha ta ekolohichna bezpeka v umovakh viiny ta povoiennoi vidbudovy*:



vyklyky dlia Ukrainy ta svitu: mat. mizhn. nauk.-prakt. konf., sektsiia 4: Yakist osvity ta humanitarna nauka v umovakh viiny ta hlobalnykh vyklykiv (284-288). 25 travnia, 2023, Kyiv, Ukraina.

[https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u381/sekciya\\_4\\_yakist\\_osviti\\_i\\_gumanitarna\\_nauka.pdf#page=284](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u381/sekciya_4_yakist_osviti_i_gumanitarna_nauka.pdf#page=284) [in Ukrainian].

5. Kordunova, N., Mudrak, I., & Dmytriuk N. (2021). Osoblyvosti zhyttiistykosti ta adaptyvnosti studentiv u kryzovykh sytuatsiakh. [Features of students' resilience and adaptability in crisis situations] *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 38, 96–109. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109> [in Ukrainian].

6. Kostruba, N., & Fishchuk, O. (2023). Psykhichne zdorovia v umovakh kryzy. [Peculiarities of Mental Health of Freshmen at the Stage of Adaptation to Professional Training in the Conditions of Martial Law]. Lutsk: Vezha-Druk. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23402> [in Ukrainian].

7. Lypiuk, A., & Zakharenko, L. (2023). Kharakterystyka nastroiu kursantiv-pershokursnykiv pid chas oflain navchannia v umovakh voiennoho stanu. [Characteristics of the mood of first-year cadets during offline training under martial law] *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 97–105. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-97-105> [in Ukrainian].

8. Mikheieva, L., & Kuleshova, O. (2023). Henderni osoblyvosti proiavu tryvozhnosti v studentiv-pershokursnykiv v umovakh viiny. [Gender peculiarities of anxiety manifestation in first-year students in war conditions] *Psychology Travelogs*, 3, 28–39. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-3> [in Ukrainian].

9. Neporada, I. (2023). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do dystantsiinoho navchannia v umovakh voiennoho stanu. [Adaptation of first-year students to distance learning under martial law] *Imidzh suchasnoho pedahoha*, 1, 39–44. URL: <http://surl.li/oupto> [in Ukrainian].

10. Nikitina, O. P. Vplyv viiny na stan zdorovia i zhyttiediialnist zdobuvachiv vyshchoi osvity [The impact of war on the health and life of higher education students]. *Osvitnii protses v umovakh voiennoho stanu v Ukraini : materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii* (319-321). 3 travnia – 13 chervnia, 2022 roku. Odesa, Ukraina : Vydavnychi dim «Helvetyka». <http://surl.li/oupto> [in Ukrainian].

11. Nikitina, O. P. (2023). Psykhologichni vplyv viiny na obraz zhyttia osobystosti suchasnoho studenta. [The psychological impact of war on the lifestyle of a modern student]. *Habitus*, 48, (120–124). <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21> [in Ukrainian].

12. Patel, V., Saxena, S., Lund, C. Kohrt, B., et al. (2023). Transforming mental health systems globally: principles and policy recommendations. *Health policy*, 402 (10402), 656-666. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00918-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00918-2)

13. Priebe, S., Bogic, M., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., & Kucukalic, A., et al. (2010). Mental disorders following war in the Balkans a study in 5 countries. *Arch. Gen. Psychiatry*, 67, 518–528. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry>

14. Shaw, J.A. (2003). Children exposed to war/terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 6(4), 237–246. <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006291.10180.bd>

15. Slone, M., & Mann, S. (2016). Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: a systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev*, 47(6), 950–965. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>

16. Uhlhaas, P.J., Davey, C.G., Mehta, U.M. et al. (2023). Towards a youth mental health paradigm: a perspective and roadmap. *Mol Psychiatry*, 28, 3171–3181 <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>

Received: 02.02.2024

Accepted: 09.03.2024