

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра практичної психології

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості тривожності та депресії у студентів під час воєнного стану»  
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу,  
групи ЗМП-Пс21

спеціальності : 053 Практична психологія  
(код і найменування спеціальності)

\_\_\_\_\_ / Анна СТРОКАНЬ  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_ / Борис ХОМУЛЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_ / Вероніка БАКАТАНОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_ / Наталія КУЧЕРЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_ / Маргарита МИХАЛЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут  
«Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра практичної психології  
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**В.о. завідувачки кафедри**

\_\_\_\_\_ Н.С. КУЧЕРЕНКО  
(підпис) (ініціали, прізвище)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

\_\_\_\_\_ СТРОКАНЬ Анні Миколаївні  
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості тривожності та депресії у студентів під час воєнного стану»

керівник роботи к.психол.н., доц. ХОМУЛЕНКО Борис Владиславович,  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “10” квітня 2025 року №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи “28” травня 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та депресії у вітчизняній та зарубіжній психології.

- Визначити психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів у студентів під час воєнного стану.

- Провести емпіричне дослідження рівнів тривожності та депресії серед студентської молоді.

- Узагальнити результати дослідження та виявити особливості прояву емоційних розладів у студентів залежно від зовнішніх обставин.

## 4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

## 5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ А.М. Строкань \_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ Б.В. Хомуленко \_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 58 сторінок, 3 рисунки, 5 таблиці, 16 використаних літературних джерел.

**Об'єкт дослідження:** психологічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості тривожності та депресивних проявів у студентської молоді в умовах воєнного стану та проаналізувати чинники, що впливають на їх інтенсивність та специфіку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та депресії у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів у студентів під час воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів тривожності та депресії серед студентської молоді.
4. Узагальнити результати дослідження та виявити особливості прояву емоційних розладів у студентів залежно від зовнішніх обставин.

**Практична значущість дослідження:** результати можуть бути використані практичними психологами для діагностики та моніторингу емоційного стану студентів, а також при розробці заходів психопрофілактики у закладах освіти.

**Ключові слова:** тривожність, депресія, студентство, психоемоційний стан, воєнний стан, гендерні відмінності.

## ABSTRACT

The thesis contains: 58 pages, 3 figures, 5 tables, 16 referenced sources.

**Object of study:** the psychological state of student youth under martial law conditions.

**Subject of study:** psychological features of anxiety and depression manifestations in students under martial law conditions.

**Purpose of the study:** to investigate the psychological characteristics of anxiety and depressive symptoms in student youth under martial law and to analyze factors influencing their intensity and specificity.

**Research tasks:**

1. To analyze theoretical approaches to the study of anxiety and depression in domestic and foreign psychology.
2. To identify psychological factors affecting the development of anxiety and depressive states in students during martial law.
3. To conduct an empirical study of anxiety and depression levels among student youth.
4. To summarize the research results and identify the features of emotional disorder manifestations in students depending on external circumstances.

**Practical significance of the study:** the results can be used by practical psychologists for diagnosing and monitoring the emotional state of students, as well as for developing psychoprophylactic measures in educational institutions.

**Keywords:** anxiety, depression, students, psychoemotional state, martial law, gender differences.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 .....	10
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	10
1.1. Теоретичне визначення понять «тривожність» та «депресія» у психологічній науці .....	10
1.2. Психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів .....	18
1.3. Особливості тривожності та депресії в студентському віці .....	27
1.4. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентської молоді ...	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....	39
РОЗДІЛ 2 .....	42
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ НА СТУДЕНТСТВО У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ .....	42
2.1. Організація та методологія проведення дослідження.....	42
2.2. Емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності та депресії на психоемоційний стан студентів у період воєнного стану .....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Воєнний стан, зумовлений широкомасштабною агресією проти України, створив безпрецедентні виклики для всіх сфер життя, зокрема — для психологічного добробуту молоді. Студенти, як активна та вразлива частина суспільства, опинилися в умовах високої невизначеності, нестабільності, загроз фізичній безпеці та майбутньому, що значно підвищує ризики розвитку тривожних і депресивних станів. Порушення у сфері психічного здоров'я, зокрема тривожність і депресія, можуть мати глибокі наслідки для навчальної мотивації, соціалізації, самооцінки та професійного становлення особистості. Водночас воєнні обставини посилюють психологічну вразливість, обмежують доступ до кваліфікованої допомоги та актуалізують потребу у дослідженні адаптивних механізмів і внутрішніх ресурсів молоді.

Проблематика тривожності, депресії та адаптації студентської молоді до екстремальних умов активно досліджується як українськими, так і європейськими та американськими науковцями. Серед українських дослідників, що зробили вагомий внесок у вивчення цих феноменів, варто відзначити О. Волошок, І. Стрілецьку, Г. Гулько, К. Березняк, О. Васильєву, З. Кальку, З. Кісарчук, М. Лемак, О. Накорчевську, О. Галієву, Є. Коць, В. Боштана, О. Царенко, Л. Литвиненко, Я. Омельченка, Г. Лазос, Н. Ковальчук, О. Сторож, І. Шапошнікову та інших. Ці науковці досліджують тривожність як психологічний феномен, її особистісну зумовленість, вплив зовнішніх чинників (зокрема війни) на психіку студентів, а також розробляють ефективні інструменти психодіагностики та психокорекції.

Європейський та світовий контекст досліджень представлений працями таких відомих психологів, як А. Бек, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Кесслер, Р. Рівас-Васкес, Д. Саффа-Біллер, І Руїс та М. Бле, які зосереджуються на розробці теоретичних моделей депресивних і тривожних розладів, когнітивно-поведінковій терапії, нейропсихологічних аспектах і впливі стресогенних

життєвих подій. Синтез національного та міжнародного наукового досвіду дозволяє сформуванню цілісного уявлення про психологічні особливості тривожності та депресії в умовах воєнного стану, а також сприяє створенню сучасних програм підтримки студентської молоді.

Оскільки психічне здоров'я молодого покоління безпосередньо впливає на майбутній соціальний, культурний та економічний розвиток країни, вивчення психологічних особливостей тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним і має не лише теоретичне, а й практичне значення. Отримані результати можуть стати основою для створення цілеспрямованих програм психопрофілактики, підтримки та реабілітації студентської молоді.

**Об'єкт дослідження:** психологічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості тривожності та депресивних проявів у студентської молоді в умовах воєнного стану та проаналізувати чинники, що впливають на їх інтенсивність та специфіку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та депресії у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів у студентів під час воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів тривожності та депресії серед студентської молоді.
4. Узагальнити результати дослідження та виявити особливості прояву емоційних розладів у студентів залежно від зовнішніх обставин.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи:

- аналіз і синтез наукової літератури з теми тривожності та депресії;

- порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних підходів до досліджуваного явища.

## 2. Емпіричні методи:

- тест-опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI) — для оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності;

- шкала депресії А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI) — для вимірювання ступеня вираженості депресивного стану у студентів;

## 3. Математико-статистичні методи.

**Гіпотеза дослідження:** тривожність та депресивні стани чинять суттєвий вплив на психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Теоретична значущість дослідження:** дослідження доповнює наукові уявлення про тривожність і депресію в умовах воєнного стану, уточнює їх психологічні особливості у студентів та узагальнює сучасні теоретичні підходи до вивчення цих станів.

**Практична значущість дослідження:** результати можуть бути використані практичними психологами для діагностики та моніторингу емоційного стану студентів, а також при розробці заходів психопрофілактики у закладах освіти.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:** робота містить вступ, два розділи, висновки, 5 таблиць, 3 рисунка, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 58 сторінок машинописного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

#### 1.1. Теоретичне визначення понять «тривожність» та «депресія» у психологічній науці

У сучасному світі, що постійно змінюється та ускладнюється, особливо в умовах соціальних криз і збройних конфліктів, значно зростає увага до психічного здоров'я особистості. Серед найбільш поширених емоційних порушень, які впливають на життєдіяльність, міжособистісні стосунки та загальне функціонування людини, одними з провідних є тривожність та депресія. Ці стани часто супроводжують людину в умовах стресу, невизначеності, втрати контролю над життєвими подіями, що особливо актуалізується в періоди воєнних дій. У психологічній науці поняття «тривожність» і «депресія» є багатовимірними і трактуються в межах різних теоретичних підходів: психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного, біологічного тощо. Кожен із підходів по-своєму пояснює джерела, механізми формування та прояви цих емоційних станів. Водночас не існує єдиного універсального визначення жодного з термінів, що обумовлено їх складністю, глибиною та індивідуальною варіативністю прояву.

Поняття тривожності та депресії мають давню історію та пройшли складну еволюцію в науковому розумінні. Ще в античні часи мислителі описували стани, що за своїм змістом наближалися до сучасних трактувань. Так, давньогрецький лікар Гіппократ (V–IV ст. до н. е.) вважав, що меланхолія, яка відповідає сучасному розумінню депресії, зумовлена надлишком «чорної жовчі» в організмі. Це була перша спроба пояснити душевні розлади через тілесні (соматичні) процеси. У психологічній науці поняття тривожності почало набувати системного осмислення у XX столітті. Одним із перших, хто ввів це поняття у психоаналітичну теорію, був З. Фрейд, який розглядав тривогу як

сигнал про загрозу внутрішнього конфлікту між структурами особистості (Воно, Я та Над-Я). У його працях тривога постає як ключовий захисний механізм, що активізується в ситуаціях внутрішньої напруги. Далі розвиток розуміння тривожності відбувався в рамках неофрейдизму (К. Хорні, Е. Фромм, Г. Салліван) та екзистенційної психології (Р. Мей), де тривога розглядалась як відповідь на фундаментальну невизначеність буття, втрату сенсів і свободу вибору.

У 1950–60-х роках з'являються перші стандартизовані інструменти для вимірювання тривожності. Поняття депресії також пройшло шлях від філософсько-медичних описів до чітких психіатричних і психологічних концепцій. Таким чином, обидва поняття – тривожність і депресія – сформувались як ключові категорії в психології та психіатрії ХХ століття, і сьогодні залишаються предметом глибокого теоретичного та практичного вивчення [10].

Тривожність є одним із базових емоційних станів людини, що відіграє важливу роль у процесах адаптації та самозбереження. Однак попри частоту її проявів, наукове визначення поняття «тривожність» варіюється залежно від теоретичної парадигми. У класичному психоаналізі З. Фрейд розглядав тривогу як сигнал небезпеки, що виникає у відповідь на внутрішній конфлікт, зокрема – конфлікт між інстинктивними потягами (Воно) та моральними нормами (Над-Я). Він поділяв тривогу на реалістичну (відповідь на зовнішню загрозу), невротичну (результат несвідомих конфліктів) та моральну (викликана почуттям провини). У цьому контексті тривога — це захисний механізм, який попереджає про можливість психічного дисбалансу. Неофрейдистка К. Хорні вважала, що тривожність виникає як наслідок міжособистісних відносин і соціального середовища. Вона ввела поняття основної тривоги — глибокого відчуття самотності та безпорадності в потенційно ворожому світі. Такий підхід змістив акцент із внутрішніх конфліктів на роль дитячого досвіду, сімейного оточення та культурних впливів.

