

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

АПОСТОЛ ВІКТОРІЯ СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології
к. психол. н., доцент
_____ Н.Д.Корольова
« ____ » _____ 2026 р.

**ЦІННІСТЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Сидоренко Ж. В.,
к.психол.н., доц.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за
національною шкалою)
Голова ЕК: _____

АНОТАЦІЯ

Апостол В. С. Цінність сімейних стосунків як ресурс підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено роль цінностей сімейних стосунків як ресурсу підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння психічного здоров'я особистості, зокрема медичний, психологічний, системний та стресовий підходи. Визначено сутність сімейних цінностей, їх вплив на емоційний стан, самооцінку, поведінку та психологічне благополуччя студентів. Особливу увагу приділено значенню сімейної підтримки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого воєнними подіями.

У роботі обґрунтовано, що сім'я виступає важливим соціально-психологічним ресурсом, який сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного вигорання та психоемоційного виснаження студентської молоді. Проведено емпіричне дослідження за участю 60 студентів віком від 18 до 22 років на базі громадської організації «Земля Родина». Для дослідження використано методики «САН», «Суб'єктивне відчуття щастя», «MBI-SS», авторську анкету сімейних цінностей, а також методи спостереження, бесіди та статистичного аналізу.

Результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем сформованості сімейних цінностей і показниками психічного здоров'я студентів. Встановлено, що високий рівень сімейної підтримки позитивно впливає на емоційний стан, підвищує рівень психологічного благополуччя та сприяє кращій адаптації молоді до стресових умов війни. Розроблено практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді.

Ключові слова: психічне здоров'я, студентська молодь, сімейні цінності, сімейна підтримка, психологічне благополуччя, емоційне вигорання, війна, стрес, психоемоційний стан, сімейні стосунки.

71 с., 13 табл., 7 рис., 2 дод., 47 джерел.

ABSTRACT

Apostol V. S. The value of family relationships as a mental health support resource for student youth in conditions of war. Specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The thesis is devoted to the study of family relationship values as a resource for maintaining the mental health of students under wartime conditions. The paper analyzes contemporary theoretical approaches to understanding mental health, including medical, psychological, systemic, and stress-related approaches. Particular attention is paid to the role of family values, emotional support, trust, and interpersonal relationships in ensuring psychological well-being and emotional stability among young people.

The research substantiates the importance of the family as a socio-psychological resource that contributes to reducing anxiety, emotional burnout, and psycho-emotional tension caused by prolonged exposure to stressful wartime factors. An empirical study was conducted on the basis of the public organization “Zemlia Rodyna” involving 60 students aged 18–22. The following methods were applied in the research: the SAN questionnaire (well-being, activity, mood), the Subjective Happiness Scale by S. Lyubomirsky and H. Lepper, the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI–SS), an author’s questionnaire aimed at assessing the significance of family values, as well as methods of observation, interview, and statistical analysis.

The findings confirmed a positive relationship between the level of family support and indicators of students’ mental health. It was established that strong family relationships, emotional closeness, and mutual support contribute to higher psychological well-being, lower levels of emotional exhaustion, and better adaptation

to stressful living conditions during wartime. Based on the obtained results, practical recommendations for strengthening family values as a factor in maintaining students' psychological stability were developed.

Keywords: mental health, students, family values, family support, psychological well-being, emotional burnout, wartime conditions, stress, emotional stability, family relationships.

71 p., 13 tables, 7 fig., 2 app., 47 references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ЯК РЕСУРСУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	10
1.1 Теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості	10
1.2 Сімейні стосунки як система цінностей та їх вплив на особистість.....	15
1.3 Цінність сімейної підтримки як ресурс збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	26
2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження	26
2.2 Методики дослідження рівня психічного здоров'я та значущості сімейних цінностей	32
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	39
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ролі сімейних стосунків у підтримці психічного здоров'я	39
3.2 Практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді	53
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності, що зумовлено впливом численних стресогенних факторів, серед яких соціально-економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, прискорення темпів життя, а також тривалі воєнні події. Сукупність цих чинників створює підвищене психологічне навантаження на особистість, що ускладнює процес її адаптації до мінливих умов соціального середовища та підвищує ризик розвитку психоемоційних порушень.

Особливо вразливою до таких впливів є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування системи життєвих цінностей. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток когнітивної, емоційної та соціальної сфер, що робить особистість більш чутливою до зовнішніх впливів і водночас менш стійкою до тривалих стресових навантажень.

Студентський вік характеризується підвищеним рівнем психоемоційного напруження, що пов'язано не лише з навчальною діяльністю, але й із необхідністю адаптації до нових соціальних умов, встановленням міжособистісних взаємин, формуванням самостійності та відповідальності за власні рішення. Додатковими чинниками психологічного навантаження виступають невизначеність майбутнього, конкуренція у професійному середовищі, а також поєднання навчання з роботою або громадською діяльністю.

У цих умовах зростає ризик виникнення емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів, зниження рівня психологічного благополуччя та інших форм психічної дезадаптації. Психоемоційне виснаження може проявлятися у втраті мотивації до навчання, зниженні активності, емоційній нестабільності, порушенні міжособистісних взаємин та загальному погіршенні якості життя.

Таким чином, проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді потребує комплексного вивчення з урахуванням як індивідуально-

психологічних, так і соціальних чинників, серед яких особливе місце посідає сімейне середовище як базовий ресурс підтримки та психологічної стабілізації особистості.

Проблема психічного здоров'я особистості ґрунтовно розроблена у працях С. Максименка [11], який визначає його як інтегративну характеристику, що забезпечує гармонійне функціонування людини та її здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Дослідження українських науковців, зокрема О. Бондарчук [2], Л. Карамушки [2], Н. Єременко [6], М. Кічули [7], свідчать про значне зростання рівня психоемоційного напруження, тривожності та емоційного виснаження серед студентської молоді, особливо в умовах воєнного часу.

Важливу роль у підтримці психічного здоров'я відіграє сім'я як базовий соціальний інститут. У працях Ю. Асєєвої [1], В. Поліщука [13], В. Терзі [18], Н. Кримої [9] наголошується, що сімейні цінності – довіра, підтримка, взаєморозуміння – виступають важливими чинниками психологічної стабільності особистості. Водночас В. Рудакова [15] підкреслює роль ціннісних орієнтацій як регуляторів емоційного клімату сім'ї, а Т. Румак [16] акцентує увагу на значенні сімейних стосунків у збереженні психічного здоров'я.

Сім'я як система міжособистісних взаємин розглядається у працях О. Столярчук [17], Р. Федоренка [20], І. Ушакової [19], які підкреслюють її вплив на формування особистості, її поведінки та емоційної сфери.

Зарубіжні дослідники також підтверджують значущість сімейних взаємин для психічного здоров'я. Зокрема, М. Bowen [25] та С. Minuchin [34] розглядають сім'ю як цілісну систему, що визначає емоційний розвиток особистості. Р. Chen [27] доводить, що позитивні сімейні взаємини мають довготривалий вплив на психологічне благополуччя, тоді як J. Priest [39] підкреслює зв'язок між якістю сімейних стосунків і загальним станом здоров'я.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнних конфліктів. Дослідження R. Goto [31], M. Polyvianaia [38], M. Stelter [43] свідчать про те, що

психічне здоров'я молоді значною мірою залежить від рівня соціальної та сімейної підтримки.

Відповідно до обраної теми дослідження визначено об'єкт і предмет наукового аналізу. **Об'єктом дослідження** виступає психічне здоров'я студентської молоді.

Предметом дослідження є роль цінностей сімейних стосунків у підтримці психічного здоров'я студентів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні цінностей сімейних стосунків у підтримці психічного здоров'я студентської молоді.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких **завдань** дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми психічного здоров'я та сімейних цінностей;
- підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження;
- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку цінностей сімейних стосунків у молоді та проявів психічного здоров'я;
- розробити практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що високий рівень сформованості сімейних цінностей, зокрема довіри, підтримки та згуртованості, позитивно впливає на психічне здоров'я студентської молоді, сприяє зниженню рівня емоційного вигорання та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Для перевірки гіпотези та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих **методів** дослідження. До теоретичних методів належать аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел, що дозволили систематизувати існуючі підходи до досліджуваної проблеми. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик, зокрема

«САН» (самопочуття – активність – настрій), методики «Суб’єктивне відчуття щастя» (S. Lyubomirsky, H. Lepper), «MBI–SS» (Maslach Burnout Inventory – Student Survey), а також авторської анкети, спрямованої на визначення рівня сформованості сімейних цінностей. Додатково використовувалися методи спостереження та бесіди. Для обробки отриманих результатів застосовано методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ролі сімейних цінностей як важливого ресурсу підтримки психічного здоров’я студентської молоді, встановленні взаємозв’язку між рівнем сімейної підтримки та показниками психоемоційного стану, а також у систематизації підходів до зміцнення сімейних цінностей в умовах сучасних соціальних викликів.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та студентів. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у роботу психологічних служб ЗВО, використовуватися під час проведення тренінгів, семінарів і психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання та покращення психоемоційного стану студентів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час проходження виробничої практики, у процесі обговорення отриманих результатів та їх узагальнення. Основні положення дослідження були представлені та опубліковані на II міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи».

Емпіричною базою дослідження стала громадська організація «Земля Родина», на базі якої було проведено психодіагностичне обстеження. У дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 18 до 22 років.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаної літератури налічує 47 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ЯК РЕСУРСУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1.1 Теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості

Проблема психічного здоров'я особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці. Це пояснюється тим, що в умовах швидких соціальних змін, економічної нестабільності та підвищеного рівня стресу людина все частіше стикається з труднощами у збереженні внутрішньої рівноваги. Психічне здоров'я визначає не лише самопочуття людини, але й її здатність до адаптації, ефективної діяльності та взаємодії з іншими людьми. Як зазначає С. Максименко, психічне здоров'я охоплює емоційний стан, особливості мислення та поведінкові реакції особистості [8, с. 45].

У науковій літературі відсутнє єдине визначення психічного здоров'я, що зумовлює існування різних теоретичних підходів до його вивчення. Найбільш традиційним є медичний підхід. У межах цього підходу психічне здоров'я розглядається як відсутність психічних захворювань або відхилень. Такий підхід є досить зручним для діагностики, однак він не враховує рівень особистісного розвитку, емоційного благополуччя та соціальної активності людини. Тому в сучасній психології він часто піддається критиці.

Більш широким є психологічний підхід. У ньому психічне здоров'я розглядається як стан внутрішньої гармонії, коли людина здатна адекватно сприймати себе та навколишній світ. Важливу роль відіграє здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомлення власних переживань. Як зазначають Р. Chen та ін., психічне здоров'я тісно пов'язане із задоволеністю життям, рівнем соціальної підтримки та якістю міжособистісних відносин [22]. Це означає, що важливими є не лише внутрішні характеристики особистості, але й зовнішні умови її існування.

Слід також звернути увагу на гуманістичний підхід, який розглядає психічне здоров'я через призму самореалізації особистості. У цьому контексті важливим є прагнення людини до розвитку, розкриття власного потенціалу та досягнення життєвих цілей. Хоча цей підхід прямо не представлений у класичних роботах зі списку, його ідеї частково відображаються у сучасних дослідженнях психічного благополуччя.

Значне місце у вивченні психічного здоров'я займає системний підхід. У його межах особистість розглядається як частина ширшої соціальної системи, насамперед сім'ї. Як зазначає М. Bowen, сім'я є емоційною системою, у якій формуються основні моделі поведінки та реагування на стрес [21]. Це означає, що проблеми однієї людини можуть бути пов'язані з особливостями функціонування всієї сімейної системи. Подібну думку висловлює і S. Minuchin, який підкреслює, що порушення структури сім'ї та ролей її членів можуть негативно впливати на психічний стан особистості [25].

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється ролі сімейних взаємин у формуванні психічного здоров'я. Наприклад, S. Woods та ін. зазначають, що сімейне середовище впливає не лише на психологічний, але й на фізичний стан людини, оскільки стрес і емоції мають біологічне підґрунтя [30, с. 235]. У свою чергу, Р. Thomas і D. Umberson підкреслюють, що підтримка в сім'ї сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів [28]. Таким чином, можна стверджувати, що сім'я виконує як захисну, так і ризикогенну функцію.

Важливим напрямом є також стресовий підхід. У його межах психічне здоров'я розглядається як здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них. Як зазначають А. Masarik та R. Conger, тривалий вплив стресу, особливо у сімейному контексті, може призводити до порушень емоційної сфери та поведінки [24]. Це особливо актуально в умовах кризових ситуацій, таких як війна чи соціальні потрясіння.

Крім того, варто зазначити, що сучасні дослідження підкреслюють значення комунікації у сім'ї. Так, R. Gammage та ін. вказують, що відкритість у

спілкуванні та взаєморозуміння між членами сім'ї сприяють покращенню психічного стану та зниженню рівня психологічного напруження [23]. У той же час, порушення комунікації може виступати фактором ризику.

Для більш наочного розуміння теоретичних підходів до вивчення психічного здоров'я особистості доцільно узагальнити їх основні характеристики. Це дозволяє краще побачити відмінності між підходами та зрозуміти, на яких аспектах акцентують увагу різні дослідники. У таблиці 1 подано коротку характеристику основних підходів до трактування психічного здоров'я.

Таблиця 1.1

Основні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості

Підхід	Характеристика	Представники
Медичний	Психічне здоров'я розглядається як відсутність психічних захворювань та відхилень у функціонуванні психіки	Представники психіатрії, клінічної психології
Психологічний	Акцентується увага на гармонійному розвитку особистості, емоційній стабільності, здатності до саморегуляції та задоволеності життям	P. Chen та ін.
Системний	Особистість розглядається як частина сімейної системи, де психічне здоров'я залежить від взаємин, ролей і емоційного клімату в сім'ї	M. Bowen, S. Minuchin
Стресовий	Психічне здоров'я визначається здатністю особистості протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих умов	A. Masarik, R. Conger

Як видно з таблиці, кожен із підходів має свої особливості та акцентує увагу на різних аспектах психічного здоров'я. Зокрема, медичний підхід

зосереджується переважно на відсутності порушень, тоді як психологічний підхід розглядає психічне здоров'я більш широко, включаючи емоційне благополуччя та розвиток особистості.

У свою чергу, системний підхід підкреслює значення сімейного середовища та міжособистісних взаємин, що є особливо важливим у контексті даного дослідження. Це узгоджується з позицією М. Bowen, який вказує на тісний зв'язок між функціонуванням сім'ї та психічним станом її членів [21]. Подібної думки дотримується і S. Minuchin, який наголошує на ролі структури сім'ї у формуванні поведінки особистості [25].

