

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

АНАСТАСІЯ ОЛЕКСІВНА ОСАДЦА
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Освітня програма *«Практична психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена СТОРОЖ

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Основний зміст роботи викладений на 52 сторінки друкованого тексту і включає 4 рисунки, 1 таблицю і 5 додатків. Повний обсяг наукової роботи складає 72 сторінки.

Об'єкт дослідження: депресивні стани особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни. **Мета дослідження:** теоретично вивчити та емпірично дослідити особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні—аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових підходів до вивчення депресивних станів та особистісних чинників їх виникнення; емпіричні—психодіагностичне тестування: 1. Шкала депресії Бека (BDI-II), 2. П'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ), 3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, 4. Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; статистичні—метод непараметричної рангової кореляції Спірмена зі змістовим аналізом отриманих результатів.

Основні теоретичні положення. Депресія розглядається як комплексний багатофакторний психоемоційний розлад, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та фізіологічну сфери функціонування особистості. Визначено провідні особистісні чинники ризику депресивних станів в умовах війни: нейротизм, інтровертованість, імпульсивність, суб'єктивна самотність та низька стресостійкість. Захисними ресурсами особистості виступають, самоконтроль, прихильність та смислова визначеність.

Отримані результати та висновки. Емпірично доведено, що помірний та виражений рівні депресії (BDI-II), високий рівень нейротизму; середній і високий рівні суб'єктивної самотності; високе кумулятивне стресове навантаження. Встановлено, що студенти з поєднанням високого нейротизму, суб'єктивної самотності та стресового навантаження демонструють найвищий рівень депресивних проявів. Натомість розвинені самоконтроль та прихильність виступають захисними особистісними ресурсами.

Значущість виконаної роботи та висновки. Наукова новизна отриманих результатів полягає у комплексному дослідженні особистісних чинників депресивних станів саме в умовах тривалого збройного конфлікту; у встановленні взаємозв'язку між показниками депресії, суб'єктивної самотності та індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів вищої освіти. Практична значущість полягає у можливості впровадження результатів у практику психологічного супроводу ЗВО з метою раннього виявлення груп ризику та розробки програм профілактики депресивних станів у студентської молоді в умовах воєнного часу.

Прогнозовані припущення про розвиток об'єкту та предмету дослідження. Дана наукова тема має перспективи подальших досліджень та апробації диференційованих програм психологічної підтримки студентської молоді з урахуванням вивчення динаміки депресивних станів в умовах тривалого воєнного часу.

Ключові слова: депресія, депресивні стани, особистісні характеристики, нейротизм, самотність, стресостійкість, психологія війни, студенти, когнітивна переоцінка.

RESUME

The main content of the work is laid out on 52 pages of printed text and includes 4 figures, 1 table and 5 appendices. The full volume of the scientific work is 72 pages.

Object of research: depressive states of the personality under conditions of war. **Subject of research:** personal factors of depressive states of the personality under conditions of war. **Purpose of the research:** to theoretically study and empirically investigate personal factors of depressive states of the personality under conditions of war. **Research methods:** theoretical analysis, systematization, generalization and comparison of scientific approaches to the study of depressive states and personal factors of their occurrence; empirical psychodiagnostic testing: 1. Beck Depression Inventory (BDI-II), 2. Five-Factor Personality Questionnaire (5PFQ), 3. D. Russell and M. Ferguson's Loneliness Scale, 4. Holmes and Rahe Stress and Social Adaptation Scale; statistical Spearman non-parametric rank correlation method with content analysis of the obtained results.

Basic theoretical provisions. Depression is defined as a complex multifactorial psycho-emotional disorder covering the emotional, cognitive, behavioural, motivational and physiological spheres of personality functioning. The leading personal risk factors for depressive states under wartime conditions have been identified: neuroticism, introversion, impulsivity, subjective loneliness and low stress resistance. Self-control, attachment and sense of meaning act as protective personal resources. **Obtained results and conclusions.** It has been empirically proven that moderate and severe depression levels (BDI-II), high neuroticism, average and high levels of subjective loneliness, and high cumulative stress load were identified. It was established that students combining high neuroticism, subjective loneliness and stress load demonstrate the highest level of depressive manifestations. Conversely, developed self-control and attachment act as protective personal resources.

Significance of the work performed and conclusions. The scientific novelty of the obtained results lies in the comprehensive study of personal factors of depressive states precisely under prolonged armed conflict conditions; in establishing the relationship between depression indicators, subjective loneliness and individual-psychological characteristics of higher education students. The practical significance consists in the possibility of implementing the results in university psychological support practice for early identification of at-risk groups and development of depression prevention programmes for student youth under wartime conditions.