Сучасний американський психолог Ч. Спілбергер запропонував диференціювати тривожність як особистісну рису (стійка схильність до тривожного реагування) та тривогу як ситуативний стан, що виникає у конкретних стресогенних умовах. Його State-Trait Anxiety Inventory (STAI) став одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання тривожності у психологічній практиці. Завдяки цьому розмежуванню стало можливим чіткіше визначати джерела і характер тривожних реакцій.

Важливо також відрізнити поняття тривога, тривожність і страх:

- Страх — це реакція на конкретну, чітко усвідомлену загрозу, яка має реальний або умовно реальний характер (наприклад, страх перед вибухом або нападом).
- Тривога — емоційний стан напруження, що виникає у ситуаціях невизначеності, небезпеки без ясної причини.
- Тривожність — це індивідуальна схильність до переживання тривоги, яка проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

У психологічній науці сформувались кілька типологій тривожності. Зокрема, виділяють:

- ситуативну тривожність — тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову подію (наприклад, перед екзаменом або під час повітряної тривоги);
- особистісну тривожність — стійка характеристика особистості, яка відображає схильність реагувати тривогою на широкий спектр життєвих подій;
- соціальну тривожність — страх оцінки з боку інших людей, що заважає ефективній соціальній взаємодії;
- генералізовану тривожність — надмірне та неконтрольоване занепокоєння щодо повсякденних справ і майбутніх подій [1].

Депресія є одним із найпоширеніших і водночас складних для розуміння емоційних розладів, що охоплює широкий спектр симптомів — від легкого

пригнічення до глибокої психічної дезорганізації. У психологічній науці депресія розглядається як афективний стан, що супроводжується пригніченим настроєм, зниженням життєвої активності, втратою інтересу до життя, зниженням самооцінки, а в окремих випадках — суїцидальними думками. Залежно від глибини й тривалості проявів, а також від етіології, депресивні стани поділяються на клінічні (власне депресивний розлад як психічне захворювання) та субклінічні (легші форми, які не досягають діагностичних критеріїв психіатрії, але суттєво впливають на повсякденне функціонування особистості). Субклінічна депресія часто не сприймається як проблема, однак у студентському середовищі вона є досить поширеною і може перерости в більш тяжкі форми за відсутності підтримки чи втручання.

На відміну від тривожності, яка є реактивним станом і часто має ситуативний характер, депресія характеризується більш стійкою й глибокою перебудовою емоційної сфери особистості. Згідно з когнітивною теорією Аарона Бека, депресія виникає в результаті негативних автоматичних думок, когнітивних викривлень та дисфункціональних переконань, які стосуються себе, світу та майбутнього (так звана когнітивна триада депресії). Такий підхід зробив значний внесок у психологічну практику завдяки можливості раннього виявлення схильності до депресивних розладів і психокорекції мислення. У психоаналітичній традиції депресія часто розглядається як наслідок втрати об'єкта любові, що не була повністю усвідомлена або опрацьована. З. Фрейд підкреслював, що депресія пов'язана з перенесенням агресії всередину — на власне «Я», що супроводжується почуттям провини, самозвинуваченням, зниженням самоцінності. Існує низка класифікацій видів депресивних станів, серед яких найпоширенішими є такі:

— реактивна депресія — виникає як відповідь на сильну психотравмуючу подію (втрата близької людини, вимушене переміщення, розрив стосунків тощо). У контексті воєнного стану реактивні депресії особливо актуальні серед молоді, яка стикається з постійною невизначеністю та втратою контролю над життєвими обставинами;

– ендогенна депресія — має переважно біологічну або спадкову природу і виникає без зовнішніх на те причин. Її перебіг зазвичай тривалий і супроводжується порушенням добових ритмів, глибокими змінами в біохімії мозку. У таких випадках потрібне медикаментозне лікування в поєднанні з психотерапією;

– дистимія — хронічна форма депресії помірної інтенсивності, що триває роками і проявляється зниженим настроєм, втому, відчуттям «життя без радості». Дистимія часто недооцінюється, однак може суттєво впливати на працездатність, міжособистісні стосунки та самооцінку, особливо в студентів;

– сезонна депресія (САР) — пов'язана з порушенням циркадних ритмів та дефіцитом сонячного світла, проявляється переважно восени та взимку;

– атипова депресія — характеризується парадоксальними симптомами, наприклад, підвищеним апетитом, надмірною сонливістю, емоційною реактивністю.

Додатково можна виокремити масковану депресію, коли емоційні прояви приховані за соматичними скаргами (біль, втома, проблеми з травленням тощо). Така форма часто виявляється у підлітків і молоді, які не завжди усвідомлюють власний емоційний стан [2].

У студентської молоді, особливо в умовах війни, депресія може набувати соціокультурної специфіки: відчуття безсилля перед обставинами, втрата ціннісних орієнтирів, труднощі з професійною самореалізацією, переосмислення майбутнього.

Тривожність та депресія мають як спільні риси, так і суттєві відмінності, що визначають їх специфіку та впливають на психологічний стан особистості. Спільними для обох станів є присутність негативних емоційних переживань, які порушують нормальне функціонування індивіда та знижують якість життя. Такі симптоми, як зниження концентрації уваги, порушення сну, зниження мотивації, втомлюваність та зниження соціальної активності, часто

зустрічаються і при тривожності, і при депресії. Водночас, кожен із цих станів має унікальні ознаки, що допомагають їх розрізнити.

Тривожність зазвичай супроводжується підвищеним почуттям неспокою, напруженням, страхом невизначеності, що є своєрідною адаптивною реакцією організму на потенційну загрозу. Вона активує систему «боротьби чи втечі», що супроводжується збільшенням серцебиття, потовиділенням, напруженням м'язів, прискореним диханням — всі ці реакції є проявами психофізіологічної мобілізації організму. У той же час депресія характеризується пригніченим настроєм, зниженням життєвого тону, почуттям безнадійності та апатії, що відображає зворотній процес — гальмування психофізіологічної активності. У депресивному стані зазвичай спостерігаються зниження енергії, порушення апетиту, зміни сну, а також соціальна ізоляція. З поведінкової точки зору, при тривожності характерні уникання ситуацій, які можуть викликати страх або дискомфорт, підвищена пильність і гіперактивність, а також різноманітні соматичні прояви. Натомість депресія проявляється зниженням ініціативи, апатією, втратою інтересу до раніше значущих справ і соціальним відчуженням. Особливо це помітно серед студентів, які можуть демонструвати зниження навчальної активності, небажання спілкуватися або брати участь у суспільному житті. Слід зауважити, що тривожність часто носить ситуативний характер, швидко змінюється залежно від зовнішніх обставин, тоді як депресія, особливо у її клінічній формі, має більш стійкий і тривалий перебіг. Проте обидва стани можуть співіснувати у вигляді коморбідності, взаємно посилюючи один одного, що створює додаткові складнощі для діагностики та лікування.

Отже, порівняльний аналіз тривожності і депресії дозволяє краще зрозуміти їхні спільні та відмінні риси, а також визначити психофізіологічні та поведінкові механізми, які лежать в основі цих станів. Це особливо важливо для розробки ефективних заходів психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану, де рівень стресу є високим і вимагає адекватної адаптивної реакції.

Психологічні теорії тривожності та депресії базуються на кількох основних підходах, які відображають різні аспекти виникнення та підтримання цих станів. Когнітивний, психодинамічний, гуманістичний і біологічний підходи в комплексі дозволяють глибше зрозуміти природу цих психічних порушень та формують базу для ефективних методів терапії.

Когнітивний підхід, зокрема модель А. Бека, акцентує увагу на ролі мислення у виникненні тривожних і депресивних симптомів. Бек розглядав депресію як наслідок негативних автоматичних думок, які охоплюють три основні сфери: уявлення про себе, світ і майбутнє. Негативні переконання, такі як «я некомпетентний», «світ ворожий», «майбутнє безнадійне», формують когнітивний стиль, що підтримує низький настрій та безпорадність. Тривожність, у цьому контексті, виникає в результаті катастрофізації, перебільшення ризиків та постійного очікування небезпеки. Відповідно, когнітивна терапія спрямована на ідентифікацію і корекцію ірраціональних думок, що дозволяє змінити емоційні реакції та поведінку.

Психодинамічний підхід, розроблений З. Фройдом, підкреслює значення внутрішніх конфліктів, що виникають між несвідомими бажаннями, інстинктами і соціальними нормами. В основі депресії, за Фройдом, лежить внутрішня агресія, спрямована проти себе через відчуття втрати або провини. Тривожність розглядається як наслідок конфлікту між Ід, Его та Суперего, де страх і тривога є сигналами про потенційну небезпеку порушення внутрішнього балансу. Психодинамічна терапія має на меті виявлення несвідомих причин тривожності і депресії через аналіз снів, вільні асоціації та інтерпретацію символів, що допомагає пацієнтам усвідомити і опрацювати внутрішні конфлікти.

Гуманістичний підхід, представлений працями К. Роджерса, акцентує на унікальності особистості і прагненні до самореалізації. Роджерс вважав, що депресія і тривожність можуть виникати внаслідок розриву між реальним «Я» та ідеалізованим «Я», а також через відсутність безумовного позитивного прийняття. Важливою складовою терапії є створення підтримуючого

середовища, де індивід відчуває безпеку, що сприяє формуванню цілісного і здорового «Я-концепту». Цей підхід дозволяє зміщувати акцент із патології на розвиток ресурсів особистості.

Біологічний підхід розглядає тривожність і депресію як наслідок порушень у роботі нейрохімічних систем мозку, зокрема дисбалансу нейромедіаторів — серотоніну, норадреналіну і допаміну. Генетичні фактори, гормональні зміни та вплив зовнішніх стресорів можуть сприяти розвитку цих розладів. Сучасні медикаментозні методи лікування, такі як застосування селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), покращують симптоматику, проте найефективнішим є поєднання фармакотерапії з психотерапією [5, 6].

Значний внесок у розуміння емоційної складової тривожності і депресії зробив К. Ізард, що розвинув теорію диференційованих емоцій. Він підкреслив, що негативні емоції мають специфічні функції і нейрофізіологічні корені, і їх порушення ведуть до психопатології. Його підхід акцентує увагу на важливості емоційної регуляції, що є ключовим фактором у профілактиці і лікуванні тривожних та депресивних станів.

