

**Пилипенко К.В.**

<https://orcid.org/0000-0001-8325-3086>

Національний університет «Запорізька політехніка»

## ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Статтю присвячено теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню емоційної стійкості і психологічного благополуччя студентів-психологів в умовах тривалої збройної агресії проти України. У роботі систематизовано наукові підходи до визначення поняття «емоційна стійкість», розкрито її структурні та обґрунтовано розуміння емоційної стійкості як складної динамічної інтегративної якості особистості, що забезпечує ефективність діяльності в емоціогенних умовах. Окремо висвітлено специфіку подвійного стресового навантаження на студентів-психологів: як громадян, що переживають колективну травму, загрозу безпеці та соціальну нестабільність, і водночас як майбутніх фахівців, зобов'язаних формувати професійні компетенції в дестабілізованому середовищі. Проаналізовано сучасні теоретичні моделі психологічного благополуччя, зокрема багатовимірну модель, що охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та цілі в житті. Надано результати емпіричного дослідження, що проводилось серед студентів-майбутніх психологів денної та заочної форм навчання різних курсів. Встановлено, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про функціонування у межах адаптаційних можливостей без суттєвого ресурсного запасу для протистояння хронічному стресу. Аналіз психологічного благополуччя виявив диференційований профіль його компонентів: найбільш розвиненими виявились показники автономії та особистісного зростання, що вказує на збереження суб'єктної активності та прагнення до саморозвитку навіть в умовах війни. Натомість найуразливішими виявились показники управління середовищем і цілей у житті – виміри, безпосередньо пов'язані з відчуттям контролю над обставинами та здатністю планувати майбутнє. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий тісний позитивний зв'язок між рівнем емоційної стійкості та загальним показником психологічного благополуччя, а також окремими його складовими. Отримані результати мають практичне значення для розробки освітніх програм та програм психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти в умовах воєнного часу.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість, психологічне благополуччя, студенти-психологи, умови війни, стрес, адаптація, професіогенез.

**Постановка проблеми.** Сучасний соціокультурний контекст, зумовлений тривалою збройною агресією проти України, ставить виклики перед системою вищої освіти та психологічною наукою зокрема. Реалії війни принципово змінили умови соціалізації, навчання та особистісного розвитку молоді, породивши якісно нові форми стресового навантаження, з якими не стикалися попередні покоління студентів-психологів.

Актуальність теми дослідження зумовлена глибокими трансформаційними процесами, яких зазнають здобувачі вищої освіти під впливом тривалої військової агресії. Це висуває нові вимоги до особистісних ресурсів

майбутніх фахівців. У сучасних українських реаліях студенти-психологи опиняються в ситуації подвійної вразливості: як громадяни вони переживають спільну колективну травму, загрозу життю, соціальну та побутову нестабільність, а як майбутні фахівці – змушені вже зараз набувати знання та компетенції, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Емоційна стійкість у цьому контексті перестає бути просто індивідуальною психологічною характеристикою та набуває статусу професійно важливої якості, що визначає здатність фахівця зберігати працездатність і стабільність у деструктивному середовищі. Потреба у вивченні



психологічного благополуччя студентів–психологів посилюється тим, що традиційні механізми адаптації, дієві у мирний час, часто виявляються недостатніми в умовах хронічного стресу та постійної непередбачуваності.

