

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.23>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Роман Попелюшко

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601,
<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>
e-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua*

Анастасія Ковальовська

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601,
<https://orcid.org/0009-0000-6062-9781>
e-mail: 21fp.a.kovalovska@std.npu.edu.ua*

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей виникнення суїцидальних думок у студентської молоді в умовах воєнного стану. Обґрунтовано актуальність проблеми з огляду на тривалий вплив воєнних стресогенних чинників, які негативно позначаються на психоемоційному стані студентів та можуть підвищувати ризик розвитку суїцидальних тенденцій. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння психологічних чинників суїцидального ризику, серед яких особливе місце займають депресивні прояви, особливості копінг-поведінки, емоційна саморегуляція та адаптаційні ресурси особистості. Емпіричне дослідження проведено серед студентів закладу вищої освіти із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію, що дало змогу комплексно оцінити рівень суїцидальних думок, депресивних проявів та особливості подолання стресових ситуацій. Встановлено, що поряд із достатнім рівнем психологічної адаптації у більшості респондентів, частина студентської молоді характеризується підвищеною психологічною вразливістю, яка проявляється суїцидальними думками, депресивною симптоматикою та використанням менш ефективних копінг-стратегій. Водночас значна частина досліджуваних демонструє сформовані адаптивні способи реагування на стрес, зокрема орієнтація на вирішення проблем, самоконтроль, позитивне переосмислення життєвих труднощів і пошук соціальної підтримки, що виступають важливими ресурсами психологічної адаптації.

Отримані результати підтверджують необхідність своєчасної психологічної діагностики студентів, які перебувають у групі ризику, а також розроблення й впровадження комплексних програм профілактики суїцидальної поведінки, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я, розвиток психологічної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та підвищення ефективності психологічної допомоги студентській молоді в умовах воєнного стану.

Ключові слова: суїцидальні думки, суїцидальний ризик, студентська молодь, воєнний стан, психоемоційний стан, депресивні прояви, копінг-стратегії, психологічна адаптація, психологічна стійкість, психічне здоров'я.

Вступ. Воєнний стан в Україні суттєво змінює умови життя студентської молоді, посилюючи вплив численних стресогенних чинників, що негативно позначаються на психоемоційному благополуччі особистості [1]. Постійна загроза життю та здоров'ю, повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрата близьких, соціальна нестабільність



і невизначеність майбутнього формують тривале психологічне напруження та підвищують імовірність розвитку дезадаптивних психічних реакцій [2]. Особливо чутливою до цих викликів є студентська молодь, адже саме в цей період відбуваються інтенсивне особистісне становлення, професійне самовизначення, формування життєвих цінностей і світоглядних орієнтирів. За таких умов зростає ризик розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження, втрати відчуття безпеки й контролю над власним життям, а хронічний стрес і переживання травматичних подій можуть сприяти виникненню почуття безнадійності, безпорадності та втрати сенсу життя, які сучасні дослідники визначають як важливі предиктори суїцидальних думок і суїцидального ризику серед молоді [2; 3; 4].

Важливим науковим завданням є дослідження психологічних і соціальних чинників, що обумовлюють формування суїцидальних думок у студентів. До них належать підвищена особистісна та ситуативна тривожність, депресивні прояви, знижена самооцінка, недостатній рівень психологічної резильєнтності, труднощі емоційної саморегуляції, соціальна ізоляція, дефіцит підтримки з боку близького оточення, академічний стрес і негативний вплив інформаційного середовища [1]. Умови війни значно посилюють дію цих чинників, підвищуючи психологічну вразливість студентської молоді. Водночас ефективні копінг-стратегії, психологічна стійкість, наявність життєвих смислів, позитивна самооцінка та соціальна підтримка виступають важливими ресурсами збереження психічного здоров'я і зниження суїцидального ризику.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення суїцидальних думок у студентів в умовах воєнного стану. Аналіз взаємозв'язку між суїцидальними думками, депресивними проявами та особливостями копінг-поведінки дає змогу поглибити розуміння психологічних наслідків війни, визначити провідні чинники суїцидального ризику та окреслити ресурси психологічної адаптації, що можуть бути використані для розроблення ефективних профілактичних заходів і надання своєчасної психологічної допомоги студентській молоді.