Крім того, стресовий підхід акцентує увагу на впливі зовнішніх факторів, зокрема життєвих труднощів і кризових ситуацій. Як зазначають А. Masarik та R. Conger, здатність особистості адаптуватися до стресу є важливим показником її психічного здоров'я [24].

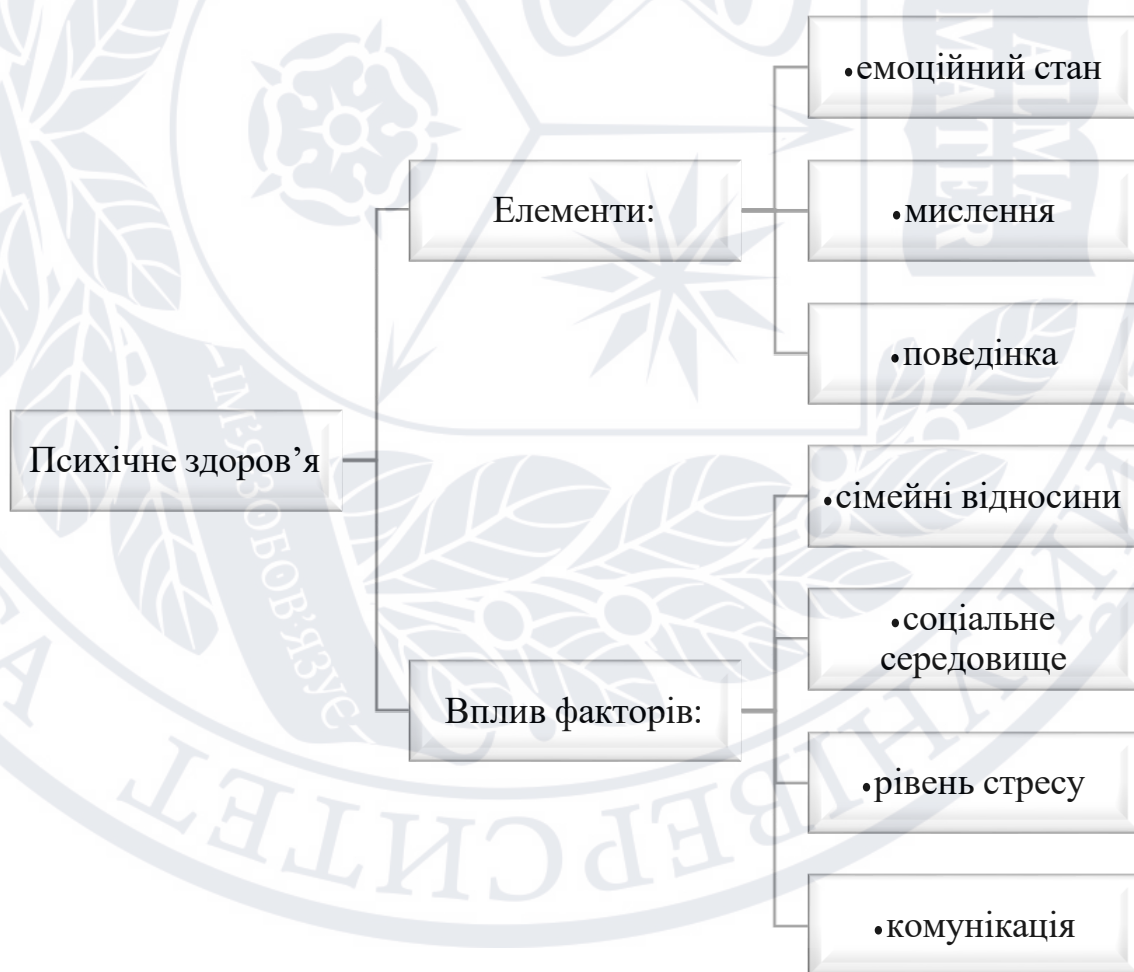


Рис. 1.1 Фактори психічного здоров'я особистості

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє зробити висновок про те, що психічне здоров'я слід розглядати комплексно, з урахуванням як внутрішніх характеристик особистості, так і впливу соціального середовища, особливо сім'ї.

Отже, у процесі аналізу теоретичних підходів до вивчення психічного здоров'я особистості можна зробити висновок, що дане поняття є складним, багатогранним і не має єдиного універсального трактування. Це пояснюється тим, що психічне здоров'я охоплює різні аспекти функціонування людини, зокрема емоційну сферу, мислення, поведінку та здатність до соціальної взаємодії. Як зазначає С. Максименко, психічне здоров'я включає не лише відсутність порушень, але й здатність особистості до гармонійного розвитку та самореалізації [8, с. 45].

Проведений аналіз показав, що існує декілька основних підходів до розуміння психічного здоров'я, кожен з яких розкриває окремі його сторони. Зокрема, медичний підхід акцентує увагу на відсутності психічних розладів, проте не враховує суб'єктивне відчуття благополуччя. У свою чергу, психологічний підхід дозволяє більш широко розглядати психічне здоров'я як стан внутрішньої рівноваги та задоволеності життям. Як зазначають Р. Chen та ін., важливими складовими є міжособистісні відносини та рівень соціальної підтримки [22].

Разом із тим, системний підхід підкреслює значення сім'ї як основного середовища формування психічного здоров'я особистості. Дослідження М. Bowen і S. Minuchin показують, що характер сімейних взаємин, емоційний клімат та розподіл ролей у сім'ї можуть як сприяти розвитку особистості, так і виступати джерелом психологічних труднощів [21; 25]. Це свідчить про те, що психічне здоров'я не можна розглядати ізольовано від соціального контексту.

Крім того, важливу роль відіграє стресовий підхід, який акцентує увагу на впливі зовнішніх і внутрішніх стресорів. Як зазначають А. Masarik та R. Conger, тривалий вплив стресу може призводити до порушення емоційної стабільності та зниження адаптаційних можливостей особистості [24]. У цьому контексті

особливого значення набувають механізми подолання стресу та підтримка з боку близького оточення.

Не менш важливим є і вплив сімейних взаємин на психічне здоров'я. Як підкреслюють S. Woods та ін., якість сімейних зв'язків безпосередньо впливає на загальний стан здоров'я людини, включаючи як психологічні, так і фізіологічні аспекти [30, с. 235]. Водночас позитивні взаємини в сім'ї можуть виступати потужним ресурсом підтримки та захисту.

Таким чином, узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що психічне здоров'я формується під впливом комплексу факторів, серед яких важливе місце займають сімейне середовище, соціальні умови, рівень стресу та індивідуальні особливості особистості. Жоден із розглянутих підходів не дає повного уявлення про дане явище окремо, тому доцільним є їх комплексне поєднання.

У цілому, результати теоретичного аналізу створюють основу для подальшого дослідження особливостей впливу сімейних факторів на психічне здоров'я особистості, що є важливим етапом у межах даної роботи.

1.2 Сімейні стосунки як система цінностей та їх вплив на особистість

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні особистості людини, оскільки саме в сімейному середовищі закладаються основні уявлення про норми поведінки, моральні цінності та міжособистісні відносини. З раннього дитинства людина засвоює певні моделі взаємодії, які в подальшому впливають на її поведінку та ставлення до інших людей. Як зазначає В. Поліщук, сім'я є основним соціальним інститутом, у межах якого відбувається формування особистості та її світогляду [10, с. 25].

У цьому контексті сімейні стосунки доцільно розглядати як систему цінностей, яка включає такі компоненти, як взаємоповага, довіра, підтримка та відповідальність. Дані цінності формуються під впливом культурних, соціальних та індивідуальних факторів і значною мірою визначають характер взаємин у

сім'ї. Важливу роль відіграє емоційний клімат, який може бути як сприятливим, так і напруженим. Як зазначає В. Рудакова, саме ціннісні орієнтації членів сім'ї визначають рівень емоційного комфорту та характер міжособистісних взаємин [12, с. 34].

З метою більш наочного розуміння основних сімейних цінностей та їх впливу на особистість доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2

Основні сімейні цінності та їхній вплив на особистість

Сімейна цінність	Характеристика	Вплив на особистість
Любов і підтримка	Емоційна близькість, турбота, прийняття	Формує впевненість у собі, емоційну стабільність
Довіра	Відкритість у спілкуванні, чесність	Сприяє розвитку міжособистісних навичок
Відповідальність	Виконання обов'язків, взаємодопомога	Формує самостійність та дисципліну
Повага	Визнання індивідуальності	Розвиває адекватну самооцінку
Традиції	Сімейні звички та ритуали	Забезпечує відчуття стабільності

Як видно з таблиці, сімейні цінності мають безпосередній вплив на формування особистості. Вони визначають не лише поведінку людини, але й її внутрішній стан, зокрема рівень емоційної стабільності, самооцінку та здатність до соціальної взаємодії. Наявність таких цінностей, як підтримка і довіра, сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як їх недостатність може призводити до психологічних труднощів.

Разом із цим важливим чинником формування особистості є стиль сімейного виховання, який визначає характер взаємодії між батьками і дитиною. Як зазначає Н. Кримова, усвідомлене батьківство та сформовані ціннісні

орієнтації сприяють розвитку психологічно здорової особистості [7]. У зв'язку з цим доцільно розглянути основні стилі виховання.

Таблиця 1.3

Стилі сімейного виховання та їх характеристика

Стиль виховання	Характеристика	Наслідки
Авторитарний	Жорсткий контроль, обмеження	Тривожність, невпевненість
Демократичний	Баланс вимог і підтримки	Самостійність, впевненість
Ліберальний	Відсутність контролю	Імпульсивність
Ігноруючий	Недостатня увага	Емоційні труднощі

Отже, стиль виховання є важливим чинником, який безпосередньо впливає на розвиток особистості. Найбільш сприятливим є демократичний стиль, оскільки він забезпечує поєднання контролю та підтримки, що сприяє формуванню впевненості та самостійності.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється значення сімейних взаємин для психічного здоров'я особистості. Дослідники все частіше звертають увагу на те, що саме сімейне середовище є одним із ключових факторів, який впливає на внутрішній стан людини. Це пояснюється тим, що більшість емоційних реакцій формується ще в процесі сімейного виховання.

Зокрема, S. Woods та ін. зазначають, що сімейне середовище впливає не лише на психологічний, але й на фізичний стан людини [30, с. 235]. Це означає, що емоції, які переживає людина в сім'ї, можуть відображатися і на її загальному самопочутті. Наприклад, постійна напруга або конфлікти можуть викликати втому, тривожність або навіть соматичні прояви.

У свою чергу, Р. Chen та ін. наголошують на важливості позитивних сімейних зв'язків для формування психологічного благополуччя [22]. Автори підкреслюють, що підтримка, розуміння та довіра в сім'ї сприяють зниженню рівня стресу. Людина в такому середовищі відчувається більш захищеною. Це, у свою чергу, позитивно впливає на її самооцінку та емоційний стан.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів. Сьогодні люди часто стикаються з нестабільністю, невизначеністю та підвищеним рівнем напруження. У таких умовах роль сім'ї значно зростає. Вона стає своєрідною опорою для людини.

У таких ситуаціях сім'я виступає джерелом підтримки, стабільності та безпеки. Саме в сімейному колі людина може отримати емоційну допомогу та відчуття захищеності. Це дозволяє краще справлятися зі складними життєвими обставинами.

Як зазначає О. Васильєва, психологічна стійкість сімейних стосунків є важливим фактором збереження психічного здоров'я особистості [3]. Це означає, що навіть у складних умовах стабільні сімейні взаємини можуть зменшувати негативний вплив зовнішніх факторів. У той же час, нестабільність у сім'ї може, навпаки, посилювати стрес і негативно впливати на психічний стан людини.

Таким чином, можна зробити висновок, що сімейні взаємини відіграють важливу роль у формуванні та збереженні психічного здоров'я. Їх вплив є комплексним і проявляється як на емоційному, так і на поведінковому рівні. З метою узагальнення впливу сімейних стосунків на особистість доцільно подати це у вигляді схеми.

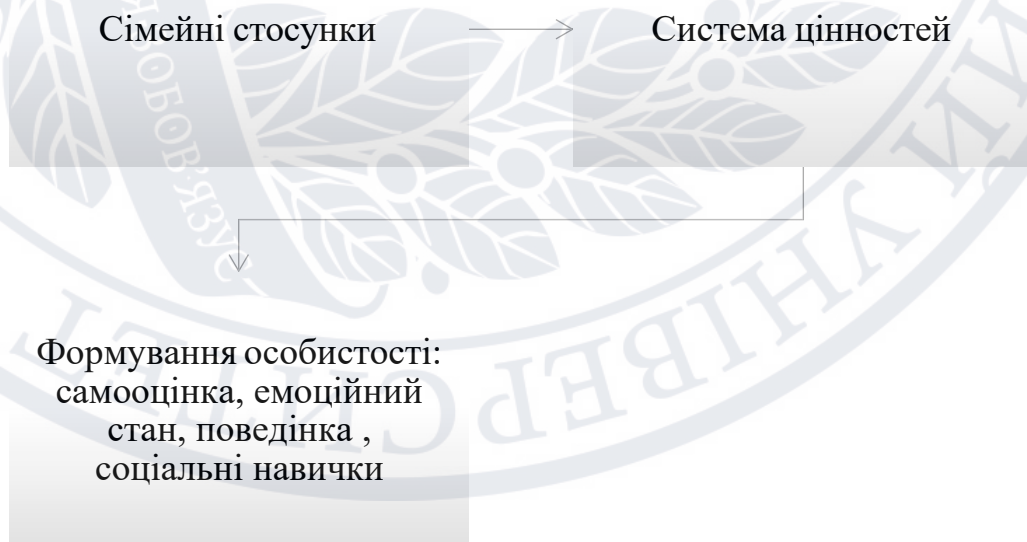


Рис. 1.2 Вплив сімейних стосунків на особистість

Крім того, вплив сім'ї на психічне здоров'я можна розглянути більш детально, виділивши основні фактори.