Виникає певне протиріччя між зростаючим суспільним запитом на якісну психологічну допомогу та реальним виснаженням внутрішнього ресурсу особистості, й зокрема студентів–психологів, в умовах війни. Саме від емоційної стійкості, ментального благополуччя майбутніх психологів значно залежить якість психологічної допомоги у воєнний час та психологічного відновлення нації у поствоєнний період. Отже, дослідження емоційної стійкості та психологічного благополуччя майбутніх психологів є не лише науковим завданням, але й стратегічно важливим кроком для збереження життєздатності системи психологічної допомоги в Україні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема емоційної стійкості та феномен психологічного благополуччя є предметом систематичних досліджень у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Дослідженням емоційної стійкості займаються вчені різних напрямків психологічної науки: загальної психології (В. Вундт, Н.Я. Грот, Т. Рібо, П. Фресс та ін.), військової психології (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, Ю.Р. Лялюк, І.В. Осьодло, В.В. Стасюк та ін.), психофізіології людини (І.Ф. Аршава, М. С. Корольчук, В. М. Русалов та ін.), психології спорту, психології праці (Т.С. Кириленко, В. В. Клименко, Є.О. Мілерян, О.Я. Чебикін та ін.). Феномену благополуччя присвячено роботи значної кількості науковців: Т. Бен-Шахар, Д. Гілберт, Е. Дайенер, Е. Десі, Д. Канеман, Н.В. Каргіна, С. Любомирська, К. Ріфф, Р. Райан, Н.М. Савелюк, М. Селіман та ін.

Водночас у недостатньо висвітлено питання емоційної стійкості студентів–психологів саме в умовах воєнного часу. Невирішеною залишається проблема взаємозв'язку між рівнем емоційної стійкості й психологічним благополуччям студентів–психологів, а також можливостей оптимізації цих психічних явищ у процесі професіоналізації під час війни.

**Постановка завдання.** Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити стан розвитку емоційної стійкості та рівень психологічного благополуччя студентів–психологів під час війни, а також взаємозв'язок між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям студентів–психологів в умовах воєнного часу.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із фундаментальних напрямів є вивчення структури та змістових ознак цього поняття. О.Я. Чебикін одним із перших розробив цілісну концепцію емоційної регуляції навчальної діяльності, у межах якої емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів та забезпечує збереження ефективності діяльності в емоціогенних умовах [7]. Ці ідеї набувають особливої актуальності у контексті навчання студентів в умовах воєнного часу.

Вагомий внесок у розроблення проблеми емоційної стійкості здійснила І. Ф. Аршава, яка у своїй монографії розглядає емоційну стійкість як інтегративну якість особистості та обґрунтовує комплексний підхід до її діагностики, охоплюючи психофізіологічний, особистісний та діяльнісний виміри [1]. Особливого значення набуває розроблена нею система психодіагностичних критеріїв, що дозволяє виявляти індивідуальні варіанти прояву емоційної стійкості й нестійкості в різних умовах.

У наукових роботах Т. С. Кириленко емоційну стійкість досліджено у контексті вольової регуляції і суб'єктної активності особистості, а також наголошено на нерозривному зв'язку між емоційною стійкістю та здатністю особистості до усвідомленої регуляції власних станів, розмежовуючи поняття стійкості як статичної риси й стійкості як динамічного процесу [3]. Ця диференціація є принципово важливою для розуміння ситуативних та особистісних детермінант емоційної стійкості в умовах хронічного стресу.

Лялюк Ю.Р. до основних складових структури емоційної стійкості відносить емоційний, вольовий, мотиваційний та інтелектуальний компоненти. Ці компоненти мають безпосередній зв'язок з властивостями нервової системи та проявляються у різних формах емоційного реагування на навколишнє середовище та особливостях поведінки [4].

У зарубіжній психологічній науці феномен емоційної стійкості активно досліджується в межах теорії емоційного інтелекту. П. Саловей та Дж. Майер розглядають здатність до ефективного управління власними емоціями як ключовий компонент емоційного інтелекту, що безпосередньо визначає стійкість особистості до дії несприятливих чинників [9].

Під емоційною стійкістю ми розуміємо складну динамічну інтегративну якість особистості, що

забезпечує високу продуктивність діяльності та поведінки в складних емоційно напружених умовах. Головним інтегративним показником емоційної стійкості виступає успішність та стабільність діяльності.

