

СОЦІАЛЬНА ТУРБУЛЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Асєєва Ю. О.

доктор психологічних наук, професор,
академік НАН ВО України,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Брюханова Я. В.

здобувач вищої освіти
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0000-0619-561X

У статті розглядається феномен соціальної турбулентності як багатовимірний і кумулятивний фактор впливу на психоемоційний стан студентської молоді в умовах глобальних і локальних криз. Автори пропонують комплексне міждисциплінарне осмислення турбулентності як стану глибокої структурної нестабільності в суспільстві, що супроводжується руйнуванням норм, дестабілізацією інституцій, інформаційним перевантаженням, підвищеною стресогенністю й перманентною кризовістю. Особлива увага приділяється студентству як соціально та психологічно вразливій групі, що перебуває у фазі емерджентної дорослості – періоді формування ідентичності, ціннісних орієнтирів і життєвих стратегій.

Застосовуючи методи теоретичного аналізу, міждисциплінарного синтезу, узагальнення й порівняльного аналізу, автори виокремлюють п'ять ключових груп психоемоційних наслідків соціальної турбулентності: хронічний стрес і тривожні розлади; симптоми депресії та ангедонії; екзистенційну фрустрацію та порушення ідентичності; розлади соціальної взаємодії; зниження академічної успішності. Представлено дані опитування U-Report (2023), згідно з якими понад 80 % українських студентів стикаються з емоційним виснаженням і високим рівнем тривожності, при цьому більшість не користується професійною психологічною допомогою.

Обгрунтовано, що соціальна турбулентність є не тимчасовим зрушенням, а новим станом реальності, який вимагає системних змін у підходах до збереження ментального здоров'я молоді. Запропоновано низку практичних напрямів психологічної підтримки студентів, а саме: упровадження комплексних програм допомоги в університетах, розвиток діджитал-інструментів, скринінг психоемоційного стану, інтеграцію ментального здоров'я в державну політику й освітню систему. Підкреслюється, що збереження психологічної стійкості студентської молоді є стратегічним завданням у післявоєнному відновленні України.

Ключові слова: соціальна турбулентність, психоемоційний стан, студентська молодь, ментальне здоров'я, хронічний стрес, тривожні розлади, депресія, фрустрація, соціальна дезадаптація, адаптація, психологічна підтримка, молодь.

Asieieva Yu. O., Briukhanova Ya. V. Social turbulence as a factor in destabilizing the psycho-emotional state of students

The article examines the phenomenon of social turbulence as a multidimensional and cumulative factor influencing the psycho-emotional state of university students in the context of both global and local crises. The authors propose a comprehensive, interdisciplinary understanding of turbulence as a state of profound structural instability in society-characterized by the breakdown of norms, institutional destabilization, information overload, heightened stressogenicity, and a persistent crisis mode. Particular attention is paid to university students as a socially and psychologically vulnerable group, undergoing the phase of emerging adulthood, during which identity, value orientations, and life strategies are being actively formed.

Using methods of theoretical analysis, interdisciplinary synthesis, generalization, and comparative analysis, the authors identify five key groups of psycho-emotional consequences resulting from social turbulence: chronic stress and anxiety disorders; symptoms of depression and anhedonia; existential frustration and identity disruption; impairments in social interaction; and a decline in academic performance. The article presents data

from the U-Report survey (2023), which indicate that over 80% of Ukrainian students experience emotional exhaustion and high levels of anxiety, while the majority do not access professional psychological support.

It is argued that social turbulence is not a temporary disturbance, but rather a new state of reality that demands systemic change in approaches to supporting the mental health of young people. A set of practical directions for psychological support of students is proposed, including the implementation of comprehensive support programs within universities, the development of digital tools, regular screening of psycho-emotional wellbeing, and the integration of mental health components into state policy and the education system. The article underscores that safeguarding the psychological resilience of student youth is a strategic priority in the post-war recovery of Ukraine.

Keywords: social turbulence, psycho-emotional state, university students, mental health, chronic stress, anxiety disorders, depression, frustration, social maladjustment, adaptation, psychological support, youth.