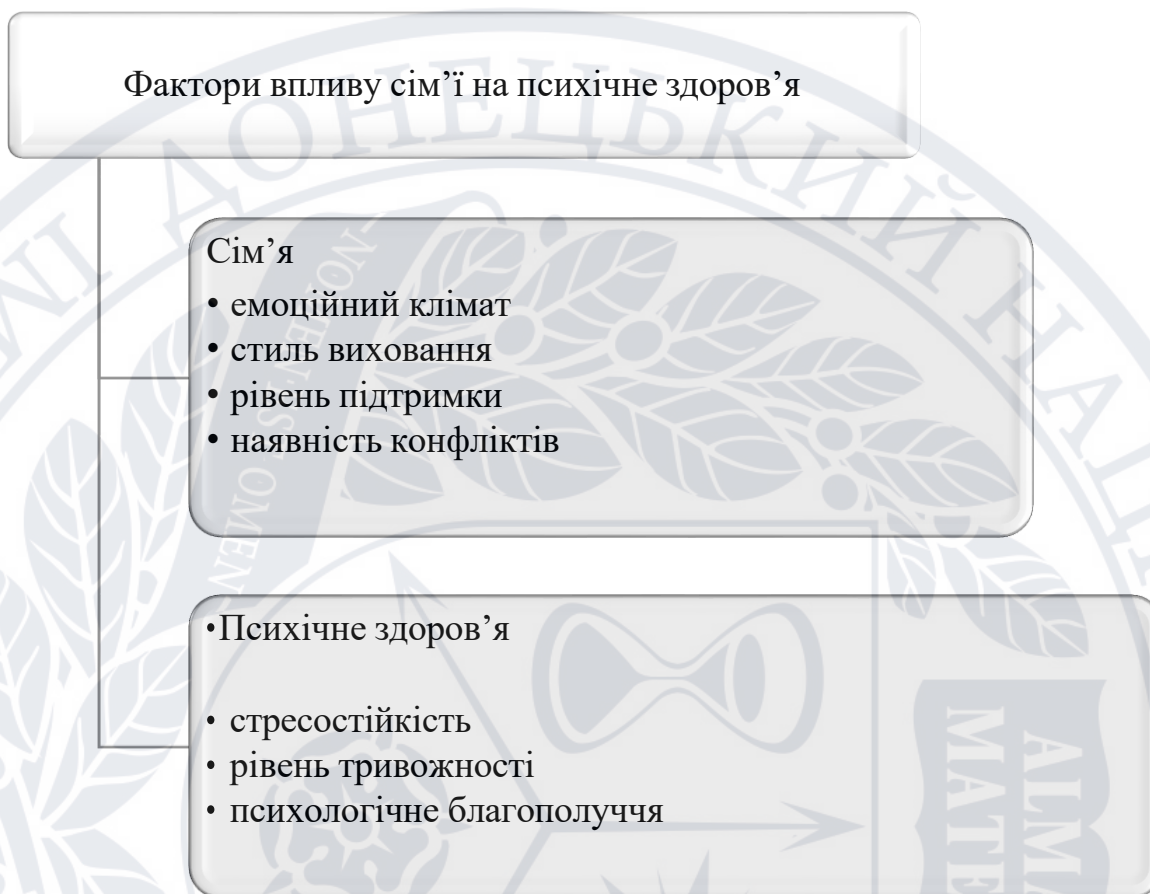


Рис. 1.3 Фактори впливу сім'ї на психічне здоров'я

Таким чином, сімейні стосунки як система цінностей мають значний вплив на формування особистості. Вони визначають не лише поведінку людини, але й її емоційний стан, рівень самооцінки та здатність до соціальної взаємодії. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що сім'я є одним із ключових факторів формування психічного здоров'я, особливо в умовах сучасних соціальних змін.

1.3 Цінність сімейної підтримки як ресурс збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни

У сучасних умовах війни проблема психічного здоров'я студентської молоді є дуже актуальною. Молоді люди часто переживають стрес. Вони стикаються з невизначеністю. Це впливає на їх емоційний стан.

Війна змінює звичний спосіб життя. Порушується навчання. Змінюється коло спілкування. Зростає рівень тривожності. Як зазначають О. Бондарчук та Л. Карамушка, психічне здоров'я особистості в умовах війни значно погіршується під впливом стресових факторів [2].

Студентський вік є важливим періодом у житті людини. У цей час активно формується особистість. Відбувається переосмислення цінностей. Людина починає більше думати про майбутнє. Вона шукає себе. Визначає життєві цілі. Пробоє різні ролі та моделі поведінки.

У цей період зростає самостійність. З'являється більше відповідальності за власні рішення. Водночас ще не завжди є достатній життєвий досвід. Через це молодь може гостріше реагувати на труднощі.

Але в умовах війни цей процес значно ускладнюється. Порушується відчуття стабільності. Зникає впевненість у завтрашньому дні. Молоді люди частіше переживають страх. Виникає тривожність. З'являється внутрішня напруга.

Також змінюється звичний ритм життя. Можуть виникати труднощі з навчанням. Обмежується спілкування. Часто відбувається вимушена ізоляція. Це посилює емоційне навантаження.

У результаті виникає емоційна нестабільність. Можуть спостерігатися різкі зміни настрою. Знижується мотивація. Виникає відчуття втоми та виснаження. У деяких випадках з'являється апатія.

Таким чином, студентський вік у поєднанні з умовами війни стає складним етапом. Він потребує додаткової підтримки. Особливо з боку сім'ї та близького оточення.

У таких умовах важливу роль відіграє сімейна підтримка. Вона допомагає людині відчувати себе більш захищеною. Дає відчуття опори. Сім'я може створювати певну стабільність навіть у нестабільних умовах. Це особливо важливо під час кризи. Людина менше відчуває самотність. Легше переносить труднощі. Як зазначає Ю. Асеева та ін., сімейні фактори мають значний вплив на ментальне здоров'я [1].

Сімейна підтримка може бути різною за своїм змістом. Найчастіше говорять про емоційну підтримку. Це коли людина відчуває розуміння. Відчуває прийняття. Може поділитися своїми переживаннями. Це допомагає знижувати внутрішню напругу.

Також важливою є практична допомога. Вона проявляється у повсякденних діях. Наприклад, допомога в навчанні або побуті. Це дозволяє зменшити навантаження. Людина має більше ресурсів для відновлення.

Не менш важливою є комунікація в сім'ї. Відкрите спілкування допомагає краще розуміти один одного. Дає можливість висловити свої емоції. Знижує рівень напруження. Уникаються непорозуміння.

Крім того, підтримка сім'ї формує відчуття впевненості. Людина знає, що не залишиться сама у складній ситуації. Це підвищує психологічну стійкість. Допомагає легше адаптуватися до змін.

Таким чином, сімейна підтримка є важливим ресурсом. Вона впливає як на емоційний стан, так і на загальне самопочуття людини. Особливо це проявляється в умовах підвищеного стресу.

Дослідження показують, що підтримка сім'ї допомагає краще справлятися зі стресом. Зокрема, S. Woods та ін. зазначають, що сімейні відносини впливають і на психологічний, і на фізичний стан людини [30, с. 235]. Це означає, що підтримка має комплексний ефект.

Крім того, сім'я допомагає формувати впевненість у майбутньому. Людина відчуває опору. Це знижує рівень тривожності. Як зазначає О. Васильєва, стабільні сімейні стосунки допомагають краще адаптуватися до складних умов [3].

Водночас не всі сім'ї є підтримуючими. Іноді виникають конфлікти. Може бути нерозуміння. У таких випадках сім'я стає джерелом стресу. Це негативно впливає на психічний стан студентів.

Таблиця 1.4

Форми сімейної підтримки та їх значення

Форма	Характеристика	Вплив
Емоційна	Розуміння, підтримка	Зниження тривожності
Інформаційна	Поради	Допомога у прийнятті рішень
Практична	Побутова допомога	Зменшення навантаження
Соціальна	Відчуття підтримки	Впевненість

Як видно з таблиці, підтримка сім'ї має різні форми. Вона впливає на різні сторони життя. Це допомагає людині краще адаптуватися.



Рис. 1.4 Роль сімейної підтримки

Варто зазначити, що сімейна підтримка не завжди є достатньою або позитивною. У деяких випадках сім'я може виступати джерелом додаткового стресу. Це може бути пов'язано з конфліктами, нерозумінням або відсутністю емоційної близькості. У таких умовах психічний стан студентів може погіршуватися. Зростає рівень тривожності. Виникає емоційне виснаження. Це свідчить про те, що якість сімейних взаємин має вирішальне значення.

Отже, сімейна підтримка є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я. Вона допомагає людині краще справлятися зі стресом. Дає відчуття опори. Знижує рівень тривожності. Особливо це важливо в умовах війни. У таких обставинах людина потребує стабільності. Сім'я може частково компенсувати її відсутність.

Сім'я дає відчуття безпеки. Допомагає зберігати емоційну рівновагу. Підтримує у складних ситуаціях. Завдяки цьому людині легше адаптуватися до змін. Вона не відчуває себе самотньою.

Таким чином, роль сім'ї у житті студентської молоді є дуже важливою. Вона впливає на емоційний стан. Впливає на поведінку. Також визначає загальне самопочуття. У складних умовах сім'я стає одним із основних джерел підтримки. Це робить її значення ще більш вагомим.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості, а також проаналізовано роль сімейних стосунків і сімейної підтримки. Показано, що психічне здоров'я є складним і багатокомпонентним явищем. Воно включає емоційний стан, особливості мислення та поведінки людини. Як зазначає С. Максименко, психічне здоров'я пов'язане не лише з відсутністю порушень, але й із гармонійним розвитком особистості [8, с. 45].

Було встановлено, що існують різні підходи до розуміння психічного здоров'я. Серед них виділяють медичний, психологічний, системний і стресовий підходи. Кожен із них пояснює окремі аспекти цього явища. У той же час жоден із підходів не дає повного уявлення окремо. Тому важливо розглядати психічне здоров'я комплексно.

Особливу увагу було приділено сімейним стосункам. Визначено, що сім'я виступає важливим середовищем формування особистості. Саме в ній закладаються базові цінності. Формуються моделі поведінки. Як зазначає В. Поліщук, сім'я є основним соціальним інститутом розвитку особистості [10, с. 25].

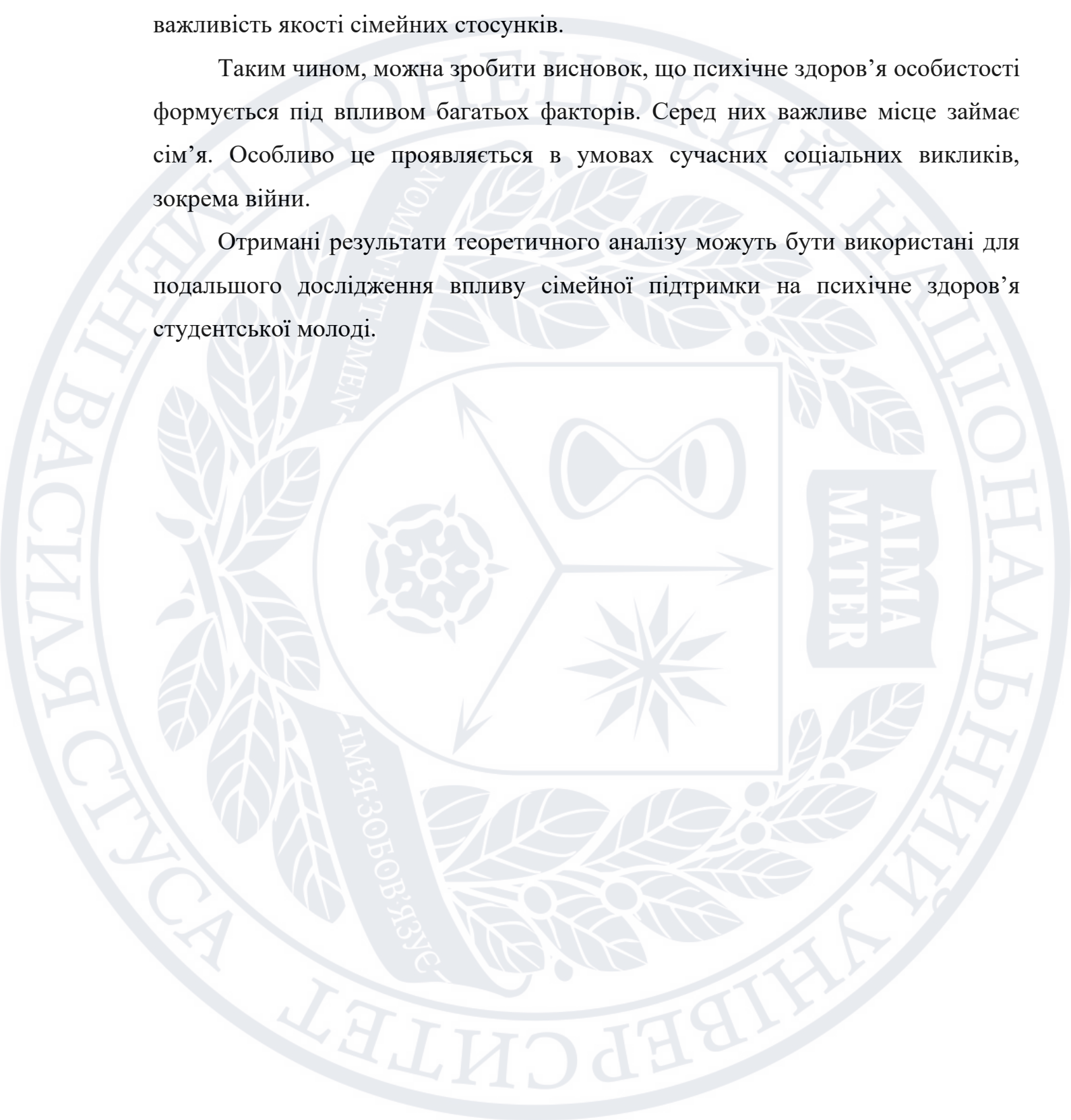
Було показано, що сімейні цінності, такі як довіра, підтримка, повага і відповідальність, мають значний вплив на психічний стан людини. Вони визначають рівень емоційного комфорту. Впливають на самооцінку та поведінку. Також важливим є стиль сімейного виховання. Він може як сприяти розвитку особистості, так і створювати певні труднощі.

Окремо розглянуто значення сімейної підтримки. Встановлено, що вона є важливим ресурсом збереження психічного здоров'я. Особливо це актуально для студентської молоді в умовах війни. Сім'я допомагає знижувати рівень стресу. Дає відчуття безпеки. Підтримує в складних ситуаціях. Як зазначають S. Woods та ін., сімейні взаємини впливають як на психологічний, так і на фізичний стан людини [30, с. 235].

Разом із тим було зазначено, що не всі сімейні взаємини є позитивними. У деяких випадках сім'я може виступати джерелом стресу. Це підкреслює важливість якості сімейних стосунків.

Таким чином, можна зробити висновок, що психічне здоров'я особистості формується під впливом багатьох факторів. Серед них важливе місце займає сім'я. Особливо це проявляється в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни.

Отримані результати теоретичного аналізу можуть бути використані для подальшого дослідження впливу сімейної підтримки на психічне здоров'я студентської молоді.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ролі сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни було організовано відповідно до принципів науковості, системності та етичності психологічного дослідження. Його проведення зумовлене актуальністю проблеми збереження психічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану, який супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності, невизначеності та емоційного напруження. Тривалий вплив таких факторів негативно позначається на психоемоційному стані студентів, знижує рівень їхньої адаптації, ускладнює процес самореалізації та може призводити до емоційного виснаження.