Психологічне благополуччя активно вивчається в руслі позитивної психології. Фундаментальна модель К. Ріфф виокремлює шість вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, оволодіння навколишнім середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання [8]. М. Селігман у межах моделі PERMA наголошує на позитивних емоціях, залученості, стосунках, смислі та досягненнях як ключових складових процвітання [10].

Вітчизняні дослідники в умовах воєнного часу фіксують суттєве погіршення показників психологічного здоров'я серед різних верств населення. Т. М. Титаренко розглядає механізми самопомоги в умовах тривалої травматизації, підкреслюючи роль рефлексивних практик у збереженні психологічного здоров'я [5].

**Методи та організація дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось у Національному університеті «Запорізька політехніка» впродовж 2024–2025 навчального року. Вибірку склали 106 студентів-майбутніх психологів (78 жіночої та 28 чоловічої статі) 1–4 курсів денної та заочної форм навчання, віком від 16 до 43 років. Дослідження проводилось у передсесійні періоди, що дозволило врахувати додатковий чинник навчального стресу, характерний для цього часу.

У дослідженні було застосовано наступні методи: шкала «Емоційна стійкість» (фактор С) 16-факторного опитувальника Р. Кеттела (форма С) – для визначення загального рівня

емоційної стійкості особистості; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С.В. Карсканової) – для вимірювання шести компонентів психологічного благополуччя; авторська анкета. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS Statistics 26.0.

На рис. 1 представлено узагальнені результати аналізу емпіричного дослідження емоційної стійкості студентів-психологів за 16-факторним опитувальником Р. Кеттела.

Кількісна та якісна інтерпретація даних показала, що домінуючим у даній вибірці студентів є середній рівень емоційної стійкості. Він характерний для 81% студентів (85 осіб). Високий рівень емоційної стійкості притаманний 10% студентам (11 осіб). Низький рівень емоційної стійкості є властивим 9% студентам (10 осіб).

Рівневий розподіл шкал психологічного благополуччя у студентів-психологів представлено на рис. 2.

Як бачимо з гістограми, результати емпіричного дослідження за шістьма шкалами психологічного благополуччя демонструють переважно середній рівень розвитку більшості компонентів при помітному дефіциті показників високого рівня, що загалом відображає стан психологічного благополуччя студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Шкала «Позитивні взаємини з іншими» характеризується найвищою часткою середнього рівня (60%) при відносно помірному низькому (25%) та мінімальному високому (14%). Це ймовірно свідчить про збереження базової здатності студентів до міжособистісної взаємодії та підтримки соціальних зв'язків, проте вказує на дефіцит глибоких довірчих стосунків, що є закономірним



Рис. 1. Стан розвитку емоційної стійкості у майбутніх психологів (за 16-факторним опитувальником Р. Кеттела)

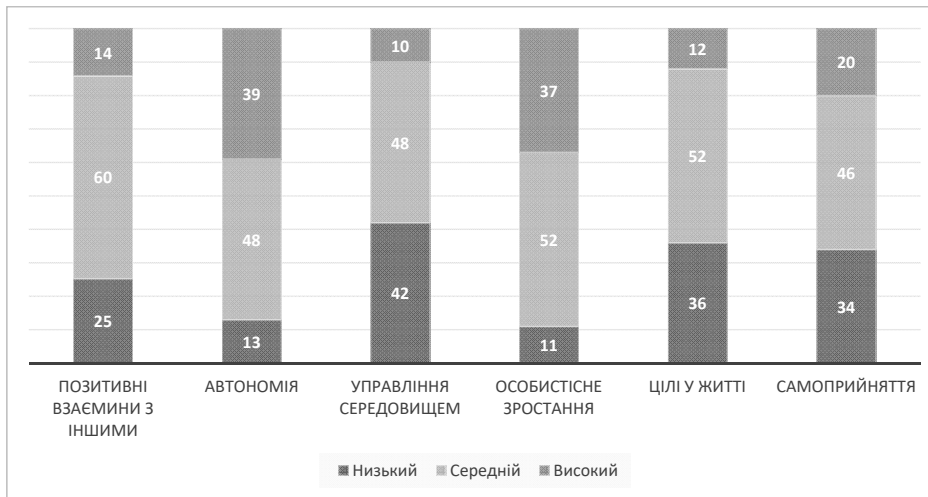


Рис. 2. Рівневий розподіл шкал психологічного благополуччя у студентів-психологів (за методикою К. Ріфф)

наслідком вимушеного дистанціювання, внутрішнього переміщення та розлучення з близькими в умовах війни.