Вступ. У сучасному світі соціальна турбулентність дедалі частіше стає фоном повсякденного життя, формуючи нову реальність для молодих людей. Поняття соціальної турбулентності охоплює широкий спектр явищ, від політичної нестабільності, воєнних конфліктів та економічних криз до пандемій, технологічних трансформацій і культурних зрушень, що призводять до руйнування звичних життєвих сценаріїв, втрати передбачуваності й посилення почуття тривоги та невизначеності. Ці виклики особливо гостро сприймаються студентською молоддю як соціально вразливою та психологічно динамічною групою, що перебуває на етапі активного становлення особистості, професійної орієнтації й пошуку життєвого шляху.

Студентський вік охоплює період емергентної дорослості, що характеризується водночас високим потенціалом розвитку та вразливістю до зовнішніх впливів. У цьому віці формуються цінності, світоглядні орієнтири, розвивається здатність до прийняття самостійних рішень і налагодження міжособистісних стосунків. Однак у ситуаціях соціального збурення втрачається відчуття безпеки, майбутнє постає як невизначене, а внутрішні ресурси особистості часто не витримують навантаження. Як наслідок, виникають психоемоційні порушення, зниження адаптивних можливостей, проблеми із самовизначенням і зростання рівня психосоціального дистресу.

Темою змін ментального здоров'я під тиском нестабільних соціально-економічних умов останнім часом активно займаються українські вчені: Ю. Асєєва, Д. Возний, Т. Волинчук, А. Кічук, А. Коломієць, Н. Лапін, О. Плахотнюк, Н. Пшук, О. Стахова,

Н. Тарасенко й інші [1–7]. Теми турбулентності й нестабільного психоемоційного стану в роботах висвітлюють такі закордонні вчені, як А. Антоновський, З. Бауман, А. Тофлер, М. Кастеллс, Г. Славіч, М. Селінгам та інші [8; 10; 12; 18; 19; 20]. Однак ця тема й сьогодні потребує глибшого розуміння впливу соціальної нестабільності на ментальне здоров'я студентської молоді, зокрема в контексті тривалих кризових явищ, що мають як глобальний, так і локальний характер. Важливо не лише констатувати факт психоемоційної дестабілізації, а й визначити ключові чинники ризику, механізми впливу, а також потенційні ресурси підтримки й адаптації в умовах нестабільного соціального середовища.

Метою дослідження є теоретичний аналіз і систематизація психоемоційних наслідків соціальної турбулентності для студентської молоді, а також визначення ключових чинників ризику, механізмів дестабілізації психічного благополуччя.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з психології стресу, психоемоційних станів, соціальних трансформацій, студентської адаптації та ментального здоров'я; метод систематизації й узагальнення наукових підходів до розуміння впливу соціального контексту на психологічне функціонування особистості в молодіжному віці; метод порівняльного аналізу для зіставлення впливів різних форм соціальної турбулентності (війна, економічна нестабільність, пандемія) на студентське середовище; метод міждисциплінарного синтезу, що дав змогу інтегру-

вати психологічні, соціологічні й педагогічні аспекти функціонування особистості в умовах нестабільності.

Результати. Поняття «турбулентність» запозичене з фізики, де воно описує нерівномірний, хаотичний рух частинок у рідині чи газі. У соціономічних науках воно набуло метафоричного значення як характеристика соціального середовища, що втрачає структурну стабільність, передбачуваність і керуваність. Уперше термін «social turbulence» активно почав застосовуватися в працях соціальних теоретиків 1980–1990-х років у контексті постіндустріального переходу, глобалізації та кризи модерністських ідеологій [20].

У сучасній науковій літературі соціальна турбулентність визначається як стан глибокої структурної нестабільності в суспільстві, що супроводжується швидкими, непередбачуваними, деструктивними або суперечливими змінами в ключових сферах життя: політичній, економічній, культурній, інформаційній і гуманітарній

Наприклад, М. Кастелле визначає соціальну турбулентність як «інформаційний хаос, який призводить до соціального занепокоєння, коли інституції втрачають легітимність, а громадяни – почуття контролю над власним життям» [12]. З. Бауман пов'язує соціальну турбулентність із феноменом «рідкої сучасності», у якій усе, від ідентичностей до соціальних зв'язків, стає тимчасовим, невизначеним і крихким [10].

У політико-соціологічному контексті соціальна турбулентність інтерпретується як розрив між очікуваннями громадян і здатністю інституцій забезпечити базову безпеку, стабільність, соціальну справедливість і сенс [14].