Методи дослідження. Дослідження психологічних особливостей виникнення суїцидальних думок у студентів в умовах воєнного стану проводилося із застосуванням комплексу взаємодоповнювальних методів, що забезпечило всебічне вивчення досліджуваного явища. Емпірична база дослідження – Український державний університет імені Михайла Драгоманова. У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 17 до 25 років, які навчаються за різними спеціальностями та формами навчання. На момент обстеження всі респонденти перебували в умовах воєнного стану та зазнавали впливу пов'язаних із ним соціально-психологічних чинників.

Для збору емпіричних даних використовувалися валідні та надійні психодіагностичні методики. Рівень вираженості суїцидальних думок визначався за допомогою «Шкали суїцидальних намірів» А. Бека (Beck Scale for Suicide Ideation) [5], депресивні прояви оцінювалися за «Шкалою депресії» А. Бека (Beck Depression Inventory) [6], а особливості подолання стресових ситуацій і домінуючі копінг-стратегії вивчалися за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкман [7]. Обстеження проводилося в очному та онлайн-форматах із дотриманням умов психологічного комфорту, що мінімізували вплив сторонніх чинників, а перед початком роботи учасники отримували необхідні інструкції та роз'яснення щодо виконання методик.

Дослідження здійснювалося відповідно до етичних принципів психологічної науки. Учасників було поінформовано про мету й завдання дослідження, добровільний характер участі, право припинити її на будь-якому етапі без негативних наслідків, а також гарантовано конфіденційність і анонімність отриманих результатів. До початку

психодіагностичного обстеження від усіх респондентів було отримано інформовану згоду на участь у дослідженні.

Результати. Суїцидальні думки та наміри належать до основних індикаторів суїцидального ризику, оскільки відображають рівень психоемоційної дезадаптації особистості та розглядаються як один із провідних предикторів можливої аутоагресивної поведінки [2; 3]. Результати, отримані за методикою «Шкала суїцидальних намірів» А. Бека, засвідчили, що серед досліджуваних переважає низький рівень вираженості суїцидальних думок. Зокрема, у 52% респондентів виявлено низький рівень суїцидальних намірів, що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан, достатній адаптаційний потенціал і наявність психологічних ресурсів у більшості учасників дослідження (табл. 1). Водночас у 34% опитаних встановлено середній рівень суїцидальних думок, який може бути пов'язаний із ситуативним психологічним напруженням, внутрішньоособистісними конфліктами та проявами емоційного виснаження.

Таблиця 1

Показники за методикою «Шкала суїцидальних намірів» А. Бека

Рівень суїцидальних думок	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	26	52%
Середній	17	34%
Високий	7	14%

Особливої уваги потребує група досліджуваних із високим рівнем суїцидальних намірів, яка становить 14%. Наявність цієї категорії респондентів має важливе психологічне та клінічне значення, оскільки може свідчити про підвищену ймовірність розвитку аутоагресивних тенденцій і зумовлює необхідність проведення поглибленої психодіагностики, а також своєчасного надання превентивної психологічної допомоги. Незважаючи на те, що в більшості учасників дослідження зафіксовано низький рівень суїцидальних думок, сукупна частка осіб із середнім і високим рівнями становить майже половину вибірки, що вказує на наявність суттєвого психологічного ризику серед досліджуваних.

Таким чином, результати, отримані за «Шкалою суїцидальних намірів» А. Бека, свідчать про переважання адаптивних форм психоемоційного реагування у більшості респондентів. Водночас виявлення учасників із підвищеним рівнем суїцидальних думок обґрунтовує необхідність подальшого вивчення чинників психоемоційної дестабілізації та їх взаємозв'язку з показниками тривожності, депресивних проявів і загального рівня стресу.

Результати, отримані за «Шкалою депресії» А. Бека, свідчать про неоднорідність емоційного стану досліджуваних із домінуванням низького та середнього рівнів депресивних проявів. Аналіз емпіричних даних показав, що 40% респондентів мають низький рівень депресії, що характеризує відносно стабільний емоційний стан, збережений адаптаційний потенціал і відсутність виражених проявів емоційного виснаження чи стійких негативних афективних переживань. Такі результати вказують на достатній рівень психоемоційної рівноваги та сформованість ефективних механізмів емоційної саморегуляції у цієї частини вибірки.