Predicted assumptions about the development of the object and subject of research. This scientific topic has prospects for further research and testing of differentiated psychological support programmes for student youth, taking into account the study of the dynamics of depressive states under prolonged wartime conditions.

Key words: depression, depressive states, personal characteristics, neuroticism, loneliness, stress resistance, psychology of war, students, cognitive reappraisal.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1. Характеристика поняття «депресія» і депресивних станів у психологічній науці.....	10
1.2. Методологічні основи психології особистості	13
1.3. Соціально-психологічні аспекти війни	16
1.4. Особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни.....	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	32
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна, що триває в Україні, є потужним психотравмувальним чинником, який зачіпає психічне здоров'я мільйонів людей, насамперед молодого покоління – здобувачів вищої освіти. Постійна загроза життю, втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування звичного укладу життя, інформаційне перенавантаження та хронічна невизначеність створюють умови, у яких ризик виникнення депресивних станів зростає в рази порівняно з мирним часом. Депресія як одне з найпоширеніших психічних розладів сучасності набуває в умовах війни особливо гострого характеру, оскільки накладається на вже існуюче психоемоційне виснаження населення.

Студентська молодь є особливо вразливою категорією, адже поєднує навчальне навантаження, вікові кризи становлення особистості та необхідність адаптації до нових, часто екстремальних умов життя. Водночас реакція на воєнний стрес суттєво відрізняється залежно від індивідуально-психологічних особливостей людини: одні особи демонструють виражену стійкість і навіть посттравматичне зростання, інші – глибокі й тривалі депресивні переживання. Це свідчить про те, що саме особистісні чинники – нейротизм, екстраверсія-інтроверсія, самоконтроль, рівень самооцінки, стресостійкість, суб'єктивне відчуття самотності – відіграють ключову роль у формуванні депресивних станів та визначають індивідуальну вразливість або резильєнтність особистості.

Аналіз сучасних наукових праць дозволяє розглядати депресію як багатофакторне явище, що формується внаслідок взаємодії біологічних, соціальних і психологічних чинників (А. Бек, З. Фройд, О. Кокун, С. Максименко, О. Цільмак). Дослідники наголошують на важливості інтегративного підходу до вивчення депресивних станів, який враховує одночасно особистісну вразливість та вплив несприятливих соціальних умов,

зокрема воєнного стресу.

Соціально-психологічні наслідки воєнних подій – посттравматичний стресовий розлад, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження та колективна травма – ґрунтовно проаналізовані у працях , Л. Кальгуна, О. Кокуна, Дж. Олександра, Н. Пророченко, Р. Тедескі, Т. Титаренко. Водночас особистісні чинники, що визначають індивідуальну схильність до депресивних реакцій саме в умовах тривалого збройного конфлікту, потребують подальшого емпіричного вивчення, особливо у контексті української студентської молоді.

Дослідженням депресивних станів, особистісних чинників та їх виникненням займалася низка науковців. Зокрема, висвітлено біологічний, психоаналітичний та когнітивний підходи до розуміння природи депресії (А. Бек, Г. Енгель З. Фройд,), методологічні основи психології особистості (О. Ленотсьєв, Б. Ломов, С. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Рубінтшейн, В. Франкл, вплив воєнного стресу на психіку людини (О. Кокун, Н.Пророченко, Т. Титаренко), роль особистісних характеристик – нейротизму, самооцінки, стресостійкості, резильєнтності – у формуванні депресивних реакцій (, С. Вілс, Дж. Коен, Б. МакЮен).

Окрему увагу науковці приділяють вивченню захисних особистісних ресурсів, що дозволяють особистості зберігати психологічну стійкість навіть у вкрай несприятливих умовах. Посттравматичне зростання, особистісна зрілість та смислова визначеність розглядаються як потенційні чинники, що пом'якшують вплив воєнного стресу на психіку та знижують ризик розвитку депресивних станів (Л. Кальгун, Р. Тедескі, В. Франкл, І. Ялом,). Водночас бракує комплексних емпіричних досліджень, які б одночасно враховували як ризикові, так і захисні особистісні чинники у вибірці сучасної української студентської молоді.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремо депресії та окремо психологічним наслідкам війни, недостатньо вивченим залишається питання комплексного впливу особистісних чинників на

формування депресивних станів саме у студентської молоді, яка навчається в умовах тривалого збройного конфлікту. Невирішеними залишаються питання про те, які саме особистісні характеристики найбільш тісно пов'язані з вираженістю депресивних проявів і суб'єктивним відчуттям самотності у здобувачів вищої освіти, а також які особистісні ресурси доцільно розвивати в межах програм психологічної підтримки. Це і зумовило актуальність теми нашого дослідження: «Особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни».