Отже, можна відзначити, що соціальна турбулентність характеризується невизначеністю, руйнуванням норм, дестабілізацією інституцій, інформаційною перевантаженістю, стресогенністю, кризовістю й перманентністю змін (основні характеристики визначено в таблиці 1).

Можна надати таке визначення соціальної турбулентності – це стан глибокої структурної нестабільності суспільства, що характеризується високим рівнем невизначеності, руйнуванням соціальних норм, дестабілізацією ключових інституцій, інформаційною перевантаженістю, погіршенням стресогенності й перманентністю кризових змін. У таких умовах утрачається можливість прогнозування майбутнього, зниження довіри до системних опор, а сам стан постійної кризи стає новою нормою соціального буття.

З психологічного погляду соціальна турбулентність активує системи біопсихосоціального стресу, зокрема вісь ГГН (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники), симпатичну нервову систему; знижує базове почуття безпеки (sense of coherence), про що писав А. Антоновський [8]; перевантажує виконавчі функції мозку, відповідальні за прийняття рішень, саморегуляцію та емоційне опрацювання [19]; викликає когнітивну дезорганізацію, фрустрацію та «вивчену безпорадність» [18].

Під впливом турбулентності формуються дезадаптивні копінг-стратегії: уникання, соціальна ізоляція, емоційне оніміння або, навпаки, агресивні реакції. Особливо вразливою до соціальної турбулентності є молодь, для якої зміни ще не закріплені свідомістю, не визначено стабільні соціальні ролі.

В умовах воєнної агресії проти України соціальна турбулентність посилилася до рівня

Таблиця 1

Основні ознаки соціальної турбулентності

Ознака	Суть
Невизначеність	Утрата чітких орієнтирів, унеможливлення прогнозування майбутнього
Руйнування норм	Відсутність консенсусу щодо правил поведінки, цінностей
Дестабілізація інституцій	Ослаблення довіри до держави, освіти, ринку праці
Інформаційна перевантаженість	Хаотичний, фрагментарний потік інформації, посилення фейків
Стресогенність	Постійна тривожність, психоемоційне виснаження
Кризовість і перманентність змін	Відчуття безперервної кризи як нового нормального стану

соціального шоку, особливо для студентської молоді, оскільки це поєднується з втратою територіальної належності (вимушене переміщення), розривом соціальних мереж (утрата друзів, менторів), зміною освітніх форматів, відсутністю кар'єрної визначеності, невизначеним майбутнім у країні, що веде війну.

Згідно з опитуванням U-Report у 2023, 82% українських студентів повідомили про відчуття емоційного виснаження, 61% – про зниження навчальної мотивації, а 51% молоді сказав, що вони час від часу відчують непереборну тривогу, а 21% респондентів зізналися, що відчують сильну тривогу дуже часто протягом останніх тижнів. Водночас 55% опитаних ніколи не зверталися за професійною допомогою, тоді як 32% респондентів указали, що хоча б звернулися до психолога. Половина учасників опитування (50%) шукають відповіді на запитання про благополуччя та психічне здоров'я в інтернеті, на спеціалізованих сайтах або в соціальних мережах. Крім того, 15% користуються безкоштовними програмами психологічної підтримки, а 38% повідомили, що не використовують жодних ресурсів у сфері психічного здоров'я [17].

Таким чином, для української спільноти соціальна турбулентність – це не тимчасове соціальне явище, а новий тип глобальної реальності, у якій формуються сучасні молоді особистості. Її вплив на студентську молодь є багатомірним: вона деформує ідентичність, підриває відчуття безпеки, фрагментує майбутнє, знижує психологічну витривалість і збільшує ризик психоемоційних розладів. У цьому контексті надзвичайно важливо формувати системи психологічної підтримки, які враховують нові виклики турбулентного середовища.

Теоретичний аналіз показав, що соціальна турбулентність є багатофакторним і кумулятивним стресогенним чинником, який безпосередньо впливає на психоемоційний стан студентської молоді. На основі узагальнення даних сучасних досліджень виокремлено п'ять ключових груп наслідків, які найчастіше фіксуються в молоді в період соціальної нестабільності:

1. Хронічний стрес і тривожні розлади – у дослідженнях українських студентів у період

повномасштабної війни 2022–2024 років виявлено, що понад 70% учасників мають підвищені показники тривожності й понад 40% – симптоми депресивності. Серед студентів, що перебувають у зонах бойових дій або мають досвід вимушеного переміщення, значно частіше реєструються високі рівні тривожності, порушення сну, психосоматичні скарги, напади паніки [1; 2; 5; 6]. Доведено, що соціальна невизначеність підсилює активацію симпатoadреналової системи, порушує добовий ритм кортизолу, що призводить до зниження адаптивного потенціалу психіки [16].