Разом із тим у 38% досліджуваних виявлено середній рівень депресії, який відображає наявність помірно вираженої депресивної симптоматики, ситуативного погіршення настрою, підвищеної втомлюваності та окремих проявів психоемоційної нестабільності. Для цієї групи характерне певне зниження адаптаційних можливостей, що може бути

пов’язане з впливом стресогенних чинників, емоційним перенапруженням або недостатністю ресурсів психологічного відновлення (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня депресії за «Шкала депресії» А. Бека

Рівень депресії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	20	40%
Середній	19	38%
Високий	11	22%

Особливої уваги потребує група респондентів із високим рівнем депресії, яка становить 22%. Отримані результати свідчать про наявність у цих досліджуваних виражених депресивних проявів, що характеризуються стійким зниженням настрою, втратою інтересу до діяльності, емоційним виснаженням і порушенням психоемоційної регуляції. Такий рівень депресії є показником підвищеного психологічного ризику та потенційної дезадаптації, що зумовлює необхідність подальшого поглибленого аналізу.

Отже, результати, отримані за «Шкалою депресії» А. Бека, засвідчують переважання низького та середнього рівнів депресивних проявів у вибірці. Водночас наявність 11 осіб із високим рівнем депресії вказує на суттєву неоднорідність психоемоційного стану досліджуваних і різний рівень їхніх адаптаційних можливостей до дії стресогенних чинників. Це обґрунтовує необхідність подальшого вивчення взаємозв’язків між депресивними проявами, суїцидальними думками та особливостями копінг-стратегій.

Результати, отримані за «Методикою дослідження копінг-стратегій» Р. Лазаруса, С. Фолкман, засвідчили різноманітність способів подолання стресових ситуацій серед респондентів і дали змогу визначити основні особливості структури їхньої копінг-поведінки. Аналіз емпіричних даних показав, що за більшістю досліджуваних копінг-стратегій переважали середні рівні вираженості, що свідчить про помірне використання як адаптивних, так і відносно дезадаптивних способів реагування на стресові та складні життєві обставини (табл. 3).

Таблиця 3

Показники за «Методика дослідження копінг-стратегій» Р. Лазарус, С. Фолкман

Копінг-стратегії	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Конфронтація	30%	44%	26%
Дистанціювання	28%	46%	26%
Самоконтроль	22%	48%	30%
Пошук соціальної підтримки	24%	42%	34%
Прийняття відповідальності	32%	44%	24%
Уникнення	20%	40%	40%
Планування вирішення проблеми	26%	46%	28%
Позитивна переоцінка	28%	44%	28%

Серед проблемно-орієнтованих копінг-стратегій найбільш поширеною виявилася стратегія *планування вирішення проблеми*: середній рівень її використання зафіксовано у 46% респондентів, високий – у 28%, низький – у 26%. Такі результати свідчать про схильність значної частини досліджуваних до раціонального аналізу проблемних ситуацій

і пошуку конструктивних способів їх подолання. Подібний розподіл отримано і за стратегією **самоконтролю**: середній рівень встановлено у 48% опитаних, високий – у 30%, низький – у 22%, що характеризує достатньо сформовану здатність більшості респондентів контролювати власні емоції та поведінку в умовах стресу. Серед соціально орієнтованих копінг-стратегій **пошук соціальної підтримки** мав високий рівень у 34%, середній – у 42%, низький – у 24% респондентів, підтверджуючи важливу роль міжособистісної взаємодії у процесі психологічної адаптації.

Аналіз емоційно-орієнтованих копінг-стратегій показав, що стратегія **конфронтації** характеризувалася середнім рівнем у 44% респондентів, високим – у 26%, низьким – у 30%. Аналогічно, за стратегією **прийняття відповідальності** середній рівень виявлено у 44% досліджуваних, низький – у 32%, високий – у 24%. Отримані результати свідчать, що більшість учасників частково усвідомлюють власну роль у виникненні та подоланні складних життєвих ситуацій, однак не завжди реалізують активні поведінкові способи реагування.

Особливої уваги заслуговують показники стратегій дистанціювання та уникнення. Середній рівень **дистанціювання** встановлено у 46% респондентів, високий – у 26%, низький – у 28%. Водночас стратегія **уникнення** продемонструвала найвищу частку високого рівня серед усіх досліджуваних копінг-стратегій – 40% респондентів, тоді як середній рівень становив 40%, а низький – 20%. Це може свідчити про схильність значної частини досліджуваних до відтермінування вирішення проблем, психологічного дистанціювання та уникнення безпосереднього зіткнення зі стресовими ситуаціями, що за тривалого впливу стресогенних чинників може підвищувати ризик психоемоційної дезадаптації. За стратегією **позитивної переоцінки** середній рівень виявлено у 44% опитаних, високий – у 28%, низький – у 28%, що свідчить про здатність значної частини респондентів переосмислювати складні життєві події та використовувати когнітивні ресурси психологічного відновлення.