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз дослідження особистісних чинників депресивних станів особистості в умовах війни;
- виявити рівень вираженості депресивних станів, особистісних характеристик, суб'єктивної самотності та стресостійкості (умови війни) у здобувачів вищої освіти;
- визначити взаємозв'язок між показниками депресії, особистісними характеристиками, суб'єктивної самотності та стресостійкості (умови війни) у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: депресивні стани особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: особистісні чинники депресивних станів особистості в умовах війни.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано відповідний комплекс методів: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових підходів до вивчення депресивних станів та особистісних чинників їх виникнення; емпіричні – психодіагностичне тестування: 1. Шкала депресії Бека (BDI-II); 2. П'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ); 3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона; 4. Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге; статистичні – метод

непараметричної рангової кореляції з подальшою якісною інтерпретацією та змістовим аналізом отриманих результатів.

Організація та емпірична база дослідження: емпіричне дослідження особистісних чинників депресивних станів особистості в умовах війни проводилося на базі психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні взяли участь 52 здобувачі вищої освіти спеціальності 053 Психологія – студенти 1–4 курсів, серед яких 14 осіб – студенти 1–2 курсів та 38 осіб – студенти 3–4 курсів. Вік досліджуваних становить від 17 до 25 років.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у комплексному дослідженні особистісних чинників депресивних станів особистості в умовах тривалого збройного конфлікту; у встановленні взаємозв'язку між показниками депресії, суб'єктивної самотності та індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів вищої освіти в умовах війни; у визначенні домінуючих факторів ризику та захисних особистісних ресурсів студентської молоді в умовах війни.

Теоретична та практична значущість роботи полягає в: уточненні сутності понять «депресія», «депресивний стан», «особистість», «стресостійкість»; узагальненні теоретичних підходів до вивчення депресивних станів в умовах війни; впровадженні результатів дослідження у практику психологічного супроводу здобувачів вищої освіти з метою своєчасного виявлення груп ризику та розробки програм психологічної підтримки і профілактики депресивних станів у студентської молоді в умовах воєнного часу.

Апробація дослідження: Результати дослідження, були представлені на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення», яка відбулася 24 квітня 2026 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора: Осадца А. Особистісні чинники депресивних

станів особистості в умовах війни.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота присвячена особистісним чинникам депресивних станів особистості в умовах війни і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінки друкованого тексту і включає 4 рисунки, 1 таблицю та 5 додатків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи складає 72 сторінки.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження особистісних чинників депресивних станів особистості в умовах війни, здійснено наступне:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що депресія є складним багатофакторним психоемоційним розладом, головними ознаками якого є тривале пригнічення настрою, втрата здатності отримувати задоволення, хронічна втома, порушення сну та апетиту, а також когнітивні викривлення у вигляді катастрофізації, самозвинувачення та знецінення позитивного досвіду. Депресивні стани охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та фізіологічну сфери функціонування особистості і не зводяться до звичайного погіршення настрою – вони мають стійкий, тривалий характер і суттєво порушують здатність людини до повноцінної життєдіяльності.

Розгляд основних теоретичних підходів – біологічного, психоаналітичного та когнітивного – засвідчив, що жоден із них окремо не дає вичерпного пояснення природи депресивних станів. Найбільш продуктивним є інтегративний погляд, який враховує взаємодію біологічної схильності, особистісних характеристик і несприятливих соціальних умов. В умовах воєнного часу ця взаємодія набуває особливої гостроти, оскільки хронічний стрес, втрати та вимушене переміщення створюють потужне психотравматичне навантаження.

Аналіз методологічних основ психології особистості показав, що сучасна наука послуговується множиною взаємодоповнювальних підходів – системного, суб'єктно-діяльнісного, феноменологічного, екзистенційного та біопсихосоціального. Кожен із них розкриває окремий аспект функціонування особистості, однак лише їх інтеграція дає змогу цілісно дослідити психологічні механізми виникнення депресивних станів. Особистість розглядається не як пасивний продукт середовища, а як активний суб'єкт, що конструює власний психічний світ і здатний

мобілізувати внутрішні ресурси навіть у складних обставинах.

Дослідження соціально-психологічних аспектів війни засвідчило, що воєнні події спричиняють системний деструктивний вплив на психіку людини – руйнують соціальні мережі, підривають відчуття безпеки та трансформують ціннісно-смислову сферу особистості. Водночас соціальна підтримка, сімейна згуртованість і культурна ідентичність виступають значущими захисними чинниками, що пом'якшують психологічні наслідки воєнного стресу.