Для стандартизації діагностики і забезпечення єдності у визначенні психічних розладів у світовій психіатрії й психології використовуються дві провідні класифікаційні системи — Міжнародна класифікація хвороб (ICD), розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я, та діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM), виданий Американською психіатричною асоціацією. Остання редакція Міжнародної класифікації хвороб — ICD-11, офіційно запроваджена у 2019 році, містить детальні критерії для діагностики тривожних і депресивних розладів. У ICD-11 тривожні розлади класифікуються як окрема категорія, що включає генералізований тривожний розлад, панічний розлад, фобії, а також obsесивно-компульсивний розлад і посттравматичний стресовий розлад, які раніше відносилися до інших категорій. Депресивні розлади охоплюють великий депресивний розлад, дистимію, сезонний афективний розлад та інші підвиди, з чіткими критеріями

тривалості, інтенсивності симптомів та впливу на функціонування особистості. DSM-5, опублікований у 2013 році, також систематизує тривожні і депресивні розлади. Для тривожних розладів у DSM-5 визначено симптоми, що повинні тривати не менше шести місяців, спричиняти значний дистрес або порушення у соціальній чи професійній сферах життя. Депресивні розлади, згідно з DSM-5, характеризуються наявністю мінімум п'яти симптомів із затвердженого переліку, серед яких пригнічений настрій, втрата інтересу до раніше приємних занять, зміни апетиту, порушення сну, почуття провини чи безнадійності, а також думки про смерть або суїцид. Обидві системи передбачають врахування віку початку розладів, їх тривалості та коморбідності з іншими психічними станами [11].

Використання ICD-11 і DSM-5 в клінічній практиці дозволяє стандартизувати підхід до діагностики, полегшити комунікацію між фахівцями різних країн і дисциплін, а також визначати оптимальні шляхи лікування. Особливо це важливо в умовах воєнного стану, коли зростає кількість випадків тривожності та депресії серед населення, зокрема молоді і студентів, що потребує оперативного і точного втручання.

Поняття тривожності і депресії є багатовимірними та складними для однозначного визначення через їхню індивідуальну варіативність і множинність проявів. Різні теоретичні підходи пропонують унікальні пояснення і підкреслюють важливі аспекти цих психічних станів. Стандартизація діагностики за міжнародними класифікаціями ICD-11 і DSM-5 є необхідною умовою для забезпечення якісної допомоги і наукових досліджень.

## **1.2. Психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів**

Розвиток тривожних та депресивних станів є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, серед яких психологічні фактори відіграють ключову роль. Психологічні особливості особистості, характер мислення,

емоційна регуляція, здатність до адаптації в стресових ситуаціях, а також індивідуальні механізми подолання труднощів суттєво визначають схильність людини до формування емоційних розладів. В умовах воєнного стану, коли зовнішні обставини посилюють рівень загрози і невизначеності, значення психологічних чинників зростає, оскільки саме вони формують основу інтерпретації стресогенних подій і реакцій на них. Вивчення психологічних детермінант тривожності та депресії дозволяє розкрити механізми виникнення і підтримки цих станів, що є необхідною передумовою для розробки ефективних профілактичних заходів та психотерапевтичних втручань. Зокрема, увага приділяється таким аспектам, як когнітивні стилі, емоційна чутливість, рівень самоконтролю, особливості міжособистісних стосунків і підтримки, а також мотиваційні ресурси особистості.

Одним із найбільш комплексних і широко визнаних підходів до пояснення виникнення тривожних та депресивних розладів є біопсихосоціальна модель. Вона інтегрує три основні групи чинників — біологічні, психологічні та соціальні, які взаємодіють між собою, формуючи унікальний профіль ризику або стійкості конкретної особистості. Біологічні фактори відіграють фундаментальну роль у предиспозиції до тривожності та депресії. Спадковість і генетична схильність визначають біохімічний та нейрофізіологічний фон, що впливає на функціонування центральної нервової системи. Дослідження демонструють, що порушення в системах серотоніну, дофаміну та норадреналіну асоціюються зі зниженням регуляції настрою та підвищеною емоційною лабільністю. Також важливими є зміни в активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що відповідає за реакцію на стрес. Біологічні особливості визначають не лише схильність до патологічної тривожності чи депресії, але й впливають на ефективність фармакотерапії.

Психологічні чинники включають особистісні характеристики, когнітивні стилі та емоційні особливості, які визначають сприйняття та інтерпретацію подій. Наприклад, схильність до негативного мислення, низька самооцінка, підвищена чутливість до стресу, а також обмежені навички емоційної регуляції

сприяють формуванню тривожних і депресивних симптомів. Особливості темпераменту, такі як невротизм, також вважаються вагомим психологічним фактором ризику. Крім того, механізми копіngu — способи подолання стресових ситуацій — відіграють визначальну роль у запобіганні або, навпаки, у загостренні психічних розладів. Соціальні фактори охоплюють умови життя, соціальну підтримку, якість міжособистісних стосунків та вплив соціального оточення. У контексті воєнного стану та постійної невизначеності соціальні стресори набувають особливої ваги: втрата близьких, розрив соціальних зв'язків, ізоляція, нестабільність побуту й безпекова загроза посилюють психологічний тиск. Водночас наявність підтримуючого соціального середовища, можливість звернутися за допомогою і відчуття приналежності до спільноти можуть значною мірою пом'якшувати негативний вплив стресу [4].

Біопсихосоціальна модель дає змогу усвідомити, що тривожність і депресія — це не результат дії одного фактора, а наслідок складної взаємодії множинних впливів. Розуміння цих взаємозв'язків є ключем до формування ефективних інтервенцій, що враховують індивідуальні особливості та зовнішні умови, зокрема серед студентської молоді в умовах воєнного конфлікту.

Особистісні риси відіграють ключову роль у формуванні індивідуальної вразливості до розвитку тривожних і депресивних станів, оскільки вони визначають специфіку сприйняття, інтерпретації стресових подій, а також стратегії психологічної саморегуляції. Відомо, що саме через особливості особистості людина по-різному реагує на зовнішні подразники, що в умовах воєнного стану набуває особливої значущості. Однією з найбільш вивчених характеристик, пов'язаних із підвищеною схильністю до тривожності і депресії, є низька самооцінка. Відповідно до класичних досліджень О. Лук'яненка, низька самооцінка асоціюється із зниженням внутрішніх ресурсів особистості, такими як самопідтримка, оптимізм і віра у власні сили. Люди з низькою самооцінкою часто демонструють надмірну самокритику, що посилює негативний емоційний фон та формує когнітивні схеми, характерні для депресивних розладів. Особливо в умовах невизначеності та соціальної

нестабільності, що супроводжує воєнний стан, низька самооцінка значно погіршує здатність адаптуватися, сприяючи виникненню тривожних реакцій і пригніченого настрою. Перфекціонізм, як комплексна особистісна риса, також є важливим фактором ризику. Вітчизняні психологи, зокрема І. Кононова, відзначають, що перфекціоністська спрямованість у молоді часто пов'язана з підвищеним рівнем тривожності через надмірні внутрішні вимоги і страх помилки. Перфекціоністи схильні до постійного самозвинувачення і мають високий рівень внутрішньої напруги, що є провокуючими факторами для розвитку депресивних симптомів. При цьому, як підкреслює Кононова, постійне прагнення до недосяжної ідеальності в умовах військових викликів додатково посилює психоемоційний дисбаланс. Важливим чинником є також залежність від оцінки і думки оточуючих. Цей аспект пов'язаний із соціальною тривожністю, що визначається як страх негативної оцінки та соціального відторгнення. Згідно з дослідженнями В. Смирнова [9], у молоді з високою залежністю від соціального схвалення спостерігається підвищений рівень тривожності і почуття невпевненості, що особливо проявляється у стресових ситуаціях, характерних для воєнного часу. Така соціальна вразливість перешкоджає ефективній саморегуляції, ускладнює міжособистісні контакти та провокує депресивні стани. Не менш важливою є роль психологічного типу і темпераменту, які визначають базові особливості емоційної реактивності і поведінкових стратегій. Український дослідник О. Чернишов відзначає, що високий рівень невротизму — типова риса темпераменту, що характеризується емоційною лабільністю, тривожністю і схильністю до негативних переживань, суттєво підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів. Люди з високою невротичністю демонструють більш інтенсивні реакції на стресори, знижені адаптивні можливості, що особливо небезпечно в умовах хронічного стресу, як-от війна.

Психологічні типи, що поєднують високу чутливість до подразників і низьку здатність до емоційної регуляції, створюють сприятливі умови для формування патологічних емоційних станів. Водночас особистості з більш

стійкими типами темпераменту, такими як сангвінічний або флегматичний, зазвичай демонструють кращі адаптивні механізми і здатність протистояти стресу.

Психотравмуючі події і хронічний стрес є одними з найпотужніших чинників, що сприяють розвитку тривожних та депресивних розладів. Особливо в умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та невизначеності, вплив цих факторів набуває критичного значення для психологічного благополуччя молоді людини. Психотравмуючі події – це ситуації, що несуть загрозу життю або цілісності особистості, викликають гострий емоційний біль і порушення звичного ритму життя. До них належать втрата близьких, безпосереднє переживання насильства або катастрофи, тяжкі хвороби, розлука з рідними, а також тривалі соціальні потрясіння. Втрата близьких у контексті воєнних дій є особливо важким досвідом, що призводить не лише до гострої травми, а й до хронічного почуття розгубленості, суму і тривоги. Дослідження українських психологів підкреслюють, що подібні травматичні переживання часто супроводжуються симптомами посттравматичного стресового розладу, який значно підвищує ризик розвитку депресії і тривожності. Хронічний стрес, у свою чергу, є тривалим або повторюваним впливом стресогенних чинників, які виснажують адаптивні ресурси організму і психіки. Постійна невизначеність, відчуття загрози власній безпеці, обмеженість соціальних і матеріальних ресурсів створюють умови для наростання емоційного виснаження, роздратованості, безпорадності і пригніченого настрою. Хронічний стрес є не лише фактором провокації нових психоемоційних розладів, але й погіршує перебіг вже існуючих станів, ускладнюючи процеси відновлення. Переживання загроз та невизначеності, притаманні воєнним конфліктам, формують специфічний емоційний фон, який характеризується високим рівнем тривоги, страху за власне життя і безпеку близьких, а також відчуттям нестабільності майбутнього. Українські дослідники відзначають, що ця специфіка сприяє підвищеній вразливості психіки молоді, оскільки невизначеність не дає змоги формувати чіткі плани, підтримувати мотивацію і почуття контролю над

життям. Невизначеність майбутнього підсилює внутрішній конфлікт і сприяє розвитку почуття безсилля, що є однією з основних передумов депресивних станів.

Таким чином, психотравмуючі події і хронічний стрес взаємодіють між собою, створюючи коло негативних емоційних реакцій. Тривалий вплив цих чинників призводить до дисбалансу в психоемоційній сфері, що проявляється у формі тривожності, пригніченості, порушень сну і концентрації, а також зниженні загального рівня життєвої активності.