У цих умовах особливого значення набуває сім'я як базове соціальне середовище, що забезпечує емоційну підтримку, відчуття стабільності та психологічної безпеки. Саме сімейні цінності формують у особистості внутрішні ресурси, необхідні для подолання стресових ситуацій, сприяють розвитку стресостійкості та збереженню позитивного емоційного фону. Взаємини у сім'ї, рівень довіри, підтримки та емоційної близькості можуть виступати як захисним фактором, так і, за їх недостатності, додатковим джерелом психологічного напруження.

Дослідження проводилося на базі громадської організації «Земля Родина», діяльність якої спрямована на надання психологічної підтримки студентам і молоді, зокрема тим, хто бере участь у волонтерських та соціальних ініціативах. Обрана база є релевантною для дослідження, оскільки дозволяє вивчати психічний стан студентів, які перебувають в умовах підвищеного соціального

навантаження, активної громадянської позиції та впливу кризових факторів, пов'язаних із воєнними подіями.

Особливістю даної вибірки є те, що її учасники не лише навчаються, а й активно залучені до соціально значущої діяльності, що, з одного боку, сприяє розвитку особистісних якостей і соціальної відповідальності, а з іншого – підвищує рівень емоційного навантаження та ризик психічного виснаження. У такому контексті роль сім'ї як джерела підтримки стає ще більш значущою, оскільки саме вона може компенсувати вплив зовнішніх стресорів і сприяти відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, обрана база дослідження та характеристика вибірки дозволяють комплексно розглянути взаємозв'язок між сімейними цінностями та психічним здоров'ям студентської молоді в умовах війни, а також забезпечують можливість отримання достовірних і практично значущих результатів

У дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 18 до 22 років, які навчаються за різними освітніми напрямками та є активними учасниками громадської діяльності. До вибірки були включені представники як гуманітарних, так і технічних спеціальностей, що дозволило охопити різні типи навчального навантаження та соціального досвіду. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності з урахуванням визначених критеріїв включення, зокрема належності до студентської молоді, участі у громадській або волонтерській діяльності та перебування в умовах впливу воєнного стану. Такий підхід дав змогу зосередитися на категорії молоді, яка характеризується підвищеним рівнем соціальної активності та, відповідно, більшою вразливістю до психоемоційного перевантаження.

Вибірка дослідження відображає особливості сучасного студентського середовища, в якому поєднуються навчальна діяльність, соціальна активність та вплив кризових факторів. Це дозволяє отримати емпіричні дані, що мають практичну значущість для розуміння механізмів підтримки психічного здоров'я саме в умовах підвищеного стресового навантаження. Разом з тим, варто зазначити, що використання вибірки доступності певною мірою обмежує

можливість узагальнення результатів на всю популяцію студентської молоді, однак не знижує їхньої цінності для аналізу досліджуваної проблеми в конкретному соціальному контексті.

Організація дослідження передбачала дотримання основних етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, вони були поінформовані про мету, зміст та умови проведення дослідження, а також про можливість відмови від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Особлива увага приділялася забезпеченню анонімності та конфіденційності отриманих даних, що сприяло підвищенню щирості відповідей та достовірності результатів. Усі зібрані дані використовувалися виключно в наукових цілях і не передбачали ідентифікації особистості респондентів.

Зміст дослідження був побудований на основі кореляційного підходу та передбачав вивчення взаємозв'язку між показниками психічного здоров'я студентів і значущістю сімейних цінностей. Такий підхід дозволяє виявити статистичні залежності між досліджуваними змінними та визначити характер їхнього взаємозв'язку в умовах впливу зовнішніх стресогенних факторів. У межах дослідження сімейні цінності розглядалися як важливий соціально-психологічний ресурс, що включає емоційну підтримку, довіру, згуртованість, взаємодопомогу, а також відчуття стабільності та безпеки у сімейному середовищі.

Психічне здоров'я студентів аналізувалося через систему взаємопов'язаних показників, зокрема самопочуття, рівень активності, емоційний настрій, суб'єктивне відчуття щастя та ступінь емоційного виснаження. Такий багатовимірний підхід дозволяє більш повно охарактеризувати психоемоційний стан особистості, враховуючи як її поточні переживання, так і загальний рівень психологічного благополуччя. Поєднання зазначених показників із оцінкою сімейних цінностей створює можливість глибшого аналізу ролі сім'ї як чинника стабілізації психічного стану студентської молоді в умовах війни.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило послідовність, логічну цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. На першому, підготовчому етапі було визначено методологічні засади дослідження: сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет, а також висунуто гіпотезу щодо значущості сімейних цінностей як важливого ресурсу підтримки психічного здоров'я студентів в умовах війни. Важливою складовою цього етапу став ґрунтовний аналіз наукової літератури з окресленої проблематики, що дозволив уточнити теоретичні підходи до розуміння психічного здоров'я, ролі соціальної підтримки та функцій сім'ї у кризових ситуаціях.

Окрім цього, на підготовчому етапі було здійснено добір психодіагностичних методик, які відповідають цілям дослідження та забезпечують можливість комплексного аналізу досліджуваних явищ. Враховувалися такі критерії, як наукова валідність, надійність, чутливість до змін психоемоційного стану, а також доступність і зрозумілість для респондентів. Було підготовлено інструктивні матеріали, організовано процедуру проведення дослідження та забезпечено умови для максимально коректного збору даних.

Другий етап дослідження мав діагностичний характер і передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Респонденти проходили психодіагностичне обстеження за допомогою комплексу методик, що дозволило оцінити їхній психоемоційний стан, рівень психологічного благополуччя та значущість сімейних цінностей у їхньому житті. Особливу увагу було приділено створенню комфортної психологічної атмосфери під час дослідження, що сприяло відкритості відповідей та підвищенню достовірності отриманих результатів.

Додатково використовувалися методи опитування та спостереження, які дозволили не лише зафіксувати кількісні показники, але й отримати якісну інформацію щодо особливостей переживання стресу студентами. Це дало можливість глибше проаналізувати індивідуальні стратегії подолання

труднощів, роль соціального оточення та значення сімейної підтримки в умовах воєнного стану. Спостереження, зокрема, сприяло виявленню поведінкових і емоційних проявів, які не завжди повністю відображаються у стандартизованих методиках.

Проведення дослідження в умовах, наближених до реального середовища життєдіяльності студентів, забезпечило достатній рівень екологічної валідності отриманих результатів. Це дозволяє розглядати отримані дані як такі, що відображають реальні психологічні стани та переживання студентської молоді, а не штучно змодельовані ситуації.

Загалом поетапна організація дослідження сприяла системному вивченню проблеми та створила необхідні умови для отримання достовірних, науково обґрунтованих результатів щодо ролі сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентів в умовах війни. Чітка послідовність етапів забезпечила логічну узгодженість усіх компонентів дослідження, мінімізувала можливі похибки та підвищила рівень валідності отриманих даних.

На третьому, аналітичному етапі було здійснено обробку та інтерпретацію отриманих результатів із використанням методів кількісного та якісного аналізу. Кількісна обробка передбачала систематизацію даних, обчислення середніх значень, відсоткових показників та інших узагальнюючих статистичних характеристик, що дозволило виявити загальні тенденції у досліджуваній вибірці. Це дало змогу отримати узагальнене уявлення про рівень психічного здоров'я студентів, їхній психоемоційний стан та ступінь вираженості окремих показників.

Порівняльний аналіз застосовувався з метою виявлення відмінностей між групами респондентів за різними рівнями показників психічного здоров'я та значущості сімейних цінностей. Це дозволило простежити, як варіюються досліджувані характеристики залежно від індивідуальних особливостей студентів та їхнього соціального досвіду.

Особливу роль у дослідженні відіграв кореляційний аналіз, який дав можливість встановити наявність і напрям взаємозв'язків між показниками

психічного здоров'я та рівнем значущості сімейних цінностей. Застосування цього методу дозволило визначити, чи пов'язані між собою такі характеристики, як емоційний стан, рівень суб'єктивного благополуччя та ступінь відчуття сімейної підтримки. Виявлені взаємозв'язки дали змогу більш глибоко зрозуміти роль сім'ї як ресурсу психологічної стабілізації в умовах воєнного стану.

Крім того, інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень сучасної психології та соціально-психологічного контексту дослідження. Це дозволило не лише описати отримані емпіричні дані, але й пояснити їх з позиції впливу зовнішніх стресогенних факторів і внутрішніх ресурсів особистості.

Для узагальнення етапів емпіричного дослідження їх зміст подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

Етап дослідження	Зміст етапу	Основні дії	Результат
Підготовчий	Визначення методологічних засад дослідження	Формулювання мети, завдань, гіпотези; аналіз літератури; добір методик	Розроблена програма дослідження
Діагностичний	Збір емпіричних даних	Проведення тестування; анкетування; спостереження	Отримані первинні дані
Аналітичний	Обробка та інтерпретація результатів	Статистичний аналіз; порівняння; виявлення взаємозв'язків	Узагальнені результати та висновки

Таким чином, проведений аналіз забезпечив можливість виявлення ключових тенденцій у психоемоційному стані студентської молоді та дозволив обґрунтувати роль сімейних цінностей як важливого ресурсу підтримки психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

2.2 Методики дослідження рівня психічного здоров'я та значущості сімейних цінностей

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують всебічне вивчення психічного здоров'я студентської молоді та дозволяють визначити значущість сімейних цінностей як ресурсу психологічної підтримки в умовах війни. Добір методик здійснювався з урахуванням їх психометричних характеристик, зокрема валідності та надійності, а також адаптованості до використання у студентській вибірці. Важливим критерієм відбору була також можливість комплексного аналізу як емоційного стану, так і суб'єктивного благополуччя особистості в умовах підвищеного стресового навантаження.

З метою оцінки психоемоційного стану студентів було використано методику «САН» (самопочуття – активність – настрій), яка дозволяє визначити актуальний функціональний стан особистості. Дана методика є чутливим інструментом для фіксації короточасних змін у психоемоційному стані та широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінки загального рівня життєвого тону. Вона дає змогу оцінити рівень життєвої енергії, емоційного тону та загального самопочуття респондентів, що є важливими індикаторами психічного здоров'я.

Особливістю цієї методики є можливість одночасного аналізу трьох взаємопов'язаних компонентів – самопочуття, активності та настрою, що дозволяє отримати цілісне уявлення про стан особистості. В умовах воєнного стану показники за цією методикою відображають ступінь адаптації студентів до тривалого впливу стресових факторів, рівень емоційної напруги та наявність

ознак психічного виснаження. Зниження показників за шкалами «активність» і «настрій» може свідчити про втрату мотиваційного ресурсу, емоційне перевантаження та потребу у психологічній підтримці.

Для визначення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя застосовувалася методика «Суб'єктивне відчуття щастя» (Subjective Happiness Scale, S. Lyubomirsky, H. Lepper). Вона дозволяє оцінити загальний рівень задоволеності життям, позитивний емоційний фон та внутрішнє відчуття гармонії. Методика ґрунтується на суб'єктивній оцінці респондентом власного рівня щастя у порівнянні з іншими людьми та власними уявленнями про благополуччя.

Застосування цієї методики є доцільним у контексті дослідження психічного здоров'я, оскільки суб'єктивне відчуття щастя виступає інтегральним показником психологічного благополуччя особистості. Воно відображає не лише емоційний стан, але й когнітивну оцінку власного життя, рівень задоволеності основних потреб та наявність внутрішнього ресурсу для подолання труднощів. В умовах війни цей показник набуває особливого значення, оскільки дозволяє оцінити здатність особистості зберігати позитивне ставлення до життя навіть за наявності зовнішніх стресових чинників.

Крім того, результати цієї методики дають можливість простежити зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та такими факторами, як соціальна підтримка, емоційна стабільність і ціннісні орієнтації, зокрема значущість сімейних відносин. Високі показники суб'єктивного щастя можуть свідчити про наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, серед яких важливе місце посідає підтримка з боку сім'ї, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності.

З метою оцінки рівня емоційного виснаження як складової психічного стану було використано методику «MBI–SS» (Maslach Burnout Inventory – Student Survey). Вона дозволяє визначити рівень емоційного виснаження, цинізму та редукції особистих досягнень у студентів. Хоча дана методика традиційно використовується для дослідження емоційного вигорання, у межах

цього дослідження її застосування є обґрунтованим, оскільки емоційне виснаження є важливим індикатором порушення психічного здоров'я в умовах тривалого стресу, зокрема воєнного.

Для вивчення значущості сімейних цінностей було використано метод опитування у формі авторської анкети, спрямованої на виявлення ролі сім'ї у житті студентів. Розробка анкети здійснювалася з урахуванням специфіки досліджуваної проблематики та соціально-психологічного контексту воєнного стану. Її структура передбачала як закриті, так і напіввідкриті запитання, що дало змогу поєднати кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

Анкета містила запитання, які дозволяли оцінити не лише рівень емоційної підтримки з боку сім'ї, а й суб'єктивне сприйняття студентами внутрішньосімейних взаємин. Зокрема, досліджувалися такі показники, як ступінь довіри до близьких, відчуття прийняття, наявність психологічної безпеки, можливість відкрито обговорювати власні переживання та отримувати підтримку у складних життєвих ситуаціях. Окремий блок запитань був спрямований на визначення значущості базових сімейних цінностей, серед яких взаємодопомога, емоційна близькість, відповідальність, повага, згуртованість та стабільність родинних зв'язків.

Особлива увага приділялася виявленню ролі сім'ї як ресурсу подолання стресу в умовах війни. Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки сімейне середовище допомагає їм справлятися з тривожністю, емоційною напругою, переживаннями, пов'язаними з воєнними подіями. Це дозволило не лише зафіксувати рівень значущості сімейних цінностей, але й визначити їх функціональну роль у підтримці психічного здоров'я.

Отримані за допомогою анкети дані дали змогу встановити, наскільки сім'я виступає стабілізуючим фактором у житті студентів, а також виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті сімейної підтримки. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для глибшого аналізу зв'язку між характером сімейних взаємин і рівнем психологічного благополуччя.

Додатково у дослідженні застосовувалися методи спостереження та бесіди, які дозволили розширити та поглибити інтерпретацію результатів психодіагностичних методик. Спостереження здійснювалося в процесі безпосередньої взаємодії зі студентами у груповому середовищі, зокрема під час участі у спільних заходах, обговореннях та навчальних активностях. Це дало можливість зафіксувати особливості емоційних реакцій, рівень відкритості у комунікації, прояви тривожності або, навпаки, впевненості, а також ступінь соціальної включеності учасників.