Встановлено, що особистісні чинники депресивних станів в умовах війни є багатовимірними. Низька самооцінка, песимістичний атрибутивний стиль, висока особистісна тривожність, відчуття самотності, недостатній самоконтроль та попередній травматичний досвід виступають чинниками ризику. Натомість стресостійкість, резильєнтність, смислова визначеність і особистісна зрілість є захисними ресурсами, що забезпечують психологічну стійкість в умовах збройного конфлікту. Отримані теоретичні узагальнення є основою для побудови емпіричного дослідження особистісних чинників депресивних станів у осіб, які перебувають в умовах воєнного часу.

2. Аналіз результатів за Шкалою депресії Бека (BDI-II) показав, що здобувачі вищої освіти мають переважно помірний рівень депресивних проявів з тенденцією до вираженого. Більшість студентів демонструє помірний або виражений рівень депресії, що вказує на суттєвий негативний вплив умов воєнного часу на психоемоційний стан студентської молоді. Досліджено, що показник «депресія» має середній рівень прояву з тенденцією до високого, що свідчить про те, що тривале перебування в умовах воєнного стресу формує стійкі депресивні прояви, які суттєво обмежують соціальне та навчально-професійне функціонування студентів.

Аналіз результатів за П'ятифакторним опитувальником особистості (5PFQ) показав, що особистісний профіль досліджуваних характеризується переважанням середніх показників за більшістю шкал. Водночас найбільш тривожним є виявлений високий рівень емоційної нестабільності у значної

частки учасників, що підтверджує провідну роль емоційної сфери особистості у формуванні депресивних станів в умовах воєнного часу. Досліджено, що поєднання емоційної нестабільності з вираженою інтровертованістю та зниженим самоконтролем утворює особистісний профіль підвищеного ризику депресивних проявів, тоді як розвинена прихильність і відкритість до нового досвіду виступають захисними ресурсами особистості.

Аналіз результатів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності показав, що здобувачі вищої освіти мають переважно середній рівень суб'єктивної самотності з тенденцією до високого. Переважна більшість студентів переживає середній або високий рівень соціальної ізоляції, що є закономірним наслідком руйнування звичних соціальних зв'язків, вимушеного переміщення та втрати близьких людей в умовах збройного конфлікту.

Аналіз результатів за методикою стресостійкості показав, що здобувачі вищої освіти мають критично високий рівень кумулятивного стресового навантаження. Більшість студентів зосереджена у зонах середнього та високого ризику, що свідчить про потужне психоемоційне виснаження внаслідок накопичення критичних життєвих подій, пов'язаних із воєнним часом.

3. Доведено наявність значущих кореляційних зв'язків між показниками депресії, особистісними характеристиками, суб'єктивною самотністю та стресостійкістю у здобувачів вищої освіти в умовах війни в межах.

Таким чином, доведено, що між показниками особистісних чинників (насамперед емоційної стійкості, самоконтролю та прихильності) та показниками депресивних станів і суб'єктивної самотності у здобувачів вищої освіти в умовах війни існують виражені слабкі, помірні і середні прямопропорційні та оберненопропорційні кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,05$; $p < 0,01$. Високий рівень нейротизму,

суб'єктивної самотності та стресового навантаження є взаємопов'язаними чинниками ризику депресивних станів, тоді як самоконтроль, прихильність до інших, екстравертованість та відкритість до нового досвіду виступають взаємопов'язаними захисними особистісними ресурсами, що сприяють збереженню психологічної стійкості особистості в умовах тривалого збройного конфлікту.

Отже, наукові припущення нашого дослідження доведено: високий рівень нейротизму, суб'єктивної самотності та накопиченого стресового навантаження підвищує ризик виникнення і поглиблення депресивних станів у здобувачів вищої освіти в умовах війни, і навпаки, розвинені самоконтроль, прихильність до оточення та відкритість до нового досвіду знижують рівень депресивних проявів і сприяють збереженню психологічної стійкості особистості у кризових умовах воєнного часу.

Рекомендації. Виходячи з отриманих результатів, вбачається нагальна потреба у впровадженні цілеспрямованої психологічної підтримки для студентської молоді, оскільки значна її частина перебуває у групі ризику депресивних станів. Практичним психологам та кураторам академічних груп рекомендується розробити програми тренінгових занять, спрямовані на зниження рівня депресивних проявів та подолання суб'єктивної самотності. Основний акцент слід робити на техніках когнітивної переоцінки стресових подій, ідентифікації власних почуттів та усвідомленому прийнятті негативних емоцій. Включення елементів екологічного проживання важких емоцій та технік смислоорієнтованого копіngu в освітньо-виховний процес допоможе студентам сформувати психологічну стійкість і резильєнтність, необхідні для повноцінної життєдіяльності в умовах воєнного стану.