Серед ключових психологічних чинників, що сприяють формуванню тривожних і депресивних розладів, особливе місце займають когнітивні викривлення та негативне мислення. Цей підхід найповніше розкрито в когнітивно-поведінковій теорії А. Бека, який вказував, що саме спотворене сприйняття себе, світу та майбутнього лежить в основі афективних розладів. Науковець сформулював поняття когнітивної тріади депресії, яка включає:

- негативне уявлення про себе (відчуття власної нікчемності),
- негативне сприйняття світу (переконання, що інші байдужі або ворожі),
- негативне очікування майбутнього (безнадійність, передбачення провалу).

Ці переконання ґрунтуються на автоматичних думках – коротких, миттєвих судженнях, що з'являються під впливом певних ситуацій і не проходять критичної оцінки. Автоматичні думки часто мають ірраціональний характер, але сприймаються людиною як беззаперечна правда. Наприклад, у відповідь на невдачу в навчанні молода особа може миттєво подумати: «Я ні на що не здатний», що в подальшому формує відчуття провини, тривоги або безнадійності. Серед поширених когнітивних викривлень, які супроводжують тривожні та депресивні стани, особливо часто зустрічаються:

- катастрофізація — схильність сприймати ситуацію як значно гіршу, ніж вона є насправді, з перебільшенням потенційних негативних наслідків (наприклад, думка «якщо я провалю іспит, то моє життя

зруйнується»);

– дихотомічне мислення (або «чорно-біле») — оцінювання подій у крайніх полюсах, без проміжних варіантів: усе або прекрасно, або катастрофа (наприклад, «якщо я не ідеальний – я повний невдаха»);

– надмірна генералізація — формування глобальних негативних висновків на основі одного факту («мене сьогодні проігнорували – отже, мене ніхто не цінує»).

Такі викривлення спотворюють сприйняття реальності, поглиблюють емоційний дистрес і знижують здатність до конструктивного вирішення проблем. В умовах тривалого стресу або психотравми ці спотворення закріплюються й формують сталу негативну когнітивну схему, яка підтримує й поглиблює тривожні та депресивні стани [3].

Український психолог В. Васильєв у своїх дослідженнях підкреслює, що в контексті воєнного конфлікту когнітивні викривлення у молоді стають ще виразнішими. Часто вони пов'язані з переживанням втрати контролю, травматичним досвідом, нестабільністю і невизначеністю, що посилює катастрофічне мислення та песимістичні очікування. Отже, когнітивні викривлення виступають важливою мішенню для психотерапевтичної інтервенції, зокрема в рамках когнітивно-поведінкової терапії. Виявлення і корекція автоматичних негативних думок, формування більш гнучких і реалістичних моделей мислення — це ключові завдання у процесі подолання тривожності та депресії.

Соціальні умови сучасного суспільства справляють суттєвий вплив на психічне здоров'я особистості, зокрема на рівень її тривожності та схильність до депресивних станів. В умовах глобалізації, прискореного темпу життя та розширення віртуального простору змінюється характер міжособистісної взаємодії, форми соціальної підтримки та способи самовираження, що безпосередньо відображається на психологічному благополуччі людини, особливо вразливої до зовнішніх впливів молоді.

Одним із факторів, що значною мірою впливає на розвиток тривожних і

депресивних проявів, є соціальна ізоляція. Вона може виникати як унаслідок об'єктивних обставин (наприклад, пандемічні обмеження, міграційні процеси, зміна способу життя), так і суб'єктивних чинників – відчуття самотності, відчуження, неприйняття з боку значущого оточення. У молодіжному середовищі соціальна ізоляція нерідко супроводжується зниженням самооцінки, почуттям непотрібності, розгубленістю, що створює передумови для формування тривожних очікувань, емоційного виснаження та депресивних настроїв. Ще одним викликом є інформаційне перевантаження, яке зумовлене стрімким зростанням обсягів доступної інформації та її безперервним надходженням через цифрові канали. Постійна необхідність фільтрувати, обробляти та осмислювати велику кількість повідомлень, новин, візуального контенту створює когнітивне навантаження, що часто перевищує адаптаційні можливості молодої людини. Такий інформаційний тиск може викликати підвищене відчуття тривоги, розгубленості, зниження концентрації уваги та відчуття постійної внутрішньої напруги, що у свою чергу сприяє емоційному виснаженню та формуванню симптомів депресії. Особливу роль у цьому контексті відіграє вплив соціальних мереж, які водночас є джерелом комунікації, соціального зворотного зв'язку та порівняння із значущими іншими. З одного боку, соціальні мережі забезпечують можливості для самопрезентації, спілкування та участі в онлайн-спільнотах, з іншого – часто провокують формування нереалістичних уявлень про життя, успіх чи зовнішність, що посилює почуття меншовартості, заздрості, емоційного виснаження. Порівняння себе з іншими, які демонструють "ідеалізоване життя", може викликати внутрішнє розчарування, незадоволеність собою, фрустрацію, що нерідко виступає передумовою формування тривожних і депресивних станів. Крім того, надмірне перебування в онлайн-просторі може призводити до скорочення часу на живе спілкування, порушення режиму сну, погіршення фізичного стану, що також опосередковано впливає на психічне здоров'я [7].

Серед значущих чинників, що впливають на розвиток тривожних і депресивних станів, провідну роль відіграє соціальне оточення особистості,

передусім родинне, навчальне та міжособистісне середовище. Саме через ці контексти здійснюється первинна соціалізація, формування базових механізмів адаптації, становлення емоційного інтелекту та здатності до емоційної регуляції. Сім'я традиційно розглядається як перше і найбільш впливове мікросередовище, в якому закладаються основи емоційного благополуччя. Емпатійна, підтримувальна атмосфера, емоційна відкритість батьків, їх здатність розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні потреби дитини створюють захисні умови, які знижують вірогідність формування тривожних чи депресивних тенденцій. Натомість дефіцит підтримки, надмірний контроль, авторитарність або емоційна відстороненість батьків можуть призводити до порушень самооцінки, формування почуття тривожності, уразливості до критики, а також до труднощів у формуванні довірливих стосунків із соціальним оточенням у майбутньому. Навчальне середовище також суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Академічний тиск, конкуренція, постійне оцінювання, а також відсутність індивідуального підходу до учнів можуть сприяти зростанню рівня тривожності. Негативний психологічний клімат у навчальному закладі, конфлікти з однолітками чи педагогами, булінг, стигматизація можуть не лише викликати короткотривалі емоційні розлади, але й призвести до хронічного стресу, депресивних симптомів, соціального уникнення. Водночас підтримувальне освітнє середовище, доброзичлива атмосфера, увага до потреб студентів і відкритий діалог з педагогами можуть стати чинниками психологічного ресурсу, що сприяє емоційній стійкості та впевненості в собі. Особливу роль у підтримці психічного благополуччя відіграє міжособистісна підтримка, що охоплює як родинні, так і дружні, романтичні чи колегіальні стосунки. Досвід емоційного прийняття, взаємодопомоги, довіри у спілкуванні з близькими людьми є важливим буфером, який знижує вплив стресових чинників та підвищує резистентність до психоемоційних порушень. Дефіцит міжособистісної підтримки, навпаки, є одним із вагомих предикторів депресії та тривожних розладів, особливо серед молоді, для якої соціальні зв'язки мають

високу значущість.

Отже, чинники, що впливають на розвиток тривожності та депресії, охоплюють як біологічні та індивідуально-психологічні особливості, так і соціокультурні та інформаційно-комунікативні умови. Їхній взаємозв'язок і сукупна дія формують складну систему впливів, яка потребує комплексного розуміння для ефективної профілактики та психологічної підтримки вразливих категорій молоді.

### **1.3. Особливості тривожності та депресії в студентському віці**

Період студентства є надзвичайно важливим етапом у розвитку особистості, що характеризується значними психофізіологічними, емоційними та соціальними трансформаціями. Цей вік супроводжується активним процесом самовизначення, побудови особистісної ідентичності, формування професійної спрямованості, а також адаптацією до нових соціальних ролей та умов функціонування в навчальному середовищі. Водночас студентський вік є чутливим до впливу різноманітних психогенних факторів, що можуть провокувати або загострювати прояви тривожності та депресивних станів.

Студентський вік (переважно від 18 до 25 років) є перехідним етапом між юністю та дорослістю, що має виняткове значення для особистісного розвитку. У цей період відбувається становлення суб'єктності, тобто здатності до самостійного мислення, прийняття рішень і відповідальності за власні вчинки. Молоді люди вперше стикаються з необхідністю самостійно організувати власне життя, ухвалювати стратегічні життєві рішення, зокрема щодо професійного вибору, побудови міжособистісних стосунків, фінансової самостійності та життєвих орієнтацій. Саме тому психологи визначають цей період як критичний для формування ідентичності та базових життєвих цінностей. Однією з ключових психологічних характеристик цього віку є активна фаза формування особистісної ідентичності. Згідно з теорією Е. Еріксона, молодь на цьому етапі стикається з кризою ідентичності, у процесі

якої відбувається переосмислення попередніх уявлень про себе та побудова нового, цілісного образу «Я». Це передбачає інтеграцію минулого досвіду, сучасних переживань і майбутніх очікувань у єдину структуру, що забезпечує відчуття внутрішньої стабільності та спрямованості.

Формування ідентичності нерозривно пов'язане з прагненням до автономії — здатністю діяти незалежно від зовнішнього контролю, приймати відповідальність за власні рішення. За результатами досліджень українських науковців О. Карабанова, Н. Чепелева, Т. Титаренко, саме в студентському віці виникає потреба у побудові власного стилю життя, зростає усвідомлення особистих цілей, з'являються перші тривалі життєві проекти, що реалізуються через освітню та професійну діяльність. Водночас автономія у поєднанні з недостатнім життєвим досвідом може створювати передумови для фрустрацій, тривожних переживань і депресивних станів у разі невдач чи неспівпадіння очікувань із реальністю. Також для цього вікового періоду характерна інтенсифікація пошуків сенсу життя, що пов'язано з побудовою системи цінностей та визначенням особистісних життєвих орієнтирів. Молоді люди прагнуть усвідомити, що є для них справді важливим, намагаються знайти своє місце в соціумі, реалізувати себе через освіту, працю, міжособистісну комунікацію. Це створює як сприятливі умови для розвитку, так і зони підвищеної психологічної вразливості у випадках втрати сенсу, невизначеності майбутнього чи соціального тиску щодо успішності. Крім того, студентський вік супроводжується інтенсивним емоційним життям, високою емоційною чутливістю та схильністю до афективних коливань. Це частково пов'язано з нейропсихологічними особливостями даного віку — у молодих людей триває дозрівання префронтальної кори, відповідальної за контроль імпульсів, емоційне регулювання та прийняття рішень. Нерідко саме в цьому віці вперше виникають або маніфестують психоемоційні розлади, зокрема тривожність і депресія, що зумовлює потребу у психологічному супроводі та підтримці молоді [14].