Метод бесіди використовувався як допоміжний інструмент для уточнення отриманих результатів та виявлення глибинних аспектів переживань студентів. У ході бесід з'ясовувалися індивідуальні стратегії подолання стресу, ставлення до сім'ї як джерела підтримки, а також особистісний досвід взаємодії з близькими в умовах кризових обставин. Такий підхід дозволив врахувати не лише формальні показники, а й суб'єктивний досвід респондентів, що є надзвичайно важливим у психологічних дослідженнях.

Застосування комплексу взаємодоповнюючих методів і методик забезпечило цілісний підхід до вивчення досліджуваної проблеми. Поєднання кількісних і якісних даних дозволило не лише зафіксувати рівень психічного здоров'я студентської молоді, але й розкрити механізми впливу сімейних цінностей на його підтримку. Такий підхід сприяє підвищенню валідності та достовірності отриманих результатів, а також забезпечує можливість більш глибокого наукового аналізу.

Для узагальнення використаного психодіагностичного інструментарію основні методики подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Психодіагностичні методики дослідження

Методика	Що вимірює	Основні показники	Призначення у дослідженні
«САН» (самопочуття – активність – настрої)	Психоемоційний стан	Самопочуття, активність, настрої	Оцінка актуального психічного стану студентів
«Суб'єктивне відчуття щастя» (S. Lyubomirsky, H. Lepper)	Психологічне благополуччя	Рівень задоволеності життям, позитивний емоційний фон	Визначення рівня суб'єктивного щастя
«MBI-SS» (Maslach Burnout Inventory – Student Survey)	Емоційне виснаження	Виснаження, цинізм, редукція досягнень	Виявлення рівня емоційного виснаження
Авторська анкета	Сімейні цінності	Довіра, підтримка, згуртованість, взаємодопомога	Визначення значущості сімейних цінностей
Спостереження, бесіда	Поведінкові та емоційні прояви	Емоційні реакції, соціальна включеність	Доповнення та уточнення результатів

Отже, використаний інструментарій дозволив комплексно дослідити як психоемоційний стан студентів, так і значущість сімейних цінностей, що створює надійну основу для подальших узагальнень і формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження ролі сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни. Проведений аналіз дозволив визначити логіку організації дослідження, яка базується на принципах системності, наукової обґрунтованості та етичності. Особливу увагу було приділено врахуванню сучасного соціально-психологічного контексту, зокрема впливу воєнного стану на психоемоційний стан молоді, що обумовлює підвищену актуальність вивчення внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки особистості, серед яких важливе місце посідають сімейні цінності. Організація дослідження була побудована таким чином, щоб забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми, що дало змогу отримати надійні та інформативні результати.

У ході роботи було визначено особливості формування вибірки, до складу якої увійшли студенти, залучені до навчальної та соціально активної діяльності. Така категорія респондентів є найбільш чутливою до впливу стресогенних факторів, характерних для умов воєнного часу, що робить отримані результати практично значущими. Дотримання етичних стандартів дослідження, зокрема забезпечення добровільності участі, анонімності та конфіденційності, створило сприятливі умови для отримання достовірної інформації та підвищило рівень довіри з боку учасників. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на якість емпіричних даних і можливість їх подальшого наукового аналізу.

Важливим результатом розділу стало обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію, який забезпечує багатовимірне дослідження психічного здоров'я студентів. Застосування взаємодоповнюючих методик дозволило охопити як актуальний психоемоційний стан особистості, так і рівень її суб'єктивного благополуччя та ступінь емоційного виснаження. Поряд із цим, використання авторської анкети дало можливість дослідити специфіку сприйняття сімейних цінностей, зокрема рівень емоційної підтримки, довіри та

згуртованості у родинному середовищі. Поєднання кількісних і якісних методів, включаючи спостереження та бесіду, забезпечило більш глибоке розуміння досліджуваної проблеми та дозволило врахувати індивідуальний досвід респондентів.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що обрана методологія та організація дослідження створюють надійне підґрунтя для виявлення взаємозв'язків між психічним здоров'ям студентської молоді та значущістю сімейних цінностей у їхньому житті. Застосований підхід дозволяє не лише зафіксувати рівень психологічного благополуччя, але й розкрити роль сім'ї як важливого ресурсу стабілізації психоемоційного стану в умовах війни. Отримані в межах розділу результати є базою для подальшого аналізу емпіричних даних, їх інтерпретації та формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ролі сімейних стосунків у підтримці психічного здоров'я

Емпіричне дослідження ролі сімейних стосунків у підтримці психічного здоров'я студентської молоді проводилося серед 60 студентів віком від 18 до 22 років, які беруть активну участь у громадській та волонтерській діяльності. Така вибірка є репрезентативною для вивчення особливостей психоемоційного стану сучасної молоді, оскільки саме ця категорія студентів характеризується підвищеним рівнем соціальної активності, відповідальності та емоційного навантаження.

Використання комплексного підходу до дослідження дозволило отримати об'єктивні та достовірні дані щодо особливостей психоемоційного стану студентів і ролі сімейних чинників у його формуванні.

Одним із центральних завдань дослідження було визначення рівня емоційного вигорання студентської молоді як індикатора порушення психічного благополуччя.

Зважаючи на специфіку навчально-професійної діяльності студентів та їх активну соціальну залученість, феномен емоційного вигорання набуває особливої актуальності та потребує детального емпіричного аналізу.

Для оцінки зазначеного показника було застосовано методику «MBI–SS» (Maslach Burnout Inventory – Student Survey), результати якої наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень емоційного вигорання студентів

Рівень	% студентів
Низький	25%
Середній	45%
Високий	30%

Отримані результати свідчать про неоднорідність психоемоційного стану студентської молоді та наявність тенденції до зростання рівня емоційного вигорання в умовах підвищеного соціального та навчального навантаження.

Зокрема, лише 25% респондентів демонструють низький рівень емоційного вигорання, що характеризується збереженням емоційного ресурсу, високою мотивацією до діяльності та здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Цю групу можна розглядати як психологічно адаптовану, з достатнім рівнем внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.

Найбільшу частку становлять студенти із середнім рівнем вигорання (45%). Такий показник свідчить про наявність емоційного напруження, періодичної втоми, зниження енергійності та часткової втрати інтересу до діяльності. Важливо зазначити, що цей рівень є критичним з точки зору профілактики, оскільки за відсутності належної психологічної підтримки він може трансформуватися у високий рівень вигорання.

Особливу увагу привертає той факт, що 30% студентів мають високий рівень емоційного вигорання. Для цієї групи характерними є такі прояви, як:

- стійке емоційне виснаження;
- зниження мотивації та інтересу до навчання і громадської діяльності;
- формування цинічного або байдужого ставлення до виконуваних завдань;
- відчуття неефективності власної діяльності та зниження самооцінки.

Такий рівень вигорання можна розглядати як стан психологічної дезадаптації, що потребує цілеспрямованого втручання та психопрофілактичної роботи.

Загалом, той факт, що 75% студентів перебувають у зоні ризику (середній + високий рівні), свідчить про системний характер проблеми та її поширеність у студентському середовищі.

Аналіз отриманих результатів у контексті теми дослідження дозволяє припустити, що одним із ключових чинників, які впливають на рівень емоційного вигорання, є якість соціального оточення, зокрема сімейних стосунків. Студенти, які мають підтримувальне сімейне середовище, як правило, демонструють нижчий рівень вигорання завдяки наявності емоційної опори, відчуття безпеки та прийняття.

Натомість дефіцит сімейної підтримки, недостатній рівень довіри та емоційної близькості можуть посилювати переживання стресу, сприяти накопиченню емоційного виснаження та знижувати здатність до саморегуляції.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливість розгляду емоційного вигорання не лише як індивідуально-психологічного явища, а й як феномену, що формується під впливом соціальних, зокрема сімейних, чинників.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення актуального психоемоційного стану студентів за допомогою методики «САН» (самопочуття – активність – настрій).

Застосування цієї методики дозволяє комплексно оцінити функціональний стан організму, рівень енергетичного потенціалу та емоційний фон респондентів, що є важливими індикаторами психічного здоров'я. Результати дослідження наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники психоемоційного стану студентів (САН)

Показник	Високий	Середній	Низький
Самопочуття	28%	50%	22%
Активність	32%	46%	22%
Настрій	30%	45%	25%

Аналіз результатів, отриманих за методикою САН, дозволяє оцінити актуальний психоемоційний стан студентів за трьома ключовими показниками: самопочуття, активність та настрій. Ці параметри відображають рівень функціонального стану організму, емоційний тонус та здатність до продуктивної діяльності.

Згідно з отриманими даними, для більшості студентів характерним є середній рівень показників (45–50%), що свідчить про відносно стабільний, але напружений психоемоційний стан. Такий рівень є типовим для осіб, які перебувають у стані постійного навантаження, однак ще зберігають здатність до адаптації.

Самопочуття. Половина респондентів (50%) оцінює своє самопочуття як середнє, що може свідчити про періодичну втому, зниження фізичного та психологічного ресурсу. Водночас 22% студентів мають низький рівень самопочуття, що вказує на наявність вираженого виснаження, хронічної втоми та можливих психосоматичних проявів.

Високий рівень самопочуття (28%) характерний для студентів, які, ймовірно, мають достатній рівень ресурсів відновлення, у тому числі завдяки підтримці з боку соціального оточення.

Активність. Показники активності демонструють подібну тенденцію: 46% студентів мають середній рівень, що свідчить про зниження ініціативності та енергійності у повсякденній діяльності.

Водночас 22% респондентів характеризуються низьким рівнем активності, що може проявлятися у:

- зниженні працездатності;
- труднощах із концентрацією уваги;
- пасивності у навчальній та соціальній діяльності.

Ці прояви є типовими для стану емоційного виснаження і можуть бути пов'язані з перевантаженням та дефіцитом відпочинку.

Настрій. Показник настрою є особливо значущим індикатором емоційного благополуччя. За результатами дослідження, 45% студентів мають середній рівень настрою, що свідчить про емоційну нестабільність та залежність від зовнішніх факторів.

– Низький рівень настрою (25%) вказує на наявність негативного емоційного фону, що може проявлятися у:

- тривожності;
- пригніченості;
- зниженні задоволеності життям;
- емоційній лабільності.

Високий рівень настрою (30%) характерний для студентів із позитивним світосприйняттям та більш стійкою психікою.

Узагальнення результатів САН

Загалом результати свідчать про те, що значна частина студентів перебуває у стані функціонального напруження, який характеризується:

- зниженням енергетичного потенціалу;
- нестабільністю емоційного стану;
- поступовим накопиченням втоми.

Особливо важливим є той факт, що близько чверті респондентів мають низькі показники за всіма шкалами, що вказує на ризик розвитку більш глибоких психоемоційних порушень.

Зв'язок із сімейними цінностями

Інтерпретація результатів у контексті теми дослідження дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан студентів значною мірою залежить від якості

їхнього соціального середовища, зокрема сімейних стосунків. Зокрема: студенти, які мають підтримувальні сімейні стосунки, демонструють вищі показники самопочуття та настрою; наявність емоційної підтримки в сім'ї сприяє збереженню активності та життєвого тону; дефіцит довіри та взаєморозуміння у сім'ї може посилювати відчуття виснаження та емоційної нестабільності.

Таким чином, сім'я виступає важливим фактором регуляції психоемоційного стану студентської молоді та виконує функцію психологічного ресурсу, що сприяє адаптації до стресових умов.

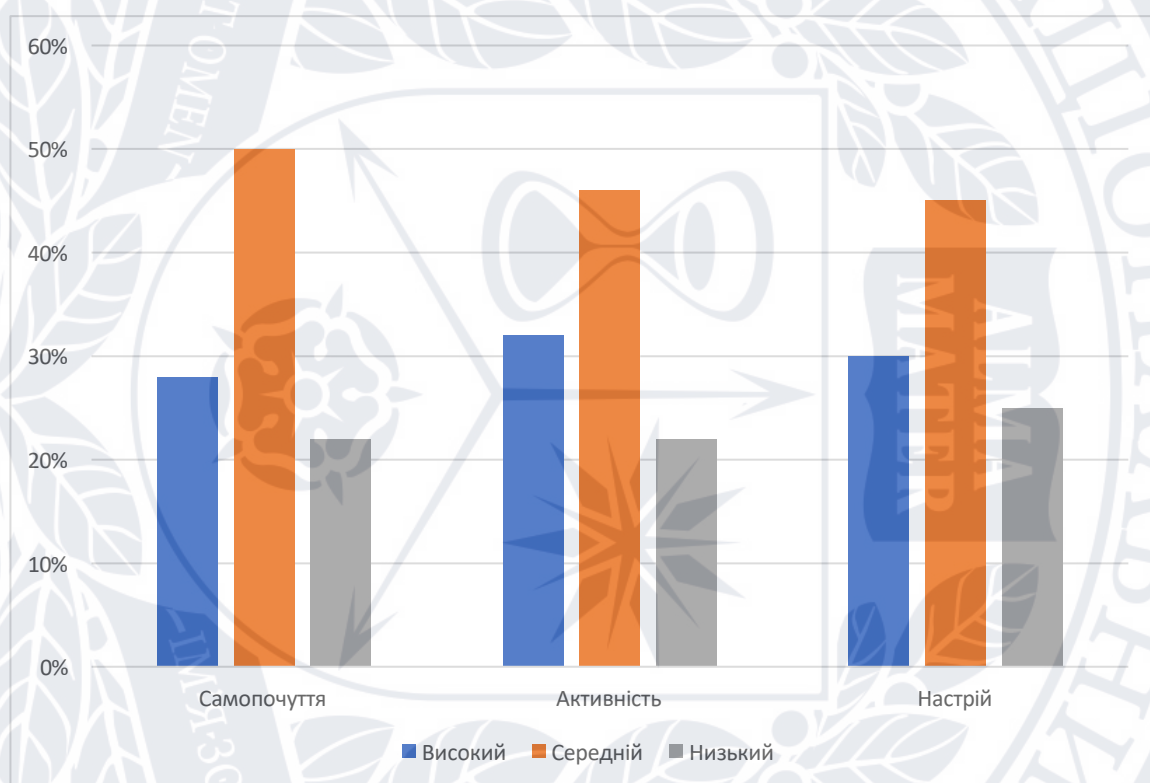


Рис. 3.1. Показники психоемоційного стану студентів (за методикою САН)

Графічне представлення результатів відображає переважання середнього рівня за всіма показниками (самопочуття, активність, настрій), що свідчить про відносну стабільність психоемоційного стану студентів в умовах підвищеного навантаження. Водночас наявність значної частки низьких показників вказує на тенденцію до емоційного виснаження у частини респондентів.

