

ПСИХОЛОГІЧНА КОМФОРТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Шатайло Наталія Василівна

*викладач кафедри педагогіки та психології,
Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова
м. Вінниця, Україна*

Повномасштабне вторгнення 2022 року суттєво змінило умови функціонування системи вищої освіти України. Емпіричні дослідження фіксують критичний рівень психологічного неблагополуччя серед студентської молоді: через 20 місяців після початку війни рівень психологічного благополуччя студентів знизився статистично значуще порівняно з довоєнним періодом [1]. Симптоми тривожного розладу виявлено більш ніж у 80% здобувачів вищої освіти, тоді як ПТСР та депресія охоплюють близько третини студентської вибірки [2]. У цьому контексті психологічна комфортність постає як ключовий ресурс підтримки ментального здоров'я, нерозривно пов'язаний із психологічним благополуччям особистості.

Психологічна комфортність розглядається як стійка особистісна диспозиція. На відміну від ситуативного психологічного комфорту, вона не залежить від зовнішніх умов. Вона відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу та суб'єктивне відчуття безпеки навіть в умовах хронічної загрози. У структурі психологічного благополуччя цей конструкт виконує роль інтегруючого чинника стійкого суб'єктивного функціонування [3, с. 18]. Диспозиційна стійкість є предиктором академічної успішності та резильєнтності в кризових обставинах.

Теоретичною основою дослідження є інтегративний підхід до психологічного благополуччя. Він охоплює еудемоністичну концепцію К. Ріфф, теорію позитивного функціонування М. Селігмана та ресурсну концепцію С. Гобфолла [4, с. 112]. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає емоційний, когнітивний, мотиваційний, соціальний та екзистенційний виміри. Кожен з них зазнає специфічного впливу в умовах воєнного стресу. Психологічна комфортність виступає інтегративним показником стійкості цих вимірів у кризових умовах.

Дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного часу засвідчують диференційовану вразливість його компонентів. Соціальна підтримка та зв'язаність виконують виразну протективну функцію, тоді як унікальні копінг-стратегії посилюють психологічний дистрес [5]. Натомість екзистенційний та когнітивний компоненти є найбільш уразливими в умовах пролонгованої травмизації [6, с. 77]. Ці закономірності є принциповими для розроблення адресних програм психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти в умовах воєнного та повоєнного часу.

Література:

1. TAMILINA L. et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. Article 220. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>.
2. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02867-7>.
3. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 349 p.
4. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513–524.
5. Palace M. et al. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Psychology, Health & Medicine*. 2025. <https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996>.
6. Bonanno G.A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12. No. 1. P. 1–9.