Слід також зазначити, що студентський вік відзначається високим потенціалом особистісного зростання. Саме в цей період відбувається активна соціалізація, розвиток навичок саморефлексії, здатності до самоаналізу, емпатії, міжособистісної комунікації, що сприяє формуванню зрілих форм адаптації до життєвих труднощів. За умов наявності сприятливого соціального та психологічного середовища цей період може стати фундаментом для подальшого благополуччя і психічної стійкості особистості. Особливості цього періоду обумовлюють як зростання здатності до самостійності та усвідомленої діяльності, так і підвищений ризик розвитку тривожних і депресивних станів у разі порушення адаптаційних механізмів чи браку підтримки.

Студентський вік характеризується низкою специфічних психоемоційних викликів, які пов'язані як із особливостями цього періоду розвитку, так і з новими соціальними, академічними та особистісними вимогами. Однією з ключових проблем є підвищений рівень стресу, зумовлений навчальним навантаженням. Згідно з дослідженнями українського психолога Оксани Коваленко, стрес у студентів часто виникає через високі академічні очікування, необхідність успішно скласти іспити, виконувати великі обсяги самостійної роботи, а також поєднувати навчання з іншими соціальними ролями. Коваленко наголошує, що такий стрес має як психологічний, так і фізіологічний вплив, який проявляється підвищеною тривожністю, роздратованістю, втомою та зниженням продуктивності. Важливим фактором психоемоційних труднощів є адаптація до нових соціальних ролей, адже період студентства часто збігається з формуванням життєвих цілей і цінностей. Українська дослідниця С. Петренко у своїй роботі відзначає, що цей етап супроводжується підвищеною емоційною лабільністю і невпевненістю у собі, що створює умови для виникнення тривоги та депресивних станів. Петренко підкреслює, що внутрішні конфлікти та пошук ідентичності є вагомим джерелом психологічного дискомфорту у молоді.

Ще одним суттєвим викликом є самотність, яка часто зростає у студентів, що переїжджають до нових міст чи країн для навчання. Відсутність стабільної соціальної підтримки, розрив зв'язків із сім'єю та друзями посилюють почуття

ізолюваності. Згідно з дослідженнями німецької психологині А. Мюллер, соціальна ізоляція має прямий вплив на рівень тривожності і депресивності серед студентів. Мюллер зазначає, що почуття самотності погіршує емоційний стан, створюючи ризик розвитку хронічних психологічних проблем.

Тривожність є однією з найбільш поширених психоемоційних проблем серед студентів, що суттєво впливає на їхню адаптацію та успішність у навчанні. Психологічні дослідження демонструють, що тривожність у студентському віці має кілька основних форм, серед яких іспитна, соціальна та генералізована тривожність.

Іспитна тривожність, як показують результати досліджень українського психолога І. Дмитренка, виникає у відповідь на стресові ситуації, пов'язані з оцінюванням знань, зокрема під час складання іспитів чи тестів. Дмитренко відзначає, що така тривожність має специфічний прояв у вигляді посиленої нервозності, порушень концентрації уваги, а також фізичних симптомів — підвищеного серцебиття, пітливості, тремтіння. Цей тип тривожності, на думку вченого, є адаптивною реакцією організму, однак у надмірних проявах може призводити до зниження навчальної ефективності і погіршення психічного стану.

Соціальна тривожність виникає у студентів у контексті взаємодії з оточуючими, наприклад, під час публічних виступів, спілкування в групах або налагодження нових контактів. Згідно з аналізом дослідниці М. Фішер, соціальна тривожність у молоді пов'язана з побоюванням негативної оцінки, критики або відторгнення. Фішер підкреслює, що така форма тривожності часто спричиняє уникнення соціальних ситуацій, що, у свою чергу, може поглиблювати почуття ізолюваності і посилювати депресивні симптоми.

Генералізована тривожність, за спостереженнями українського психіатра О. Кравченка, характеризується постійним і надмірним переживанням про різні життєві сфери, не пов'язані з конкретними подіями. Кравченко відзначає, що у студентів ця форма тривожності часто маскується під загальне відчуття неспокою, що важко контролювати, і є фактором ризику для розвитку більш

серйозних психологічних розладів. Відсутність чітких тригерів робить генералізовану тривожність особливо складною для діагностики та лікування.

Депресія у молоді, зокрема у студентському віці, виступає однією з найпоширеніших психічних розладів, що істотно впливають на якість життя, навчальну діяльність та міжособистісні стосунки. За висновками українського психотерапевта Н. Коваль, основними проявами депресії у молодих людей є демотивація, прокрастинація, порушення сну та емоційна втома. Демотивація, як відзначає Коваль, полягає у втраті інтересу до навчання, хобі, соціальних активностей і часто супроводжується зниженням загальної життєвої активності. Це порушення зумовлює зниження продуктивності та формує замкнене коло, в якому депресивний стан посилюється через неуспішність і втрату цілей. Прокрастинація в цьому контексті розглядається не просто як відкладення справ «на потім», а як симптом, пов'язаний із внутрішніми переживаннями безпорадності, страху перед невдачею або невизначеністю майбутнього. Український психолог Андрій Савчук наголошує, що прокрастинація в депресивних студентів часто має глибокі емоційні корені і потребує комплексного підходу для подолання. Безсоння, або порушення режиму сну, є важливим соматичним симптомом депресії, який підтримує і поглиблює емоційне виснаження. Дослідження Європейської асоціації психології свідчать, що хронічні проблеми зі сном у молоді значно збільшують ризик розвитку тяжких депресивних розладів. Емоційна втома – це тривале відчуття виснаження, яке не зникає після відпочинку, що знижує здатність до адаптації і підтримання психічного здоров'я. Згідно з дослідженнями Олени Бондаренко, втома у молоді часто поєднується з почуттям безнадійності, що робить депресію складною для лікування без професійної підтримки [12].

Психоемоційний розвиток молоді має суттєві індивідуальні та гендерні особливості, які впливають на прояви тривожності та депресії. Українська науковиця М. Шевченко зазначає, що рівень чутливості до критики істотно варіюється залежно від статі та індивідуальних психологічних характеристик. Жінки, як показують численні дослідження, мають підвищену емоційну

реактивність, що робить їх більш вразливими до негативних оцінок і критики. Це посилює ризик розвитку тривожних і депресивних симптомів. Натомість чоловіки зазвичай демонструють більш виражені механізми саморегуляції, проте меншою мірою схильні звертатися за психологічною допомогою, що може призводити до хронізації проблем. Індивідуальні відмінності у саморегуляції — здатності контролювати емоції та поведінку — виступають ключовим фактором у подоланні стресових ситуацій. Згідно з дослідженнями українського психолога Віктора Козловського, студенти з високим рівнем саморегуляції більш ефективно справляються з невдачами, менш схильні до розвитку тривожності і депресії. Реакції на невдачі також мають значні варіації: деякі молоді люди сприймають їх як тимчасову складність, що стимулює подальший розвиток, тоді як інші переживають провал як особисту поразку, що загрожує виникненню тривожних і депресивних розладів.

Отже, особливості тривожності та депресії в студентському віці мають комплексний і багатогранний характер, що включає специфічні психологічні прояви, соціокультурні фактори та індивідуальні відмінності.

#### **1.4. Вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентської молоді**

Військовий конфлікт і запровадження воєнного стану мають глибокий вплив на психоемоційний стан населення, зокрема на молодь, яка перебуває у процесі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Студентська молодь, як соціальна група, що характеризується підвищеною чутливістю до стресових факторів, особливо вразлива до наслідків воєнних дій. За даними досліджень українських психологів І. Литвин та О. Петренка, воєнний стан значно підсилює рівень тривожності, депресії та інших психоемоційних порушень серед студентів, ускладнюючи процеси адаптації до навчання та соціалізації. Вплив зовнішніх загроз поєднується із внутрішніми

переживаннями, що формує складний комплекс психологічних викликів, які потребують особливої уваги з боку фахівців у галузі психології та освіти.

Воєнний стан радикально змінює соціально-психологічний клімат життя студентської молоді, створюючи умови високого рівня стресу та тривоги. Одним із ключових факторів такого впливу є постійне відчуття небезпеки, що виникає через безпосередню загрозу життю і здоров'ю, а також можливі втрати близьких людей. Психологи підкреслюють, що страх — базова емоція, що мобілізує людину до дій у кризових ситуаціях, але при тривалому впливі може трансформуватися у хронічну тривожність або навіть у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Значним стресовим фактором для студентів є втрати — як реальні, пов'язані із загибеллю або тяжкою хворобою близьких, так і символічні, що включають втрачені можливості, перерву навчання, порушення звичних планів. Згідно з аналізом соціально-психологічної ситуації в Україні, близько 40% студентів пережили або безпосередньо зіткнулися із ситуаціями втрат у воєнний період (дослідження науковця Ірини Сидоренко).

Важливою складовою впливу воєнного стану є переміщення — як внутрішньо переміщені особи (ВПО), так і студенти, які вимушені змінювати місце навчання чи проживання через бойові дії. Процес примусової міграції пов'язаний із різними викликами: адаптацією до нових соціальних умов, пошуком житла, відчуттям соціальної ізоляції та розривом соціальних зв'язків. Психологи підкреслюють, що саме втрата стабільності і соціальної підтримки є однією з найсерйозніших психологічних проблем, що виникають у студентів у таких обставинах. Невизначеність майбутнього у воєнний час посилює відчуття тривоги та безпорадності. Студенти часто не можуть прогнозувати подальший розвиток подій, що викликає почуття втрати контролю над життям. В. Левченко відзначає, що невизначеність є одним із ключових факторів, що активує тривожні реакції та знижує ефективність адаптаційних механізмів.

Соціально-психологічна атмосфера у закладах освіти теж зазнає суттєвих змін — відбуваються збої у навчальному процесі, погіршується якість комунікації між викладачами та студентами, зростає рівень соціальної напруги.

Також важливо враховувати, що у період воєнного стану посилюється роль взаємної підтримки, що стає одним із найважливіших ресурсів психічного здоров'я молоді.

Психологічні реакції студентської молоді на війну мають складний і багатовимірний характер, що визначається інтенсивністю стресогенних чинників та особливостями психоемоційного стану кожної окремої особистості. У наукових працях українських психологів О. Ковальчук, В. Левченка відзначається, що гострий стрес, тривожність, зниження працездатності та емоційне вигорання є провідними реакціями, які спостерігаються у студентів під час і після переживання воєнних подій. Психологічні реакції студентів на війну можна розглядати за різними критеріями, що дозволяє глибше зрозуміти їхню природу і спрямованість втручань для психологічної підтримки:

1. За тривалістю реакції:

– гострі реакції — виникають безпосередньо у момент або незабаром після травматичної події. До них належать гострий стрес, панічні атаки, шоківі стани. Вони характеризуються інтенсивністю та високою емоційною напругою, але можуть бути тимчасовими і зникати за умови своєчасної підтримки;

– хронічні реакції — розвиваються при тривалому впливі стресових факторів і можуть проявлятися у вигляді затяжної тривожності, депресивних розладів, емоційного вигорання. Хронічні реакції потребують комплексного психотерапевтичного втручання.