Таким чином, результати дослідження копінг-стратегій свідчать про переважання середнього рівня вираженості більшості способів подолання стресу. Поряд із достатньо сформованими адаптивними стратегіями, такими як самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, у значної частини респондентів простежується схильність до використання уникнення і дистанціювання. Така структура копінг-поведінки відображає поєднання конструктивних і дезадаптивних механізмів реагування на стрес та створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями, депресивними проявами й суїцидальними намірами.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що в умовах воєнного стану психоемоційний стан студентської молоді характеризується неоднорідністю та різним рівнем психологічної вразливості. Поряд із достатнім рівнем психологічної адаптації у більшості студентів, у частини респондентів виявлено ознаки психоемоційного неблагополуччя, що проявляються суїцидальними думками, депресивними проявами та використанням менш ефективних способів подолання стресу. Водночас значна частина досліджуваних демонструє застосування конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтацію на вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення складних життєвих ситуацій, що свідчить про наявність ресурсів психологічної адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні психологічних чинників формування суїцидальних думок у студентської молоді, зокрема ролі психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, копінг-поведінки та соціальної підтримки в умовах воєнного стану. Практичне значення матиме розроблення та апробація комплексних програм психологічної профілактики, спрямованих на зміцнення психічного

здоров'я, розвиток адаптивних ресурсів особистості та своєчасне зниження суїцидального ризику серед студентів.

Список використаної літератури

1. Попелюшко Р., Ковальовська А. Психологічні особливості виникнення суїцидальних думок у студентів в умовах воєнного стану. *Особливості психологічного супроводу комбатантів та членів їх сімей: матеріали І Міжнар. наук.-практ. форуму* (м. Луцьк, 14-21 травня 2026 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2026. С. 180-185.
2. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
3. Попелюшко Р. П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 39-45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319>
4. Попелюшко Р. Особливості психологічної реабілітації дорослої особистості у стані гострого горя. *Psychology Travelogs*, 2026. (2), 65-79. <https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-7>
5. Beck, A. T., Steer, R. A., & Ranieri, W. F. Scale for suicide ideation: Psychometric properties of a self-report version. *Journal of Clinical Psychology*, 1988. 44(4), Р. 499-505. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198807\)44:4%3C499::AID-JCLP2270440404%3E3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198807)44:4%3C499::AID-JCLP2270440404%3E3.0.CO;2-6)
6. Beck, A. T. *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press. 1970. 370 p.
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

PSYCHOLOGICAL FACTORS CONTRIBUTING TO SUICIDAL IDEATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS UNDER MARTIAL LAW

Roman Popeliushko

*Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov,
9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601
<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>
e-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua*

Anastasia Kovalovska

*Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov,
9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601
<https://orcid.org/0009-0000-6062-9781>
e-mail: 21fp.a.kovalovska@std.npu.edu.ua*

The article presents the findings of a theoretical and empirical study on the psychological characteristics of suicidal ideation among university students under martial law. The relevance of the study is substantiated by the prolonged exposure of students to war-related stressors that adversely affect their psycho-emotional well-being and increase the risk of developing suicidal tendencies. The paper analyzes contemporary scientific approaches to understanding the psychological determinants of suicide risk, with particular emphasis on depressive symptoms, coping behavior, emotional self-regulation, and individual adaptive resources. The empirical study was conducted among university students using a set of valid and reliable psychodiagnostic instruments, which enabled a comprehensive assessment of the severity of suicidal ideation, depressive symptoms, and coping strategies employed in stressful situations. The findings indicate that, although the majority of respondents demonstrated satisfactory psychological adaptation, a

considerable proportion of students exhibited increased psychological vulnerability manifested in suicidal ideation, depressive symptoms, and the use of less effective coping strategies. At the same time, many participants displayed adaptive coping patterns, including problem-solving orientation, self-control, positive cognitive reappraisal, and seeking social support, which function as important protective resources for psychological adaptation.

The findings underscore the importance of early psychological screening of students at risk and the development and implementation of comprehensive suicide prevention programs aimed at strengthening mental health, enhancing psychological resilience, fostering adaptive coping strategies, and improving the effectiveness of psychological support for university students living under martial law.

Key words: suicidal ideation, suicide risk, university students, martial law, psycho-emotional state, depressive symptoms, coping strategies, psychological adaptation, psychological resilience, mental health.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026