Отримані результати підтверджують, що психоемоційний стан студентської молоді характеризується функціональним напруженням, яке може негативно впливати на їхню навчальну діяльність та загальне психологічне благополуччя. Це обумовлює необхідність своєчасного виявлення таких станів та впровадження профілактичних заходів.

Важливим аспектом дослідження психічного здоров'я студентської молоді є оцінка рівня їхнього суб'єктивного благополуччя. Даний показник відображає загальне ставлення особистості до власного життя, рівень задоволеності ним, а також домінуючий емоційний фон.

Суб'єктивне відчуття щастя виступає інтегральним індикатором психологічного благополуччя, який поєднує когнітивну оцінку життєвої ситуації та емоційні переживання. Воно значною мірою визначає здатність особистості адаптуватися до стресових умов, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в соціальному середовищі.

З метою визначення рівня суб'єктивного благополуччя студентів було застосовано методику «Суб'єктивне відчуття щастя» (S. Lyubomirsky, H. Lepper), результати якої подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівень суб'єктивного відчуття щастя

Рівень	%
Високий	30%
Середній	50%
Низький	20%

Результати дослідження свідчать про те, що для більшості студентів характерний середній рівень суб'єктивного відчуття щастя (50%). Це означає, що респонденти загалом задоволені своїм життям, однак їхнє психологічне благополуччя не є стійким і може змінюватися під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

Високий рівень суб'єктивного щастя виявлено у 30% студентів. Ця група характеризується позитивним емоційним фоном, відчуттям задоволеності життям, оптимістичним ставленням до майбутнього та більш високим рівнем психологічної стійкості. Ймовірно, такі студенти мають сформовані ефективні стратегії подолання стресу, а також достатній рівень соціальної підтримки.

Водночас 20% респондентів демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя. Для них характерні незадоволеність життям, зниження позитивного емоційного фону, підвищена тривожність та схильність до негативних переживань. Такий стан може бути наслідком високого навчального навантаження, емоційного виснаження або недостатнього рівня підтримки з боку соціального оточення.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів перебуває у зоні потенційного психологічного ризику, оскільки середній та низький рівні суб'єктивного благополуччя можуть трансформуватися у більш виражені емоційні порушення за відсутності належних ресурсів підтримки.

Особливо важливим є розгляд цих показників у контексті сімейних стосунків. Високий рівень задоволеності життям, як правило, пов'язаний із наявністю емоційно підтримувального сімейного середовища, що забезпечує відчуття безпеки, прийняття та стабільності. Натомість низький рівень суб'єктивного щастя може свідчити про дефіцит таких ресурсів або напруженість у сімейних взаєминах.

Таким чином, сімейні цінності виступають важливим фактором формування психологічного благополуччя студентської молоді, впливаючи на їхній емоційний стан, рівень задоволеності життям та здатність ефективно долати стресові ситуації.

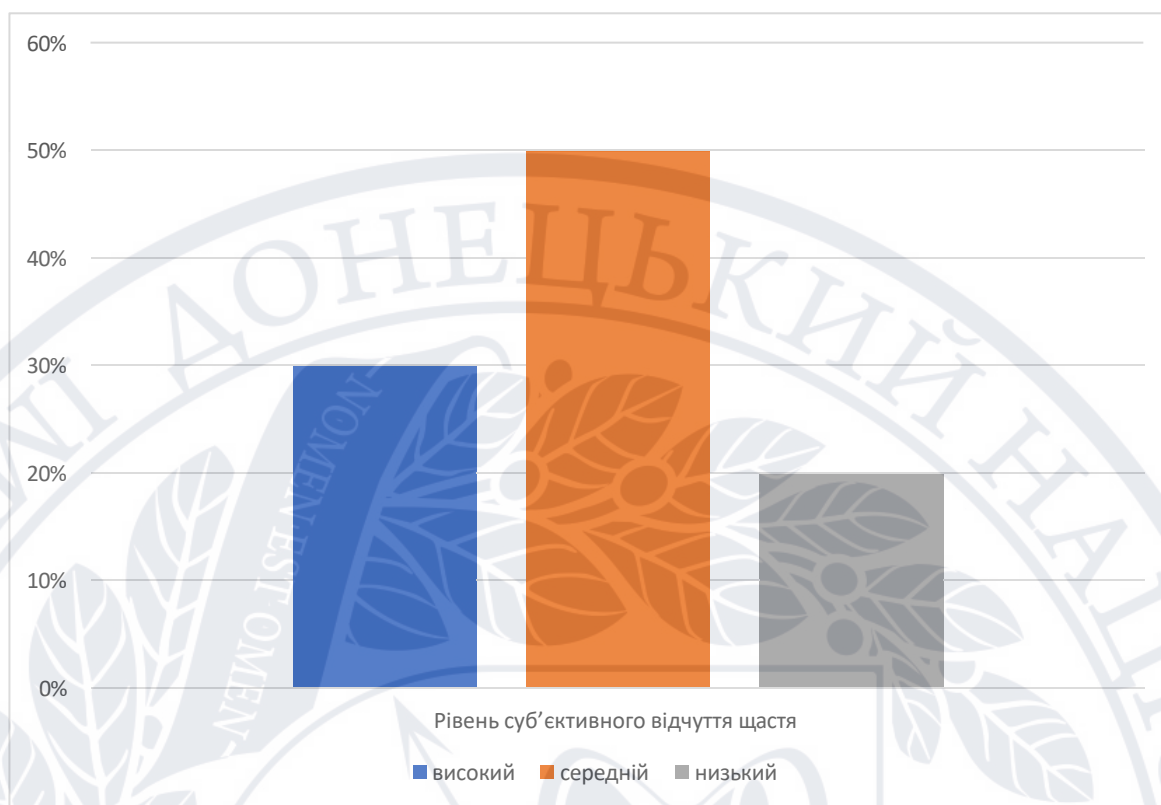


Рис. 3.2 Рівень суб'єктивного щастя студентів

Інтерпретація діаграми: Графічне представлення результатів демонструє переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів, а також наявність значної частки респондентів із низьким рівнем задоволеності життям. Візуалізація підкреслює неоднорідність психологічного стану досліджуваної групи та підтверджує необхідність врахування соціальних чинників, зокрема сімейних стосунків, у процесі підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

У контексті дослідження психічного здоров'я студентської молоді особливого значення набуває аналіз сімейних цінностей як важливого соціально-психологічного ресурсу особистості.

Сформованість таких компонентів, як довіра, підтримка, згуртованість і взаємодопомога, визначає рівень емоційної стабільності та здатність до подолання життєвих труднощів.

Для оцінки зазначених показників було застосовано авторську анкету, результати якої наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівень сформованості сімейних цінностей у студентів

Показник	Високий	Середній	Низький
Довіра	40%	45%	15%
Підтримка	42%	43%	15%
Згуртованість	38%	47%	15%
Взаємодопомога	45%	40%	15%

Аналіз отриманих даних свідчить про достатній рівень сформованості сімейних цінностей у більшості студентів. За всіма показниками переважає середній рівень (40–47%), що вказує на відносну стабільність сімейних взаємин, однак не завжди достатню вираженість емоційної близькості та підтримки.

Високий рівень довіри у сім'ї характерний для 40% респондентів. Це свідчить про наявність відкритих і щирих взаємин між членами сім'ї, можливість вільно висловлювати власні думки та переживання, а також отримувати емоційну підтримку. Водночас 45% студентів оцінюють рівень довіри як середній, що може свідчити про часткову відкритість у спілкуванні або наявність певних бар'єрів у взаєморозумінні.

Показник сімейної підтримки має подібну структуру: 42% студентів відзначають високий рівень підтримки, тоді як 43% – середній. Це означає, що більшість респондентів у разі потреби можуть розраховувати на допомогу з боку близьких, однак рівень цієї підтримки не завжди є стабільним або достатньо вираженим.

Щодо згуртованості сім'ї, то високий рівень спостерігається у 38% студентів, а середній – у 47%. Це може свідчити про наявність спільних цінностей, взаємної відповідальності та емоційного зв'язку, але водночас вказує на можливу дистанцію у взаєминах або недостатній рівень спільної взаємодії.

Найвищий показник високого рівня спостерігається за шкалою взаємодопомоги (45%), що свідчить про готовність членів сім'ї підтримувати один одного у складних життєвих ситуаціях. Це є важливим індикатором функціональності сім'ї як соціальної системи.

Водночас слід звернути увагу, що приблизно 15% студентів за всіма показниками мають низький рівень сформованості сімейних цінностей. Для цієї групи характерні:

- дефіцит емоційної підтримки;
- недостатній рівень довіри;
- слабка згуртованість;
- обмежена взаємодія між членами сім'ї.

Такі особливості можуть негативно впливати на психоемоційний стан особистості, знижувати рівень психологічної стійкості та ускладнювати процес адаптації до стресових умов.

У контексті дослідження психічного здоров'я студентської молоді отримані результати мають особливе значення. Сімейні цінності виступають важливим ресурсом, що забезпечує:

- формування відчуття безпеки та стабільності;
- розвиток емоційної стійкості;
- здатність до ефективного подолання стресу;
- підтримку позитивного емоційного фону.

Студенти, які мають високий рівень довіри, підтримки та згуртованості у сім'ї, як правило, демонструють кращі показники психоемоційного стану, вищий рівень суб'єктивного благополуччя та нижчий рівень емоційного вигорання. Натомість недостатній рівень сімейної підтримки може виступати фактором ризику розвитку емоційної нестабільності та психологічного виснаження.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що сімейні цінності є важливим чинником підтримки психічного здоров'я студентської молоді та відіграють значну роль у формуванні адаптаційних можливостей особистості.

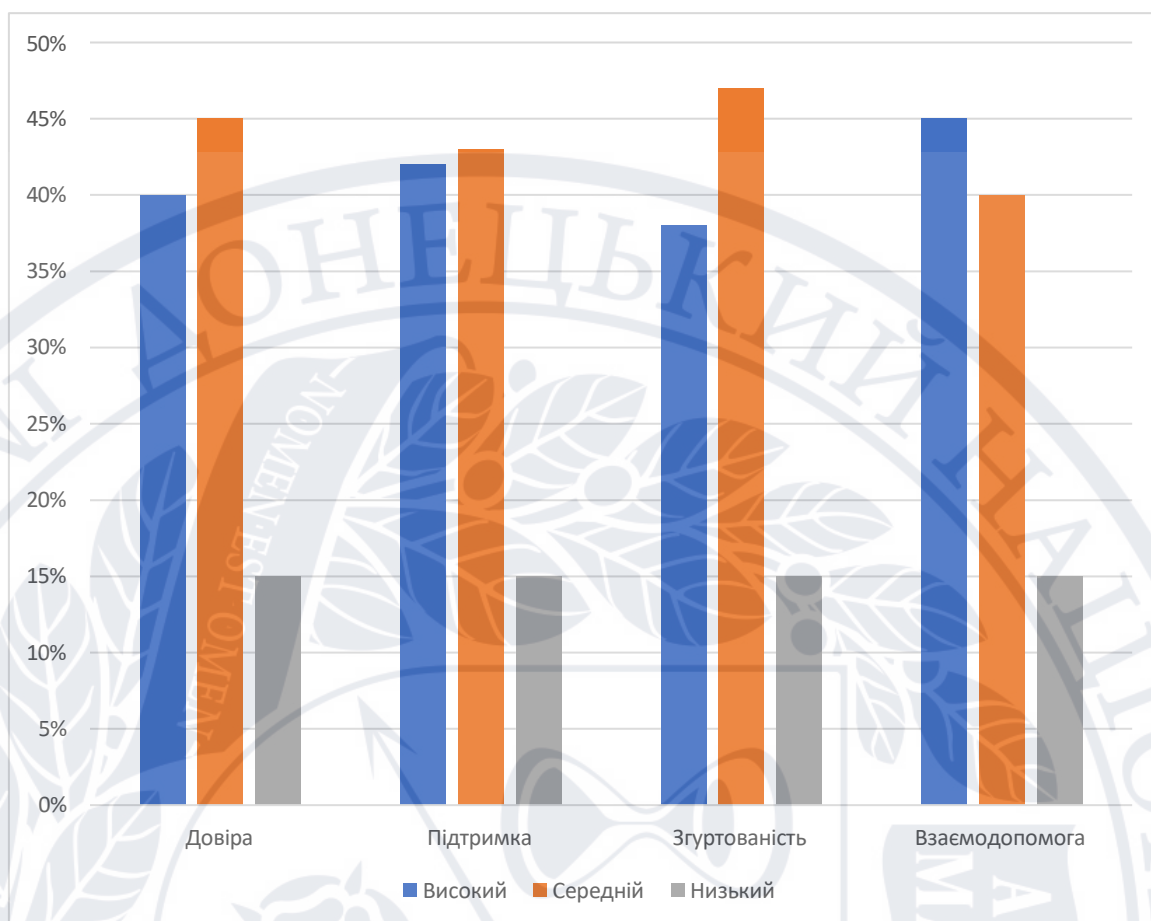


Рис. 3.3 Рівень розвитку сімейних цінностей у студентів

Графічне представлення результатів демонструє переважання середнього та високого рівнів сформованості сімейних цінностей серед студентів, що свідчить про загалом сприятливий сімейний фон. Водночас наявність групи респондентів із низькими показниками підкреслює необхідність врахування індивідуальних відмінностей у сімейному досвіді та їхнього впливу на психічне здоров'я.

Таблиця 3.5

Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Показник	Основні результати	Інтерпретація
Емоційне вигорання	45% – середній рівень; 30% – високий	Значна частина студентів перебуває у зоні ризику, спостерігається емоційне виснаження

Психоемоційний стан (САН)	Переважає середній рівень (45–50%), низький – до 25%	Стан функціонального напруження, наявність ознак втоми та зниження енергії
Суб'єктивне благополуччя	50% – середній рівень; 20% – низький	Нестійке психологічне благополуччя, залежність від зовнішніх факторів
Сімейні цінності	Переважає середній і високий рівень (40–47%)	Сім'я виступає ресурсом підтримки та стабільності
Взаємозв'язки показників	$r = -0,56$ між вигоранням і щастям	Зростання вигорання супроводжується зниженням благополуччя
Роль сім'ї	Вища підтримка → нижче вигорання	Сімейні стосунки є захисним фактором психічного здоров'я

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв'язку між показниками психоемоційного стану студентів та особливостями їхніх сімейних стосунків. Отримані дані підтверджують, що сімейні цінності виконують важливу компенсаторну та захисну функцію у підтримці психічного здоров'я.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено особливості психоемоційного стану студентської молоді та визначено роль сімейних стосунків у підтримці їхнього психічного здоров'я.