Шкала «Автономія» виявила найбільш рівномірний розподіл: низький рівень – 13%, середній – 48%, високий – 39%. Порівняно висока частка студентів із достатнім рівнем автономії може пояснюватися тим, що умови воєнного часу парадоксально стимулюють розвиток самостійності та особистісної відповідальності у прийнятті рішень, хоча майже половина вибірки залишається на середньому рівні, що свідчить про нестабільність цієї якості.

Шкала «Управління середовищем» демонструє найбільш несприятливий профіль: низький рівень – 42%, середній – 48%, і лише 10% мають високий рівень. Це найнижчий показник по високому рівню серед усіх шкал і найвищий – по низькому. Такий результат є цілком очікуваним в умовах хронічної непередбачуваності: відчуття неможливості контролювати обставини власного життя, пристосовуватись до зовнішніх умов та ефективно управляти повсякденним середовищем є одним із найхарактерніших психологічних наслідків тривалого воєнного стресу.

Шкала «Особистісне зростання» показала найбільш диференційовані результати: 11% – низький рівень, 52% – середній, 37% – високий. Відносно висока частка студентів із достатнім рівнем особистісного зростання є позитивним результатом і може свідчити про те, що навчання у сфері психології само по собі є потужним ресурсом особистісного розвитку навіть в несприятливих умовах. Водночас найнижчий відсоток низького рівня саме по цій шкалі вказує на те, що прагнення до

саморозвитку залишається відносно збереженим попри труднощі воєнного часу.

Шкала «Цілі у житті» характеризується такими показниками: низький рівень – 36%, середній – 52%, високий – 12%. Досить значна частка низького рівня свідчить про порушення цілеспрямованості та переживання смислової невизначеності, що є типовою реакцією на хронічний екзистенційний стрес. Відчуття безглуздості навчання та неможливості планувати майбутнє, зафіксоване у відповідях студентів, має безпосередній зв'язок з цим показником.

Шкала «Самоприйняття» демонструє: низький рівень – 34%, середній – 46%, високий – 20%. Відносно висока частка низького рівня самоприйняття вказує на значну поширеність негативного самоствавлення та незадоволеності собою. Це може бути пов'язано з переживанням відчуття власної недостатності на тлі ситуації, що вимагає від майбутніх психологів як особистісної, так і професійної готовності, якої, ймовірно, за їхньою суб'єктивною оцінкою, бракує.

Тож найбільш збереженими компонентами психологічного благополуччя у студентів-психологів в умовах війни є особистісне зростання та автономія, що свідчить про збереження ресурсу саморозвитку та суб'єктивної активності. Найбільш вразливими виявились управління середовищем і цілі у житті – саме ті виміри, які безпосередньо пов'язані з відчуттям контролю над обставинами та здатністю планувати власне майбутнє. Ці результати підтверджують, що хронічна непередбачуваність воєнного часу насамперед руйнує екзистенційні опори особистості, зберігаючи при цьому відносну цілісність внутрішніх ресурсів саморозвитку.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущу позитивну кореляцію між рівнем емоційної стійкості та загальним показником психологічного благополуччя ( $r = 0,648$ ;  $p < 0,01$ ). Найтісніший зв'язок зафіксовано між емоційною стійкістю та такими показниками психологічного благополуччя як: «Самоприйняття» ( $r = 0,591$ ;  $p < 0,01$ ), «Автономія» ( $r = 0,563$ ;  $p < 0,01$ ), «Управління середовищем» ( $r = 0,537$ ;  $p < 0,01$ ), та «Особистісне зростання» ( $r = 0,502$ ;  $p < 0,01$ ). Також виявлено статистично значущий зв'язок між емоційною стійкістю та такими показниками психологічного благополуччя як: «Цілі у житті» ( $r = 0,493$ ;  $p < 0,01$ ), «Позитивні взаємини з іншими» ( $r = 0,563$ ;  $p < 0,01$ ). Таким чином, отримані результати підтверджують, що емоційна стійкість та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними психічними явищами.