2. За рівнем залучення когнітивних процесів:

– емоційні реакції — страх, тривога, відчай, гнів, безсилля. Ці реакції зазвичай мають більш імпульсивний характер і часто пов'язані із суб'єктивним сприйняттям небезпеки;

– когнітивні реакції — порушення концентрації уваги, надмірне занепокоєння щодо майбутнього, катастрофічне мислення. Вони впливають на здатність планувати, приймати рішення, вчитися.

3. За сферами впливу:

- фізіологічні реакції — порушення сну, зміни апетиту, втома, соматичні симптоми (головний біль, серцебиття);
- психоемоційні реакції — тривожність, депресія, емоційне вигорання, апатія;
- поведенкові реакції — уникнення соціальних контактів, прокрастинація, зловживання психоактивними речовинами.

#### 4. За функціональним рівнем:

- адаптивні реакції — мобілізація внутрішніх ресурсів, пошук соціальної підтримки, активне подолання стресу;
- дезадаптивні реакції — відчуження, пасивність, втеча від реальності, що можуть призводити до розвитку психопатологій.

Гострі реакції потребують першочергового кризового втручання, тоді як хронічні — тривалої психотерапії та соціальної підтримки [16].

Гострий стрес є первинною реакцією організму на раптове, небезпечне або травматичне явище. Для студентів війна часто стає джерелом надмірної психологічної напруги, викликаючи відчуття страху, паніки, безпорадності. Як відзначає український науковець І. Сидоренко, гострий стрес може проявлятися у вигляді фізичних симптомів — тахікардії, підвищеного потовиділення, порушень сну, а також у психоемоційному плані — нервозності, розгубленості, порушення концентрації уваги. В умовах воєнного стану ці симптоми часто поєднуються із потребою швидко адаптуватися до нових, часто небезпечних обставин, що значно ускладнює навчальний процес і загальне функціонування молодшої людини.

Тривожність у студентів, як психологічна реакція на війну, зазвичай має різні форми: іспитна, соціальна, генералізована. Проте воєнні події надають їй особливої гостроти та інтенсивності. Науковець В. Левченко підкреслює, що тривожність в умовах війни часто супроводжується підвищеною чутливістю до будь-яких подразників, що можуть бути сприйняті як загроза, що викликає циклічне посилення внутрішнього напруження. У студентів може розвиватися

постійне відчуття неспокою, зосередженість на можливих негативних наслідках, страх за майбутнє та безпеку рідних.

Зниження працездатності — ще одна поширена психологічна реакція, пов'язана з надмірним стресом і тривожністю. За даними спостережень Тетяни Черниш, студенти, які перебувають у постійному стані тривоги, часто відчують втому, розсіяність уваги, неможливість концентруватися на навчанні, що призводить до погіршення академічної успішності. Негативний вплив на працездатність посилюється через порушення режиму сну, а також через емоційні переживання, що забирають значну частину психічних ресурсів. Відсутність мотивації та зниження інтересу до навчання часто супроводжуються прокрастинацією, що додатково поглиблює проблеми з виконанням навчальних завдань.

Емоційне вигорання — це стан хронічного емоційного, фізичного та психічного виснаження, що розвивається під впливом тривалого стресу і перевантажень. У контексті війни студенти часто виявляють ознаки вигорання через поєднання внутрішнього психологічного напруження і зовнішніх обставин, які перешкоджають нормальному життю та самореалізації. За дослідженнями О. Мельник, емоційне вигорання проявляється у вигляді апатії, зниження інтересу до соціальної взаємодії, відчуття безсилля і песимізму. Студенти можуть втрачати здатність адекватно реагувати на емоційні подразники, що ускладнює як навчальний, так і особистісний розвиток.

Особливої уваги заслуговує той факт, що психологічні реакції на війну у студентів не є статичними — вони можуть трансформуватися і поглиблюватися під впливом тривалості стресового фактору, відсутності адекватної соціальної підтримки, особистісних характеристик молодої людини. Важливу роль у формуванні цих реакцій відіграють індивідуальні особливості психіки, рівень резильєнтності, наявність ресурсів для подолання стресу, а також якість навколишнього соціального середовища.

Таким чином, можемо зробити висновок, що комплекс гострого стресу, тривожності, зниження працездатності та емоційного вигорання формує значну психологічну напругу серед студентської молоді в умовах війни.

Воєнний стан в Україні істотно трансформував систему вищої освіти, зокрема, організацію навчального процесу у закладах вищої освіти. Основними чинниками, що обумовили ці зміни, стали загроза безпеці, вимушене переміщення, фізичні пошкодження інфраструктури, перебої з електроенергією, а також необхідність оперативної адаптації до нових умов навчання. Усе це мало безпосередній вплив не лише на академічні результати, а й на психоемоційний стан студентів.

Одним із ключових викликів стала різка й масова цифровізація навчального процесу. Перехід до дистанційної або змішаної форми навчання, що був зумовлений не лише пандемією COVID-19, а й безпосередньо воєнними подіями, виявив як позитивні, так і деструктивні наслідки. З одного боку, онлайн-формат забезпечив можливість зберегти освітній процес навіть в умовах бойових дій чи евакуації, надаючи відносну гнучкість студентам. З іншого боку, цифрове навчання у таких умовах супроводжувалося численними труднощами: нерегулярний доступ до інтернету, часті відключення електропостачання, обмеження ресурсів для повноцінного дистанційного навчання. Крім технічних труднощів, студенти стикалися з постійною потребою пристосовуватись до змін графіку, форм подання навчального матеріалу, перенесення сесій або скасування занять. Це спричиняло дезорганізацію навчальної діяльності, втрату структурованості, зниження рівня концентрації уваги, порушення звичних рутин. За даними досліджень українських психологів, зокрема, Г. Костюка, В. Шапар, відсутність стабільного навчального середовища є фактором, що негативно впливає на мотивацію до навчання, посилює відчуття непевності та тривожності, що ускладнює саморегуляцію студентів [15].

Чимало здобувачів вищої освіти змушені були евакуюватися з прифронтових або окупованих територій, що призвело до перерв у навчанні,

зміни вишу, затримки в отриманні дипломів. У таких умовах освітній процес став для багатьох фрагментарним, з втратою послідовності та системності. Більше того, вимушене навчання в умовах тимчасового проживання в іншому місті, в гуртожитку або навіть у притулку посилює стрес та почуття соціальної дезорієнтації. Особливо гострою є проблема емоційного вигорання викладачів і студентів, яке посилюється відчуттям безсилля у контексті впливу зовнішніх обставин на навчальний процес. Студенти нерідко стикаються з втратою інтересу до навчання, апатією, відчуттям безглуздості освітніх зусиль в умовах, коли невідомим залишається найближче майбутнє.

В умовах повномасштабної війни значна частина студентської молоді була змушена евакуюватися як у межах країни, так і за її кордони. Такі вимушені переміщення спричинили глибокі трансформації в особистісному, соціальному та освітньому вимірах життя молодих людей. Попри фізичну безпеку, яку здобувачі освіти можуть отримати в інших регіонах України або за кордоном, психоемоційні труднощі адаптації до нових умов залишаються значними. Одним з найбільш поширених бар'єрів є мовна адаптація, особливо для студентів, що опинилися в країнах з відмінною мовою спілкування. У дослідженнях українських психологів, зокрема за спостереженнями О. Лісової, зазначається, що мовний бар'єр може спричинити відчуття неповноцінності, соціального відчуження, страху помилитися, що у свою чергу посилює тривожні стани. Для студентів, які продовжили навчання в закордонних закладах, нерозуміння мови іноді ускладнює сприйняття навчального матеріалу, комунікацію з викладачами та колегами. Не менш значущим є чинник культурних відмінностей. Молодь, що опинилася в іншому культурному середовищі, часто стикається з розбіжностями у стилі викладання, поведінкових нормах, системі цінностей, що може призвести до когнітивного дисонансу. У таких умовах виникає потреба в інтенсивній адаптації до нових соціокультурних норм, що часто є виснажливою як психічно, так і емоційно. За спостереженнями С. Мельниченка, культурна дезадаптація може призвести до фрустрації, зниження самооцінки, появи відчуття втрати ідентичності. Ще

одним складним аспектом є соціальна ізоляція. Студенти, евакуйовані або тимчасово переміщені, часто перебувають у середовищі, де втрачені звичні соціальні зв'язки — сім'я, друзі, університетська спільнота. Навіть за умов участі в онлайн-навчанні, відчуття відокремленості від рідного оточення спричиняє емоційне виснаження. За даними досліджень М. Гриневича, ізоляція є одним з ключових чинників розвитку тривожних і депресивних симптомів серед молоді в умовах евакуації.

Також варто зазначити, що вимушене переміщення нерідко супроводжується переживанням провини вижившого, особливо у тих, хто залишив зону бойових дій, тоді як їхні рідні та близькі залишились у небезпеці. Цей досвід поглиблює емоційне навантаження та ускладнює процес інтеграції до нового середовища [13].

Таким чином, воєнний стан в Україні спричинив комплексні трансформації у психоемоційному стані студентської молоді. Втрата безпеки, зміни в навчальному процесі, евакуація, культурна адаптація та соціальна ізоляція стали глибокими викликами для сучасного студента. Психологічні реакції на війну — тривожність, гострий стрес, емоційне вигорання — набули поширеного характеру і вимагають системної психосоціальної підтримки.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У межах проведеного теоретичного аналізу було здійснено систематизацію наукових підходів до розуміння понять тривожності та депресії в психологічній літературі, розкрито їхню сутність, виділено ключові характеристики, чинники формування, особливості прояву в студентському віці, а також проаналізовано вплив воєнного стану на психоемоційний стан молоді. Отримані результати дають підстави для формулювання низки узагальнень і науково обґрунтованих положень.

По-перше, на основі опрацювання сучасної наукової літератури встановлено, що тривожність є складним емоційним утворенням, яке

супроводжується станом напруженого очікування можливих негативних подій. Вона може бути ситуативною реакцією на зовнішні стресори або стійкою індивідуальною рисою особистості. Депресія ж, у свою чергу, проявляється як глибокий і тривалий емоційний стан, що характеризується зниженням настрою, втратою інтересу до життя, порушеннями когнітивної, мотиваційної та поведінкової сфер. Окремі дослідники, зокрема Бек, Елліс, Ялом, Винникот, Ротенберг та інші, по-різному інтерпретують ці явища, акцентуючи увагу на когнітивних, поведінкових, психоаналітичних та екзистенціальних аспектах.