2. Симптоми депресії, ангедонія, суїцидальні думки. У роботах українських учених зафіксовано, що під час війни в 34,8% студентів реєструються середньо-виражені симптоми депресії, у 12% – суїцидальні думки. Молодь, яка зазнає тривалих потрясінь, схильна до формування клінічних форм афективних розладів, зокрема депресії. Як зазначають дослідники, соціальна фрустрація, втрата перспектив і руйнування життєвих планів є основними тригерами для тривожно-депресивного спектра [1; 4; 5; 7].

3. Порушення ідентичності й екзистенційна фрустрація, оскільки соціальна турбулентність руйнує усталені цінності й ускладнює процеси особистісної ідентифікації, що особливо важливо в період юності. За теорією Е. Еріксона, саме в студентські роки індивід проходить кризу ідентичності, якщо її перебіг ускладнений соціальними потрясіннями, це може призвести до дифузної ідентичності [13]. У працях Дж. Арнетт підкреслюється, що період *emerging adulthood* є вкрай чутливим до соціальних ризиків, молодь, позбавлена опори на стабільне середовище, утрачає можливість послідовного самовизначення [9].

4. Розлад соціальної взаємодії включає ізоляцію, втрату довіри до соціальних інституцій, конфлікти з однолітками й родиною, дезадаптацію до навчального середовища – усе це є частими проявами соціальної дезорганізації в період криз. Згідно з даними досліджень у постпандемічний період, близько 47% студентів повідомили про зниження рівня соціальних контактів, погіршення навичок комунікації та посилення почуття самотності [3; 11].

5. Дослідження доводять прямий зв'язок між емоційним станом студентів і їхньою академічною успішністю. Хронічний стрес знижує концентрацію, погіршує пам'ять, гальмує когнітивну обробку інформації, що підтверджено численними нейропсихологічними дослідженнями [19]. У сучасному українському контексті відзначається тенденція до зростання кількості студентів, які переривають навчання через психоемоційне виснаження, переміщення або економічні труднощі [1; 6].

Аналіз міжнародних і національних джерел дає змогу виявити спільні ознаки психоемоційної вразливості студентської молоді в різних країнах, охоплених кризовими явищами, що свідчить про універсальність впливу соціальної турбулентності на базові психічні функції. Водночас український контекст має специфіку: поєднання військових дій, економічного тиску, вимушеного переміщення, дистанційної освіти й втрати соціального капіталу призводить до комбінованого навантаження на психіку.

Висновки. Проведене теоретико-аналітичне дослідження дає змогу дійти висновку, що соціальна турбулентність є не лише зовнішнім макросоціальним явищем, а й потужним психотравмувальним чинником, який безпосередньо впливає на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування студентської молоді. Вона порушує базові механізми саморегуляції, руйнує системи опори, фрагментує ідентичність і формує стан постійної дестабілізації, в умовах якого молода людина втрачає відчуття контролю над власним життям і майбутнім.

Аналіз сучасних емпіричних даних свідчить, що соціальна турбулентність викликає в студентської молоді підвищення рівня хронічного стресу, тривожних і депресивних симптомів, екзистенційну фрустрацію, порушення міжособистісних зв'язків, зниження академічної мотивації та самооцінки. Значна частина студентів демонструє симптоми емоційного виснаження, психосоматичні розлади, а також труднощі з адаптацією до нових умов життя й навчання. Особливо високі ризики простежуються серед тих, хто має досвід вимушеного переміщення, утра-

чене соціальне середовище чи травматичний досвід війни.

Наслідки соціальної турбулентності для психоемоційного стану студентства є багаторівневими: на особистісному рівні – зниження резильєнтності, поява симптомів депресії, тривожних розладів, дезорганізація поведінки; на когнітивному рівні – зменшення навчальної ефективності, порушення концентрації, негативна когнітивна схема; на соціальному рівні – зростання недовіри, соціальна ізоляція, дезадаптація; на екзистенційному рівні – фрагментація ціннісних орієнтирів, втрата сенсу, переживання внутрішньої пустки.