Аналіз рівня емоційного вигорання показав, що більшість студентів перебуває у зоні ризику: 45% мають середній рівень вигорання, а 30% – високий. Це свідчить про значне емоційне навантаження, зумовлене поєднанням навчальної та громадської діяльності.

Результати за методикою САН засвідчили, що психоемоційний стан більшості студентів характеризується середнім рівнем самопочуття, активності та настрою, що відповідає стану функціонального напруження. Водночас

наявність низьких показників у частини респондентів вказує на тенденцію до емоційного виснаження.

Оцінка суб'єктивного благополуччя показала, що половина студентів має середній рівень задоволеності життям, тоді як 20% демонструють низький рівень, що може свідчити про наявність психологічного дискомфорту та недостатню емоційну стабільність.

Дослідження сімейних цінностей виявило, що для більшості студентів характерний середній і високий рівень довіри, підтримки, згуртованості та взаємодопомоги в сім'ї. Це підтверджує, що сім'я виступає важливим соціально-психологічним ресурсом.

Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між показниками психічного здоров'я та сімейними чинниками. Зокрема, студенти з високим рівнем сімейної підтримки демонструють нижчий рівень емоційного вигорання, кращі показники психоемоційного стану та вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість недостатня сімейна підтримка пов'язана з підвищеним рівнем емоційного виснаження та зниженням життєвої задоволеності.

Для перевірки взаємозв'язку між рівнем сімейних цінностей та показниками психічного здоров'я студентської молоді було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язок між рівнем сімейних цінностей та показниками психічного здоров'я

Показники	r_s Спірмена	Характер зв'язку
Сімейні цінності – САН	0,998	дуже сильний прямий
Сімейні цінності – суб'єктивне щастя	0,960	сильний прямий
Сімейні цінності – емоційне вигорання	-0,997	дуже сильний обернений

Отримані результати свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між сімейними цінностями та показниками психічного здоров'я студентської молоді.

Зокрема, встановлено дуже сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем сімейних цінностей та показниками психоемоційного стану за методикою САН ($r_s = 0,998$), а також сильний прямий зв'язок із рівнем суб'єктивного відчуття щастя ($r_s = 0,960$). Це означає, що зі зростанням рівня довіри, підтримки, згуртованості та взаємодопомоги у сім'ї покращується психоемоційний стан студентів і підвищується рівень їхнього психологічного благополуччя.

Водночас було виявлено дуже сильний обернений кореляційний зв'язок між сімейними цінностями та емоційним вигоранням ($r_s = -0,997$). Це свідчить про те, що високий рівень сімейної підтримки сприяє зниженню емоційного виснаження та зменшує ризик розвитку психоемоційної дезадаптації.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили важливу роль сімейних цінностей як ресурсу підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що сімейні цінності є важливим чинником підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Вони сприяють формуванню емоційної стійкості, забезпечують відчуття безпеки та виступають ресурсом подолання стресових ситуацій.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я студентів із урахуванням сімейного контексту.

3.2 Практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що сімейні цінності відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я студентської молоді. Зокрема, встановлено, що високий рівень довіри, емоційної підтримки,

згуртованості та взаємодопомоги у сім'ї пов'язаний зі зниженням рівня емоційного вигорання, підвищенням суб'єктивного благополуччя та стабілізацією психоемоційного стану студентів. Такі результати узгоджуються з науковими дослідженнями, у яких підкреслюється значення сімейного середовища як базового ресурсу психологічної стійкості особистості [1; 13; 18].

У сучасних умовах соціальної нестабільності, зокрема в контексті воєнних подій, роль сім'ї як джерела підтримки значно зростає. Дослідники зазначають, що саме сімейні взаємини забезпечують формування адаптаційних механізмів, сприяють збереженню психічного здоров'я та зменшують вплив стресових факторів [2; 6; 7; 31; 38]. Водночас недостатній рівень сімейної підтримки може виступати чинником ризику розвитку емоційного виснаження та психологічної дезадаптації [16; 21].

Узагальнюючи отримані результати та спираючись на наукові підходи до проблеми, доцільно сформулювати практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді.

Перш за все, важливим напрямом є розвиток культури сімейного спілкування як основи формування сприятливого психологічного клімату. Відкрите, довірливе та емоційно підтримувальне спілкування між членами сім'ї сприяє формуванню відчуття безпеки, прийняття та значущості особистості. Воно забезпечує можливість вільного вираження емоцій, обговорення проблемних ситуацій та спільного пошуку шляхів їх вирішення.

Регулярна комунікація у сім'ї сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, попередженню накопичення негативних переживань та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Особливо важливою є здатність членів сім'ї до активного слухання, емпатії та конструктивного зворотного зв'язку, що дозволяє уникати конфліктів або ефективно їх вирішувати.

Крім того, культура сімейного спілкування відіграє важливу роль у формуванні адекватної самооцінки та впевненості у власних силах. Студенти, які зростають у середовищі підтримки та взаєморозуміння, як правило,

демонструють вищий рівень психологічної стійкості, краще справляються зі стресом та мають більш позитивний емоційний фон.

Як зазначають дослідники, позитивний емоційний клімат у сім'ї виступає одним із ключових факторів психічного благополуччя, оскільки саме в межах сімейних взаємин закладаються базові моделі реагування на життєві труднощі та формується здатність до адаптації в умовах стресу [15; 18; 45]. Таким чином, розвиток культури сімейного спілкування є необхідною умовою зміцнення психічного здоров'я студентської молоді.

Не менш значущим є формування навичок взаємної підтримки у сімейному середовищі як одного з ключових чинників забезпечення психічної стабільності студентської молоді. Підтримка з боку близьких виступає важливим ресурсом, який дозволяє особистості ефективніше долати стресові ситуації, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки [32; 40; 46].

Наявність стабільної емоційної підтримки забезпечує відчуття психологічної безпеки, що, у свою чергу, зменшує рівень тривожності та напруження, підвищує впевненість у власних силах і сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості. У сім'ях, де панує атмосфера взаємодопомоги, студенти мають більше можливостей для відкритого обговорення власних труднощів, отримання поради та емоційного розвантаження.

Важливим аспектом є також розвиток навичок взаємної підтримки не лише з боку батьків, але й між усіма членами сім'ї. Це передбачає формування здатності до емпатії, розуміння емоційного стану іншого, готовності до співпереживання та надання допомоги у складних ситуаціях. Такі навички сприяють зміцненню міжособистісних зв'язків і формуванню позитивного емоційного клімату.

Крім того, взаємна підтримка в сім'ї сприяє розвитку конструктивних моделей поведінки, які студент переносить у ширше соціальне середовище, зокрема у навчальну та професійну діяльність. Це позитивно впливає на рівень соціальної адаптації, комунікативної компетентності та здатності до співпраці.

Отже, формування навичок взаємної підтримки у сімейному середовищі є важливим напрямом зміцнення психічного здоров'я студентської молоді, оскільки сприяє розвитку стресостійкості, емоційної рівноваги та загального психологічного благополуччя.

Особливу увагу слід приділяти розвитку усвідомленого ставлення до сімейних цінностей як важливого чинника формування психічної стабільності особистості. Сімейні цінності виступають базовими орієнтирами, які визначають характер міжособистісних взаємин, моделі поведінки та способи реагування на життєві труднощі. Формування таких цінностей, як відповідальність, взаємоповага, довіра та підтримка, є важливим завданням як сім'ї, так і освітнього середовища.

Усвідомлене ставлення до сімейних цінностей передбачає не лише їх формальне засвоєння, а й глибоке розуміння їх значущості для власного життя та міжособистісних відносин. Це сприяє формуванню внутрішньої узгодженості особистості, розвитку моральних установок та здатності будувати конструктивні й гармонійні взаємини з іншими людьми.

Важливу роль у цьому процесі відіграє усвідомлене батьківство, яке передбачає відповідальне ставлення до виховання дітей, створення сприятливого емоційного середовища та формування позитивного прикладу сімейної взаємодії. Як зазначають науковці, саме ціннісні орієнтації батьків значною мірою визначають емоційний клімат сім'ї, стиль спілкування та рівень психологічного комфорту її членів [9; 14].

Крім того, освітнє середовище також має важливий вплив на формування сімейних цінностей у студентської молоді. Через навчальні дисципліни, виховні заходи та психопросвітницькі програми студенти отримують можливість осмислити значущість сімейних взаємин, сформувати відповідальне ставлення до майбутнього сімейного життя та розвинути навички конструктивної взаємодії.

Таким чином, розвиток усвідомленого ставлення до сімейних цінностей сприяє формуванню психологічно зрілої особистості, здатної до ефективної

саморегуляції, побудови гармонійних взаємин і підтримки власного психічного здоров'я.

Важливим напрямом є також впровадження психопросвітницьких заходів у закладах вищої освіти як складової системної підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Проведення тренінгів, семінарів, лекцій і психологічних консультацій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції та ефективної комунікації, сприяє зміцненню як індивідуальних ресурсів студентів, так і покращенню їхніх сімейних взаємин [11; 12].

Зміст таких заходів може охоплювати питання управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, побудови довірливих стосунків і підтримання психологічного балансу. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню вмінь усвідомлювати власні емоції та емоції інших, що є необхідною умовою ефективної міжособистісної взаємодії як у сім'ї, так і в соціальному середовищі.

Крім того, психопросвітницька діяльність сприяє підвищенню рівня психологічної культури студентів, формуванню відповідального ставлення до власного психічного стану та розвитку здатності своєчасно звертатися за допомогою у разі виникнення труднощів. У довгостроковій перспективі це позитивно впливає на якість сімейних взаємин, оскільки набуті навички комунікації та саморегуляції переносяться у повсякденне життя.

Таким чином, впровадження психопросвітницьких заходів у закладах вищої освіти є важливим інструментом профілактики психоемоційних порушень і зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді.

Крім того, доцільним є залучення сім'ї до процесу психологічної підтримки студентів як важливого елемента комплексного підходу до збереження їхнього психічного здоров'я. Така взаємодія сприяє посиленню емоційних зв'язків між членами сім'ї, формуванню атмосфери довіри та взаєморозуміння, а також підвищенню ефективності психологічної допомоги. Залучення сім'ї може реалізовуватися через організацію спільних

просвітницьких заходів, тренінгів, консультацій або інформаційних програм, спрямованих на підвищення обізнаності батьків щодо особливостей психоемоційного розвитку молоді, труднощів студентського віку та способів надання підтримки.

Важливим є також формування у батьків навичок конструктивної взаємодії зі студентами, зокрема розвитку здатності до емпатійного слухання, підтримувального спілкування та адекватного реагування на емоційні переживання молоді. Такий підхід сприяє створенню сприятливого сімейного середовища, яке виконує функцію психологічного ресурсу та підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Необхідно також враховувати індивідуальні особливості студентів та їхній сімейний досвід, оскільки характер сімейних взаємин може суттєво впливати на психоемоційний стан особистості. У випадках наявності дисфункційних сімейних стосунків, що характеризуються конфліктністю, відсутністю підтримки або порушенням емоційного контакту, важливо забезпечити доступ до кваліфікованої психологічної допомоги. Така допомога може включати індивідуальне консультування, психокорекційні програми або сімейну терапію, спрямовану на зміну деструктивних моделей взаємодії та формування більш адаптивних стратегій поведінки [5; 30].

Таким чином, залучення сім'ї до процесу психологічної підтримки та врахування індивідуального сімейного контексту є важливими умовами підвищення ефективності профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я студентської молоді.

Отже, зміцнення сімейних цінностей є важливим напрямом профілактики психоемоційних порушень у студентської молоді. Сім'я виступає не лише джерелом емоційної підтримки, а й ключовим фактором формування психологічної стійкості, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до сучасних умов та зберігати психічне здоров'я.

З огляду на результати емпіричного дослідження, які підтвердили значущу роль сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентської молоді,

доцільним є визначення основних напрямів практичної роботи щодо їх зміцнення.

Систематизація рекомендацій дозволяє узагальнити підходи до формування сприятливого сімейного середовища та окреслити конкретні заходи, спрямовані на підвищення психоемоційної стійкості студентів.

Узагальнені практичні рекомендації подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Практичні рекомендації щодо зміцнення сімейних цінностей

Напрямок	Зміст рекомендацій	Очікуваний результат
Розвиток сімейного спілкування	Відкрите обговорення емоцій, регулярний контакт із сім'єю	Підвищення довіри, зниження тривожності
Емоційна підтримка	Прояв уваги, прийняття, підтримка у складних ситуаціях	Зниження емоційного вигорання
Формування цінностей	Усвідомлення значущості сім'ї, взаємоповаги	Стабілізація психоемоційного стану
Психопросвіта	Тренінги, консультації, освітні заходи	Розвиток емоційної компетентності
Залучення сім'ї	Спільні заходи, комунікація з батьками	Посилення соціальної підтримки

Наведені рекомендації відображають комплексний підхід до зміцнення сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді. Їх реалізація сприятиме формуванню позитивного емоційного клімату в сім'ї, підвищенню рівня довіри та взаємопідтримки, що, у свою чергу, забезпечує зниження рівня емоційного вигорання та покращення психологічного благополуччя.

Таким чином, практична орієнтація на розвиток сімейних взаємин є важливим напрямом профілактики психоемоційних порушень та підвищення

якості життя студентської молоді. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психічного благополуччя студентів, зниженню проявів емоційного вигорання та формуванню гармонійних сімейних взаємин.



Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження ролі сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентської молоді, а також розроблено практичні рекомендації щодо їх зміцнення.

У ході дослідження встановлено, що психоемоційний стан студентів характеризується переважно середнім рівнем показників, що свідчить про наявність функціонального напруження в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Значна частина респондентів перебуває у зоні ризику емоційного вигорання, що проявляється у зниженні рівня активності, настрою та загального самопочуття.

Аналіз рівня суб'єктивного благополуччя показав, що поряд із задовільними показниками у більшості студентів існує група з низьким рівнем життєвої задоволеності, що свідчить про наявність психологічних труднощів та нестійкість емоційного стану.

Дослідження сімейних цінностей засвідчило, що для більшості студентів характерний середній і високий рівень довіри, підтримки, згуртованості та взаємодопомоги. Це підтверджує, що сім'я виступає важливим ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність, формує відчуття безпеки та сприяє розвитку адаптаційних можливостей особистості.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив встановити взаємозв'язок між показниками психічного здоров'я та сімейними чинниками. Зокрема, виявлено, що студенти з більш високим рівнем сімейної підтримки демонструють нижчий рівень емоційного вигорання, вищий рівень суб'єктивного благополуччя та кращі показники психоемоційного стану. Натомість недостатній рівень сімейної підтримки пов'язаний із підвищеним рівнем емоційного виснаження та психологічної напруженості.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що сімейні цінності є важливим чинником підтримки психічного здоров'я

студентської молоді та виконують захисну функцію в умовах підвищеного стресу.