По-друге, аналіз специфіки тривожних і депресивних станів у студентському віці засвідчив, що молоді люди є психологічно вразливими через нестабільність соціального становища, невизначеність майбутнього, навчальні навантаження, труднощі в адаптації до нових умов самостійного життя. Цей вік є критичним періодом психологічного становлення, що супроводжується загостренням емоційного фону, частими змінами настрою, формуванням самооцінки, професійного вибору. Саме в цей період часто фіксуються перші прояви хронічної тривожності або депресивних симптомів, які можуть мати як ситуативний, так і стійкий характер.

По-третє, окрему увагу в теоретичному аналізі приділено впливу зовнішніх соціально-політичних обставин, а саме воєнного стану, на психоемоційний стан студентської молоді. Дослідження підтверджують, що війна істотно посилила рівень емоційної нестабільності, тривожності, панічних настроїв, депресивних переживань у молоді. Частими є переживання втрати контролю над подіями, невизначеності, екзистенційної тривоги, а також соціальної ізоляції через вимушену міграцію або втрату звичного соціального оточення. У ряді випадків фіксується посилення дезадаптаційних реакцій, проблеми зі сном, зниження академічної мотивації та прояви апатії. Це, в свою чергу, вимагає посилення психологічної підтримки, розробки програм психоемоційної стабілізації та просвітницької роботи серед студентства.

По-четверте, підкреслено важливість вивчення особистісних, соціальних та контекстуальних чинників, що зумовлюють розвиток або подолання

тривожних і депресивних станів у студентів. Зокрема, адаптаційні ресурси, соціальна підтримка, рівень саморегуляції, копінг-стратегії, мотиваційна сфера та наявність життєвої перспективи істотно впливають на схильність до таких розладів або здатність протистояти їм.

Таким чином, узагальнення результатів аналізу дає змогу стверджувати, що тривожність і депресія в молодому віці є складними, багатофакторними феноменами, що потребують комплексного вивчення з урахуванням вікових, соціокультурних, особистісних і ситуативних детермінант. Сучасні соціальні виклики, зокрема війна, значно ускладнюють психоемоційне функціонування молоді, актуалізуючи потребу у системній психологічній підтримці та впровадженні профілактичних програм у закладах вищої освіти. Поглиблене розуміння природи цих емоційних станів та чинників, що їх зумовлюють, є необхідною умовою для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах соціальних потрясінь.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ НА СТУДЕНТСТВО У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Організація та методологія проведення дослідження

Сучасні реалії українського суспільства, зумовлені тривалим воєнним станом, значно впливають на психологічне благополуччя населення, зокрема молоді. Студентська спільнота як соціально вразлива категорія стикається з численними викликами — навчання в умовах невизначеності, ризику втрати соціальних контактів, економічна нестабільність, загрози особистій та родинній безпеці. Ці фактори стають передумовами для підвищення рівнів тривожності, емоційного виснаження та депресивних проявів, що, у свою чергу, можуть негативно впливати як на навчальну діяльність, так і на загальне функціонування особистості.

Емпіричне дослідження, результати якого викладено в цьому розділі, було спрямоване на вивчення рівнів тривожності та депресії серед студентської молоді в умовах воєнного стану, а також на визначення особливостей взаємозв'язку між цими психоемоційними станами. Обґрунтування вибору методик, опис процедури проведення дослідження, характеристика вибірки та інтерпретація отриманих результатів дозволяють цілісно охарактеризувати психологічний стан студентів у кризовий період та зробити висновки, важливі як для наукового аналізу, так і для практичної психології.

Для досягнення мети та завдань дослідження було сформовано вибіркочну групу дослідження, до неї увійшло 28 здобувачів вищої освіти. Обрано дві валідні та науково обґрунтовані психодіагностичні методики, які дозволяють здійснити комплексну оцінку психоемоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану — тест-опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) та шкалу депресії Аарона Бека (Beck Depression Inventory, BDI).

**1. Опитувальник тривожності Ч. Спілбергера** є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання тривожності. Він дає змогу розрізнити ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку) тривожність, що особливо важливо у контексті кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Ситуативна тривожність відображає поточну емоційну реакцію на стресові обставини, тоді як особистісна характеризує схильність особи до тривожного реагування незалежно від конкретних ситуацій. Такий підхід дозволяє виявити як гострі, так і хронічні прояви тривожності.

**2. Шкала депресії Бека** є високонадійним інструментом діагностики рівня депресивних симптомів. Вона включає 21 пункт, що відображають когнітивні, емоційні та соматичні компоненти депресії. Методика дозволяє оцінити не лише наявність, але й інтенсивність депресивного стану, що робить її доцільною для аналізу психологічного стану студентської молоді у періоди психоемоційної напруги.

Поєднання цих двох методик забезпечує комплексне охоплення основних емоційних порушень — тривожності та депресії, дозволяє виявити характерні тенденції у переживаннях студентів та встановити можливі взаємозв'язки між ними в умовах впливу зовнішніх кризових чинників. Використання стандартизованих і надійних інструментів уможливорює порівняння отриманих результатів із попередніми дослідженнями, а також підвищує загальну обґрунтованість висновків.

## **2.2. Емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності та депресії на психоемоційний стан студентів у період воєнного стану**

У межах другого етапу дослідження було проведено емпіричну перевірку гіпотези про те, що тривожність та депресивні стани чинять суттєвий вплив на психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного стану. Враховуючи складність та багатокomпонентність переживань, зумовлених зовнішніми соціальними викликами, надзвичайно важливим є виявлення

актуального рівня тривожності та депресії, а також вивчення їх впливу на загальний психологічний фон молодих людей.

Цей підрозділ містить узагальнені результати опрацювання отриманих даних, описує статистичні показники рівнів тривожності та депресії, а також їхній взаємозв'язок.

Гендерний розподіл вибіркової групи дослідження представлено на Рис. 2.1.

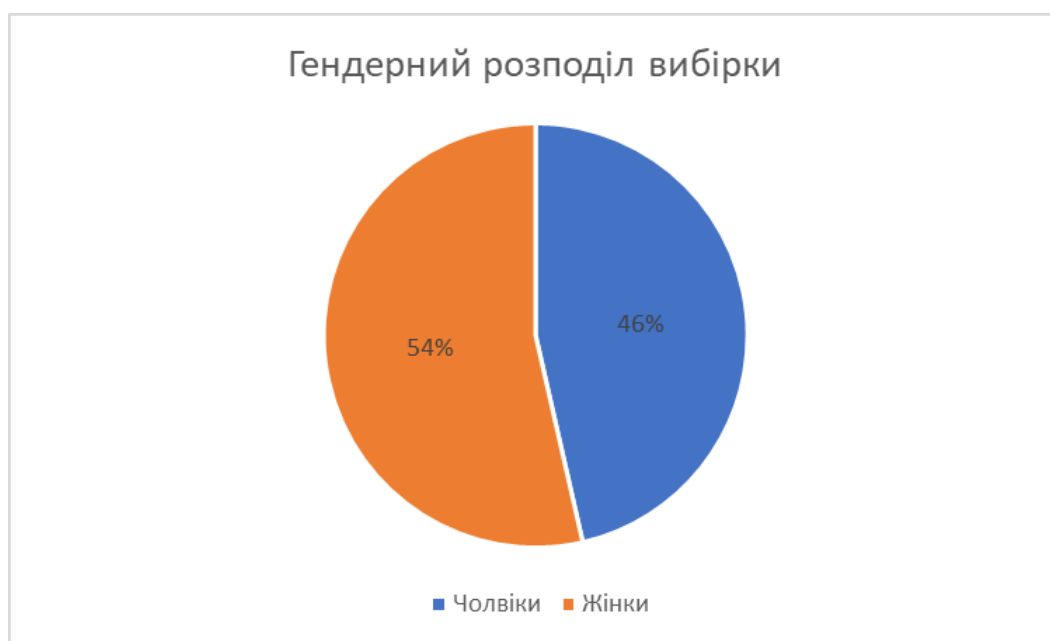


Рис. 2.1. Гендерний розподіл вибіркової групи дослідження.

У ході дослідження тривожності було використано тест Ч. Спілбергера, який включає два блоки: опитувальник ситуативної тривожності (твердження 1–20) та опитувальник особистісної тривожності (твердження 21–40). Учасникам вибірки, які налічували 28 осіб, було запропоновано без тривалих роздумів уважно ознайомитися з кожним твердженням і вибрати найбільш відповідне їм за суб'єктивним відчуттям на момент опитування.

Для оцінки рівня депресії застосовано шкалу депресії А. Бека, що передбачає вибір одного твердження в кожній групі, яке найбільш точно характеризує емоційний стан респондента за останній тиждень, включно з днем опитування. Аналогічно до тесту тривожності, кожен із 28 учасників ознайомлювався з усіма твердженнями опитувальника та обирав відповідь відповідно до власних відчуттів.

Результати оцінювання вибірки дослідження за методиками (бали та середнє арифметичне) представлено у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Демографічні характеристики респондентів та результати тестування  
рівнів тривожності і депресії**

№ з/п	Стать	Вік	Тест Ч. Спілбергерга		Шкала депресії Бека»
			Реактивна (ситуативна) тривожність	Особистісна тривожність	Депресія
1	ж	24	69	57	32
2	ж	19	51	65	33
3	ж	20	59	52	27
4	ч	19	64	61	24
5	ж	19	57	59	22
6	ч	19	58	60	31
7	ч	20	66	64	33
8	ж	19	65	62	30
9	ч	21	68	70	39
10	ч	18	60	69	35
11	ж	23	72	64	36
12	ч	19	67	71	34
13	ж	18	52	55	25
14	ч	19	56	64	32
15	ж	18	50	53	26
16	ж	20	67	63	38
17	ч	24	70	66	38
18	ч	19	66	60	36
19	ч	25	71	70	37
20	ж	20	69	71	35
21	ч	22	68	69	40
22	ж	21	70	54	31
23	ч	22	52	55	28
24	ч	20	55	68	27
25	ж	18	61	71	30
26	ч	21	60	72	32

27	ч	23	58	68	28
28	ж	22	66	69	26
<b>Середнє арифметичне</b>	<b>х</b>	<b>20,4</b>	<b>62,4</b>	<b>63,6</b>	<b>31,6</b>
<b>Мода</b>	<b>х</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>64, 69, 71</b>	<b>26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38</b>
<b>Медіана</b>	<b>х</b>	<b>20</b>	<b>64,5</b>	<b>64</b>	<b>32</b>

Результати дослідження вибірки, представлені у Табл. 2.1, дають змогу більш глибоко зрозуміти психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

Середній вік респондентів становить 20,4 року, що відповідає типовому віку студентів молодших курсів університету. Мода віку — 19 років, що свідчить про більшу представленість саме молодших студентів у вибірці. Медіана також дорівнює 20 рокам, що підтверджує центральність цього вікового інтервалу в досліджуваній групі. Таким чином, отримані результати є репрезентативними для молодшої категорії студентів, які перебувають на початкових етапах навчання.