**Висновки.** Емоційна стійкість є комплексною інтегративною якістю особистості. В умовах тривалої збройної агресії вона набуває статусу ключової професійно важливої якості для майбутніх психологів, визначаючи не лише їхнє особистісне благополуччя, але й майбутню фахову

дієздатність. Емпіричне дослідження засвідчило, що у більшості студентів-психологів зафіксовано середній рівень емоційної стійкості, високий рівень притаманний значно меншій кількості студентів. Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів функціонують у межах адапційних можливостей, зберігаючи відносну рівновагу, однак без суттєвого ресурсного запасу для протистояння стресовому навантаженню.

Аналіз психологічного благополуччя виявив диференційований профіль його компонентів. Найбільш виявленим є «Особистісне зростання» та «Автономія», що вказує на збереження ресурсу суб'єктної активності та прагнення до саморозвитку навіть в умовах хронічного стресу. Найбільш вразливими виявились «Управління середовищем» і «Цілі у житті», що відображає характерне для воєнного часу руйнування відчуття контролю над обставинами та сенсової перспективи майбутнього.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний позитивний зв'язок між рівнем емоційної стійкості та показниками психологічного благополуччя студентів-психологів.

#### Список літератури:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Лялюк Ю. Р. Розвиток емоційної стійкості офіцерського складу національної гвардії України у процесі професіоналізації. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 191–195. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.33>
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 2(3). С. 13–20. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).2](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2)
7. Чебикін О. Я Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 86–103.
8. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
9. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9, № 3. P. 185–211.
10. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.

#### **Pylypenko K.V. EMOTIONAL RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PSYCHOLOGY STUDENTS IN CONDITIONS OF WAR**

*The article is devoted to a theoretical analysis and empirical investigation of emotional resilience and psychological well-being among psychology students in the context of prolonged armed aggression against Ukraine. The study systematizes scientific approaches to defining emotional resilience, reveals its structural components – emotional, volitional, motivational, and intellectual – and substantiates the understanding of emotional resilience as a complex dynamic integrative quality of personality that ensures effective functioning under emotionally demanding conditions. Special attention is paid to the dual stress burden experienced by*

*psychology students: as citizens enduring collective trauma, threats to personal safety, and social instability, and simultaneously as future professionals required to develop competencies within a destabilized environment. Contemporary theoretical models of psychological well-being are analyzed, including the multidimensional model encompassing self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. The empirical study was conducted among undergraduate psychology students across different years of study in both full-time and part-time programs. It was found that the majority of students demonstrate a moderate level of emotional resilience, indicating that they function within adaptive capacity without significant psychological reserves to withstand chronic stress. Analysis of psychological well-being revealed a differentiated component profile: the most developed indicators were autonomy and personal growth, reflecting preserved subjective agency and motivation for self-development even amid wartime conditions. The most vulnerable indicators proved to be environmental mastery and purpose in life – dimensions directly linked to the sense of control over circumstances and the ability to plan for the future. Correlational analysis confirmed a statistically significant positive relationship between the level of emotional resilience and the overall index of psychological well-being, as well as its individual components. The findings have practical implications for the development of educational programs and psychological support programs for students in higher education institutions during wartime.*

**Keywords:** *emotional resilience, psychological well-being, psychology students, conditions of war, stress, adaptation, professionalogenesis.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026