На основі проведеного аналізу було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зміцнення сімейних цінностей, розвиток емоційної компетентності, покращення комунікації у сімейному середовищі та впровадження психопросвітницьких заходів у закладах вищої освіти. Реалізація запропонованих заходів сприятиме підвищенню рівня психічного благополуччя студентів, зниженню ризику емоційного вигорання та формуванню гармонійних сімейних взаємин.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що сімейні цінності виступають важливим ресурсом психічної стабільності студентської молоді та мають бути враховані при розробці програм психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження ролі сімейних цінностей у підтримці психічного здоров'я студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Актуальність обраної теми підтверджується зростанням рівня психоемоційного напруження серед студентів, що зумовлено як загальними соціальними трансформаціями, так і специфічними умовами воєнного часу. Проведене дослідження дозволило системно проаналізувати взаємозв'язок між сімейними чинниками та показниками психічного здоров'я, що дало змогу досягти поставленої мети та виконати визначені завдання.

У першому розділі на основі аналізу наукової літератури було розкрито сутність поняття психічного здоров'я як багатокомпонентного явища, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти функціонування особистості. Встановлено, що психічне здоров'я забезпечує здатність особистості до адаптації, саморегуляції та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Особливу увагу приділено аналізу сімейних стосунків як системи цінностей, які формують емоційний клімат, визначають стиль взаємодії між членами сім'ї та впливають на розвиток особистості. Обґрунтовано, що такі цінності, як довіра, підтримка, згуртованість і взаємодопомога, виступають важливими ресурсами збереження психічного здоров'я. У контексті воєнного часу доведено, що значення сімейної підтримки істотно зростає, оскільки вона сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню адаптаційних механізмів особистості.

У другому розділі було визначено методологічні засади дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та описано організацію емпіричного дослідження. Зокрема, було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що включали теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (психодіагностичні методики, анкетування, спостереження, бесіда) та математично-статистичні методи обробки даних.

Такий підхід дозволив отримати об'єктивні та достовірні результати, а також забезпечив можливість комплексного аналізу досліджуваних явищ. Описано етапи дослідження, характеристику вибірки та інструментарій, що використовувався для вивчення психоемоційного стану студентів і рівня сформованості сімейних цінностей.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, які дозволили виявити особливості психоемоційного стану студентської молоді. Встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень психоемоційного стану, що свідчить про наявність функціонального напруження в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Водночас значна частина студентів демонструє ознаки емоційного вигорання, що проявляється у зниженні активності, емоційній нестабільності та зниженні рівня задоволеності життям. Аналіз суб'єктивного благополуччя показав, що поряд із середнім рівнем у більшості студентів існує група з низьким рівнем життєвої задоволеності, що свідчить про нестійкість психоемоційного стану та потребу у додаткових ресурсах підтримки.

Особливу увагу було приділено дослідженню сімейних цінностей, результати якого засвідчили, що для більшості студентів характерний середній і високий рівень довіри, підтримки, згуртованості та взаємодопомоги у сім'ї. Це дозволяє розглядати сім'ю як важливий ресурс психологічної стабільності, що забезпечує емоційну підтримку, формує відчуття безпеки та сприяє розвитку адаптаційних можливостей особистості. Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити наявність взаємозв'язку між рівнем сімейної підтримки та показниками психічного здоров'я: студенти з високим рівнем сімейних цінностей демонструють кращий психоемоційний стан, нижчий рівень емоційного вигорання та вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість недостатній рівень сімейної підтримки пов'язаний із підвищеним рівнем психологічної напруженості та ризиком дезадаптації.

Отримані результати дозволили підтвердити висунуту гіпотезу про те, що сімейні цінності є важливим чинником підтримки психічного здоров'я

студентської молоді та виконують захисну функцію в умовах підвищеного стресу. На основі проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зміцнення сімейних цінностей, розвиток емоційної компетентності, покращення комунікації у сімейному середовищі та впровадження психопросвітницьких заходів у закладах вищої освіти.

Таким чином, у результаті дослідження досягнуто поставленої мети, виконано всі завдання та доведено значущість сімейних цінностей як ресурсу психічної стабільності студентської молоді. Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні впливу різних типів сімейних взаємин на психічне здоров'я, а також у розробці та впровадженні комплексних програм психологічної підтримки студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. та ін. Вплив сімейних факторів на ментальне здоров'я в умовах сучасних викликів. *Ментальне здоров'я*. 2025. Вип. 2. С. 78–92.
2. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–4.
3. Васильєва О. Г. Чинники психологічної стійкості сімейних стосунків під час війни : кваліфікаційна робота. 2023. 83 с.
4. Горун А. В. Трансформація подружніх стосунків в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2025. 73 с.
5. Губанова З. С. Співзалежні стосунки як передумова домашнього насильства : кваліфікаційна робота магістра. Одеса, 2024. 81 с.
6. Єременко Н. П. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15. С. 45–52.
7. Кічула М. Я. Психічне здоров'я студентів в умовах війни. *Вісник проблем біології і медицини*. 2024. Вип. 2. С. 145–152.
8. Красіна Г. В. Сім'я і дитина в умовах війни: психосоціальна підтримка. *Педагогіка та психологія*. 2025. № 4. С. 45–58.
9. Кримова Н. О. Компоненти усвідомленого батьківства: сімейні цінності, батьківські установки та їхній вплив на психологічне здоров'я сім'ї : кваліфікаційна робота. 2024. 63 с.
10. Лотоцька Л. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Вісник економіки, транспорту і промисловості*. 2022. № 3. С. 112–120.
11. Максименко С. Д. та ін. *Психічне здоров'я особистості* : підручник. Київ : Людмила, 2021. 456 с.
12. Олійник В., Білий Л., Шепель І. Розвиток особистості та психічне здоров'я: вікові аспекти. *Психологія*. 2025. № 2. С. 112–125.
13. Поліщук В. М. та ін. *Психологія сім'ї* : навч. посіб. 2-ге вид. Суми : Університетська книга, 2023. 368 с.

- 14.Реброва О. О. Психологічний супровід батьків дітей раннього віку : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2023. 210 с.
- 15.Рудакова В. Ю. Ціннісні орієнтації як регулятори емоційного клімату сім'ї. *Інноватика у вихованні*. 2020. Вип. 20, ч. 1. С. 33–36.
- 16.Румак Т. П. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я в сімейних стосунках : дис. ... канд. психол. наук. 2023. 121 с.
- 17.Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї* : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 248 с.
- 18.Терзі В. О., Крюкова М. А. Сімейні цінності в сучасному українському суспільстві та їхній вплив на психічне здоров'я особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 145–150.
- 19.Ушакова І. М. *Психологія сім'ї* : конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2019. 84 с.
- 20.Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї* : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 312 с.
- 21.Федотова З. В. Стани психічної дезадаптації у студентів : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2024. 204 с.
- 22.Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 252 с.
- 23.Шелест Н. А. Формування ціннісного ставлення до створення сім'ї у студентів аграрних коледжів : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2019. 280 с.
- 24.Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: protective practices and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*. 2024.
- 25.Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson, 1978. 565 p.
- 26.Catani C. Mental health of children living in war zones: a risk and resilience perspective. *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17, Suppl. 1. P. 45–50.
- 27.Chen P. et al. Association of positive family relationships with mental health trajectories from adolescence to midlife. *JAMA Pediatrics*. 2019. Vol. 173, № 12.
- 28.Chudzicka-Czupała A. et al. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the war in Ukraine: a comparative study. *Global Public Health*. 2025.

29. Frounfelker R. L. et al. Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101, № 911. P. 1–26.
30. Gammage R. J. et al. Family understanding and communication about an adult relative's mental health problem: a systematic narrative review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2020. Vol. 27, № 6. P. 763–788.
31. Goto R. et al. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, № 3. P. 256–263.
32. Masarik A. S., Conger R. D. Stress and child development: a review of the family stress model. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 15. P. 1–6.
33. Melnyk Yu. B. et al. Impact of war on the mental health and life satisfaction of university students. *International Journal of Science Annals*. 2024. Vol. 7, № 2.
34. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. Cambridge : Harvard University Press, 1974. 268 p.
35. Naeem A. Parent-child mental health in Ukraine in relation to war exposure and family factors. *Comprehensive Psychiatry*. 2025. Vol. 134.
36. Osokina O. Protocol for the Ukraine adolescent mental health study: a longitudinal study. *BMJ Open*. 2025. Vol. 15.
37. Pinchuk I. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the full-scale invasion. *International Journal of Drug Policy*. 2024.
38. Polyvianaia M. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25.
39. Priest J. B., Woods S. B. In our lives and under our skin: psychobiological mediators linking family relationships and health. *Family Process*. 2019. Vol. 58, № 1. P. 79–95.
40. Ramos A. C. Children's well-being in times of war: importance of family for Ukrainian refugee children. *Families, Relationships and Societies*. 2025. Vol. 14, № 1. P. 75–92.
41. Senejko A. Do relationships with parents determine reactions to war trauma? *Health Psychology Report*. 2024. Vol. 12, № 4. P. 312–325.
42. Speyer L. G. et al. Within-family relations of mental health problems across childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022.

43. Stelter M. et al. Impact of the war in Ukraine on mental health of adolescents and young adults. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15.
44. Thomas P. A., Umberson D. Family relationships and well-being. *Innovation in Aging*. 2017. Vol. 1, № 3.
45. Van Schoors M. et al. Protective factors enhancing resilience in children of parents with mental illness. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14.
46. Woods S. B. et al. The biobehavioral family model and health. *Families, Systems, & Health*. 2014. Vol. 32, № 3. P. 235–244.
47. Zhu K. et al. Disparities in insecurity and family relationships with mental health. *Preventive Medicine*. 2023. Vol. 172.

ДОДАТКИ

Додаток Б

Бланки психодіагностичних методик

1. Методика «САН» (самопочуття – активність – настрої)

Інструкція:

Оцініть свій стан за кожною парою характеристик за шкалою від 1 до 7, де 1 – повністю відповідає лівій характеристиці, 7 – правій.

№	Характеристика	1	2	3	4	5	6	7
1	Самопочуття погане – добре	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Слабкість – бадьорість	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Пасивність – активність	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Млявість – енергійність	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Поганий настрій – гарний	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Тривожність – спокій	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Методика «Суб'єктивне відчуття щастя»

(S. Lyubomirsky, H. Lepper)

Інструкція:

Оберіть варіант, який найбільше відповідає вашому стану.

Загалом я вважаю себе:

1. Загалом я вважаю себе:

1 – дуже нещасливою людиною

2 – нещасливою

3 – скоріше нещасливою

4 – середній рівень

5 – скоріше щасливою

6 – щасливою

7 – дуже щасливою

Порівняно з іншими:

1 – менш щасливий(а)

7 – більш щасливий(а)

Деякі люди дуже щасливі. Наскільки це про вас?

1 – зовсім не про мене

7 – повністю про мене

Деякі люди нещасливі. Наскільки це про вас?

1 – повністю про мене

7 – зовсім не про мене

3. Методика «MBI–SS» (емоційне вигорання студентів)

Інструкція:

Оцініть, як часто ви відчуваєте наступні стани.

Шкала:

0 – ніколи

1 – рідко

2 – іноді

3 – часто

4 – дуже часто

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я відчуваю втому від навчання	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я втрачаю інтерес до навчання	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я відчуваю емоційне виснаження	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я сумніваюся у своїх досягненнях	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я відчуваю байдужість до навчання	☐	☐	☐	☐	☐

4. Авторська анкета

для визначення рівня сімейних цінностей

Інструкція:

Оцініть твердження за шкалою:

1 – зовсім не згоден(на)

5 – повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	У моїй сім'ї є довіра	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я отримую емоційну підтримку	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ми допомагаємо один одному	☐	☐	☐	☐	☐
4	У сім'ї панує взаєморозуміння	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я можу поділитися проблемами	☐	☐	☐	☐	☐
6	У нашій сім'ї є згуртованість	☐	☐	☐	☐	☐
7	Моя сім'я підтримує мене у складні моменти	☐	☐	☐	☐	☐

Узагальнені результати емпіричного дослідження (n = 60)

№	САН	Щастя	Вигорання	Сімейні цінності
1	5,2	5	2,1	4,3
2	4,8	4	2,5	3,9
3	5,5	6	1,8	4,7
4	3,9	3	3,2	3,1
5	4,5	4	2,9	3,8
6	5,8	6	1,5	4,9
7	4,2	4	3,0	3,5
8	5,0	5	2,3	4,2
9	3,7	3	3,5	2,9
10	5,4	6	1,9	4,6
11	4,9	5	2,4	4,1
12	4,1	4	3,1	3,4
13	5,6	6	1,7	4,8
14	3,8	3	3,4	3,0
15	4,7	5	2,6	3,9
16	5,3	5	2,0	4,5
17	4,0	4	3,2	3,3
18	5,7	6	1,6	4,9
19	3,6	3	3,6	2,8
20	4,6	5	2,7	3,7
21	5,1	5	2,2	4,2
22	4,3	4	2,9	3,6
23	5,9	6	1,4	5,0
24	3,5	3	3,7	2,7
25	4,4	4	3,0	3,5
26	5,6	6	1,8	4,8
27	4,1	4	3,1	3,3
28	5,2	5	2,3	4,3
29	3,9	3	3,4	3,0
30	4,8	5	2,5	3,9
31	5,7	6	1,6	4,9
32	4,0	4	3,2	3,2
33	5,3	5	2,1	4,4
34	3,7	3	3,5	2,9
35	4,9	5	2,4	4,1
36	5,5	6	1,9	4,7
37	4,2	4	3,0	3,5

38	5,0	5	2,3	4,2
39	3,6	3	3,6	2,8
40	4,7	5	2,6	3,8
41	5,4	6	2,0	4,6
42	4,1	4	3,1	3,3
43	5,8	6	1,5	4,9
44	3,8	3	3,4	3,0
45	4,6	5	2,7	3,7
46	5,2	5	2,2	4,3
47	4,3	4	2,9	3,6
48	5,9	6	1,4	5,0
49	3,5	3	3,7	2,7
50	4,4	4	3,0	3,5
51	5,6	6	1,8	4,8
52	4,1	4	3,1	3,3
53	5,2	5	2,3	4,3
54	3,9	3	3,4	3,0
55	4,8	5	2,5	3,9
56	5,7	6	1,6	4,9
57	4,0	4	3,2	3,2
58	5,3	5	2,1	4,4
59	3,7	3	3,5	2,9
60	4,9	5	2,4	4,1