З огляду на масштаб і глибину виявлених ефектів, особливої актуальності набуває розроблення й імплементація системної, мультикомпонентної психологічної підтримки студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, яка має охоплювати такі напрями роботи зі студентською молоддю:

1. Розроблення й упровадження комплексної програми психологічної підтримки студентів, що включатиме індивідуальні та групові психологічні консультації; кризове втручання; психоедукацію з питань стрес-менеджменту, тривожності, емоційної грамотності; тренінги з розвитку резильєнтності, копінг-стратегій, саморегуляції.

2. Інституціоналізація психологічної допомоги в університетах, а саме: створення психологічних центрів із постійною доступністю фахівців; упровадження факультативних курсів із психологічної гігієни; формування безпечного психоемоційного клімату в академічному середовищі.

3. Розвиток діджитал-інструментів підтримки: мобільні застосунки з ментального здоров'я; онлайн-платформи для самодіагностики й саморефлексії; телементорські програми для студентів із високим ризиком психоемоційної дестабілізації.

4. Проведення скринінгів психоемоційного стану студентів щонайменше двічі на рік із метою виявлення груп ризику та своєчасного втручання.

5. Психологічна підтримка викладачів та адміністрації як носіїв стабільності в освітньому процесі (формування емпатійної педа-

гогіки, ненасильницької комунікації, запобігання професійному вигоранню).

6. Інтеграція компонента ментального здоров'я в національні освітні політики через законодавчі ініціативи, стандарти якості освіти, фінансування програм підтримки в межах реформ вищої освіти.

7. Розвиток міждисциплінарних досліджень із залученням фахівців у галузі психології, соціології, освіти, медицини та цифрових технологій для створення стійких моделей реагування на соціальні кризи.

Таким чином, подолання негативних наслідків соціальної турбулентності для психоемоційного стану студентської молоді можливе лише за умови поєднання освітніх, соціальних, психологічних і цифрових інтервенцій, що спрямовані не лише на підтримку в моменті, а й на довгострокове формування адаптивних ресурсів, соціальної згуртованості та внутрішньої цілісності особистості. Це має стати одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти й ментального здоров'я в період післявоєнного відновлення України.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3. С. 19–26. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4>.
2. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Тарасенко Н. С. Прояви посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення півдня. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 11 (53). С. 1197–1207.
3. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
4. Лапіна Н. В. Депресивні симптоми у студентів в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. № 3 (2). С. 41–50.
5. Плахотнюк О. Ю. Психоемоційні реакції українських студентів у період воєнних дій. *Науковий вісник*. 2023. № 2. С. 28–34.
6. Пшук Н. Г. Особливості психоемоційного стану студентської молоді в умовах воєнних дій. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Т. 18. № 1. С. 112–121. URL: <http://appspsychology.org.ua>.
7. Стахова О. О., Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. 2021. URL: <http://naukam.triada.in.ua>.
8. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 278 p.
9. Arnett J. J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford : Oxford University Press, 2004. 270 p.
10. Bauman Z. Liquid Modernity. Cambridge : Polity Press, 2007. 288 p.
11. Cao W., Fang Z., Hou G. et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 287. Article 112934. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
12. Castells M. Communication Power. Oxford : Oxford University Press, 2009. 49 p. URL: <https://maestriacomunicacionibero.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/castells-power-in-the-network-society.pdf>
13. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
14. Giddens A. Runaway World: How Globalization Is Reshaping Our Lives. New York : Routledge, 2000. P. 24–37.
15. Leiss, William & Beck, Ulrich & Ritter, Mark & Lash, Scott & Wynne, Brian. Risk Society, Towards a New Modernity. *Canadian Journal of Sociology. Cahiers canadiens de sociologie*. 1995. Vol. 19. P. 544. DOI: 10.2307/3341155.
16. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338 (3). P. 171–179. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>.
17. Rubryka (en). 51% of Ukrainian youth occasionally feel overwhelming anxiety – U-Report poll 2023. Oct. 9. URL: <https://rubryka.com/en/2023/10/09/51-ukrayinskoyi-molodi-chas-vid-chasu-vidchuyayut-neperebornu-tryvozhnist-opytuvannya/> (access date: 06.08.2025).
18. Seligman M. E. P. Learned Helplessness. *Annual Review of Medicine*. 1975. Vol. 23. P. 407–412. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>.
19. Slavich G. M., Irwin M. R. From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140. № 3. P. 774–815. DOI: 10.1037/a0035302.
20. Toffler A. The Third Wave. New York : William Morrow and Company, 1980. 544 p.

References

1. Asieieva, Y. O., Voznyi, D. V., & Volynchuk, T. I. (2024). Psykhichne zdorovia molodi v umovakh viiny: rezultaty psykho-diahnostyky ta terapevtychnykh interventsii [Mental health of youth in wartime: results of psychodiagnostics and therapeutic interventions]. *Mentalne zdorovia – Mental Health*, (3), 19–26. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4> [in Ukrainian].
2. Asieieva, Y. O., Voznyi, D. V., & Tarasenko, N. S. (2024). Proiavy posttravmatychnoho stresovoho rozladu sered tsyvilnoho naselennia pivdnia [Manifestations of post-traumatic stress disorder among the civilian population of the South]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia» – Scientific Perspectives. Series Psychology*, 11 (53), 1197–1207 [in Ukrainian].
3. Kichuk, A. V. (2020). Deiaki osoblyvosti zmin u psykholoemotsiinoho zdorov'ia studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh [Some features of changes in students' psycho-emotional health and the factors that cause them under quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 3 (53), Vol. 3, 5–18 [in Ukrainian].
4. Lapina, N. V. (2022). Depresyvni symptomy u studentiv v umovakh viiny [Depressive symptoms in students under wartime conditions]. *Visnyk NAPN Ukrainy – Bulletin of the NAES of Ukraine*, 3 (2), 41–50 [in Ukrainian].
5. Plakhotniuk, O. Yu. (2023). Psykholoemotsiini reaktsii ukrainskykh studentiv u period voiennykh dii [Psycho-emotional reactions of Ukrainian students during the war]. *Naukovi visnyk – Scientific Bulletin*, (2), 28–34 [in Ukrainian].
6. Pshuk, N. H. (2023). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu studentskoi molodi v umovakh voiennykh dii. [Peculiarities of the psycho-emotional state of student youth in conditions of military operations]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, T. 18, № 1, S. 112–121. Retrieved from: <http://appspsychology.org.ua> [in Ukrainian].
7. Stakhova, O. O., Kolomiets, A. M. (2021). Tryvozhnist ta yii vplyv na psykichne zdorovia studentiv. [Anxiety and its impact on the mental health of students]. Retrieved from: <http://naukam.triada.in.ua> [in Ukrainian].
8. Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass, 278 p. [in English].
9. Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford : Oxford University Press. 270 p. [in English].
10. Bauman, Z. (2007). Liquid Modernity. Cambridge : Polity Press. 288 p. [in English].
11. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934> [in English].
12. Castells, M. (2009). Communication Power. Oxford : Oxford University Press. 49 p. Retrieved from: <https://maestriacomunicacionibero.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/castells-power-in-the-network-society.pdf> [in English].
13. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company. 336 p. [in English].
14. Giddens, A. (2000). Runaway World: How Globalization Is Reshaping Our Lives. New York : Routledge. P. 24–37 [in English].
15. Leiss, William & Beck, Ulrich & Ritter, Mark & Lash, Scott & Wynne, Brian. (1995). Risk Society, Towards a New Modernity. Canadian Journal of Sociology. *Cahiers canadiens de sociologie*. 1995. Vol. 19. P. 544. DOI: 10.2307/3341155 [in English].
16. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338 (3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307> [in English].
17. Rubryka (2023, October 9). 51% of Ukrainian youth occasionally feel overwhelming anxiety – U-Report poll 2023. Retrieved from: <https://rubryka.com/en/2023/10/09/51-ukrayinskoyi-molodi-chas-vid-chasu-vidchuvayut-neperebornu-tryvozhnist-opytuvannya/> [in English].
18. Seligman, M. E. P. (1975). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, P. 407–412. Retrieved from: <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203> [in English].
19. Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, 140 (3), P. 774–815. <https://doi.org/10.1037/a0035302> [in English].
20. Toffler, A. (1980). The Third Wave. New York: William Morrow and Company. 54 p. [in English].

Надійшла 30.08.2025

Прийнята 22.09.2025

Опублікована 15.10.2025