За результатами тесту Ч. Спілбергера, середні показники реактивної (ситуативної) тривожності складають 62,4 бала, а особистісної — 63,6 бала. Ці значення свідчать про помірно високий рівень тривожності у респондентів. Важливо звернути увагу, що мода реактивної тривожності дорівнює 66 балам, а медіана — 64,5, що підтверджує тенденцію до підвищеного рівня ситуативної тривожності серед більшості учасників. Особистісна тривожність демонструє мульти-модальний розподіл із трьома найбільш частотними значеннями — 64, 69 та 71 бал. Це свідчить про те, що у групі є підгрупи з дещо відмінними рівнями стабільної тривожності, які можуть мати різний ступінь впливу на адаптацію та емоційний стан. Рівні тривожності, що перевищують середні показники, вказують на те, що студенти переживають значний стрес, ймовірно, зумовлений як зовнішніми обставинами (воєнний стан, нестабільність), так і

внутрішніми психологічними характеристиками. Для наочності порівняння рівні тривожності результати представлено на Рис. 2.2.

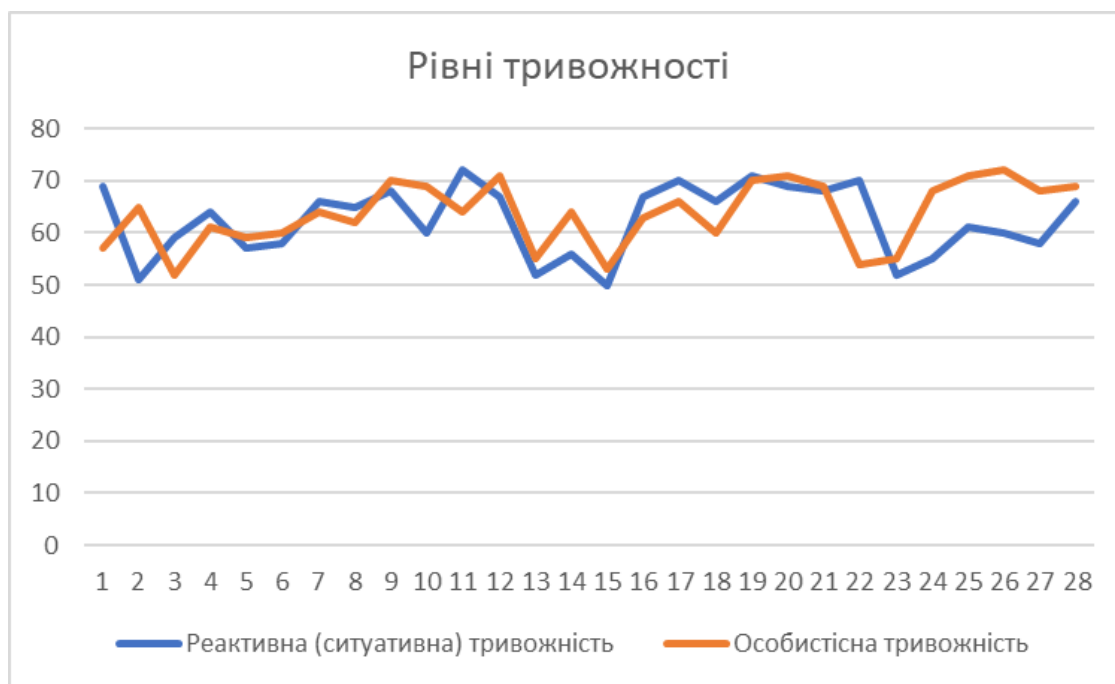


Рис. 2.2. Розподіл рівні ситуативної та особистісної тривожності у вибірковій групі дослідження.

Середній бал за шкалою депресії А. Бека становить 31,6, що зазвичай розцінюється як помірний рівень депресивних симптомів. Медіана — 32 бали, що узгоджується із середнім значенням, підкреслюючи, що більшість студентів має подібний рівень депресії. Аналіз моди показує мульти-модальний характер розподілу значень депресії, де кілька значень (26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38) зустрічаються з приблизно однаковою частотою. Це свідчить про неоднорідність групи за рівнями депресії: серед студентів є як ті, хто відчуває слабші симптоми, так і ті, хто переживає їх більш виражено.

Підвищені рівні ситуативної та особистісної тривожності у поєднанні з помірними депресивними симптомами свідчать про те, що студенти знаходяться у стані значного психоемоційного навантаження. Така комбінація може призводити до порушень у навчальній діяльності, погіршення якості життя, а також потребує своєчасного психологічного супроводу та підтримки.

Отже, отримані дані демонструють, що в умовах воєнного стану студентська молодь зазнає суттєвого впливу негативних психоемоційних

чинників, що проявляється у високих показниках тривожності та помірних рівнях депресії. Вікова структура вибірки є однорідною, що дозволяє вважати результати характерними саме для молодших студентів.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між віком респондентів та рівнями психоемоційного напруження було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Аналіз охопив такі змінні: вік, рівень реактивної (ситуативної) тривожності, особистісної тривожності та депресії. Отримані результати подано у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків віку з психоемоційними показниками студентів**

<b>Вік</b>	<b>Особистісна тривожність</b>	<b>Ситуативна (реактивна) тривожність</b>	<b>Депресія</b>
Молодший вік (18-20 років)	0,09	0,43	0,27
Старший вік (21-25 років)	-0,12	0,42	0,12

Як бачимо із розрахунків у Табл. 2.2., у молодшій віковій групі виявлено помірний позитивний зв'язок між віком та рівнем ситуативної тривожності ( $r = 0,43$ ), що може свідчити про зростання рівня ситуативного (реактивного) напруження із віком у межах цієї категорії. Менш виражені, проте все ж позитивні кореляції виявлено між віком і рівнем депресії ( $r = 0,27$ ) та між віком і особистісною тривожністю ( $r = 0,09$ ), що може вказувати на незначне збільшення емоційного навантаження з віком навіть у межах молодшої категорії.

У старшій віковій групі простежується дещо інша картина. Помірний позитивний зв'язок спостерігається лише між віком і ситуативною тривожністю ( $r = 0,42$ ), що, як і в молодшій групі, свідчить про залежність рівня реактивного емоційного напруження від вікових особливостей. Водночас зв'язок між віком і рівнем депресії має слабку позитивну спрямованість ( $r = 0,12$ ), а між віком і

рівнем особистісної тривожності взагалі зафіксовано слабкий зворотний зв'язок ( $r = -0,12$ ), що може свідчити про певне зниження внутрішньоособистісної тривожності з віком у межах старшої групи.

Загалом, результати аналізу свідчать, що з віком ситуативна тривожність залишається чутливим показником психоемоційного стану студентів незалежно від вікової категорії. Водночас інші показники мають слабший або несистематичний зв'язок із віком, що може бути обумовлено індивідуальними особливостями адаптації до умов воєнного стану, рівнем життєвого досвіду та соціальною підтримкою.

З метою глибшого розуміння взаємозв'язку між емоційними станами студентської молоді в умовах воєнного стану було проведено кореляційний аналіз між рівнями ситуативної (реактивної) тривожності, особистісної тривожності та депресії. Розрахунок коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена дозволив виявити наявність та інтенсивність статистичних зв'язків між вказаними психоемоційними показниками. Результати дослідження наведено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Коефіцієнти кореляції між рівнями ситуативної, особистісної тривожності та депресії у студентів**

Тривожність	Депресія
Ситуативна (реактивна)	0,65
Особистісна	0,47

Результати у Табл. 2.3. показують, що коефіцієнт кореляції між ситуативною (реактивною) тривожністю та депресією склав 0,65, що свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що із зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається підвищення рівня депресивних проявів. Такий зв'язок є цілком закономірним, адже ситуативна тривожність часто супроводжує переживання гострих психоемоційних станів, пов'язаних із невизначеністю, страхом або відчуттям небезпеки, які, в свою

чергу, можуть спричиняти або поглиблювати депресивні настрої. Щодо особистісної тривожності, то коефіцієнт кореляції з депресією становить 0,47, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це свідчить про наявність тенденції до зростання рівня депресії в осіб із стабільно підвищеним рівнем особистісної тривожності, яка, на відміну від ситуативної, є більш сталою рисою характеру або особистісною схильністю.

Таким чином, можна стверджувати, що тривожність, незалежно від її форми, має значущий вплив на психоемоційний стан студентської молоді в період соціальних потрясінь, зокрема воєнного стану. Водночас більш тісний зв'язок депресії з ситуативною тривожністю вказує на високу емоційну чутливість студентів до актуальних подій та викликів, що постають перед ними.

З метою виявлення можливих відмінностей у рівнях прояву тривожності та депресивних станів серед студентської молоді залежно від статевої належності було здійснено розрахунок середніх показників за шкалами ситуативної (реактивної) тривожності, особистісної тривожності та депресії окремо для юнаків і дівчат. Узагальнені результати наведено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Середні значення показників ситуативної, особистісної тривожності та депресії у студентів з урахуванням статі**

	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
Реактивна (ситуативна) тривожність	62,15	62,6
Особистісна тривожність	61,15	65,8
Депресія	30,08	32,93

Як показують результати Табл. 2.4., середні значення ситуативної тривожності у жінок становить 62,15 бали, а у чоловіків – 62,6 бали. Показники майже ідентичні, що свідчить про однаковий рівень переживання ситуативного емоційного напруження в умовах воєнного стану. Отже, ситуативні фактори (зовнішні стресові обставини) однаковою мірою впливають на представників обох статей.

Більш виражені відмінності спостерігаються в показниках особистісної тривожності. У чоловіків вона становить 65,8 бали, у той час як у жінок – 61,15 бали. Це може свідчити про дещо вищу схильність чоловіків до формування стабільного тривожного фону, який не обумовлюється лише конкретною ситуацією, а є більш глибоко вкоріненим у їхню особистісну структуру. Такий результат частково суперечить поширеним уявленням про те, що жінки зазвичай більш емоційно вразливі, і може бути обумовлений контекстом воєнного стану, в якому чоловіки відчувають додаткову соціальну й психологічну напругу (наприклад, пов'язану з очікуваннями мобілізації, потребою відповідати традиційним уявленням про «силу» тощо).

Середній рівень депресії також є дещо вищим у чоловіків (32,93 бали) порівняно з жінками (30,08 бали). Хоча різниця не є кардинальною, вона вказує на загальну тенденцію до більш глибокого переживання дистресу серед чоловіків. Водночас, варто враховувати, що депресивні прояви можуть мати іншу модальність у чоловіків, часто маскуючись під дратівливість, агресію або соціальну ізоляцію, а не типовий для жінок емоційний пригнічений стан.

Наочно ці результати представлено на Рис. 2.3.

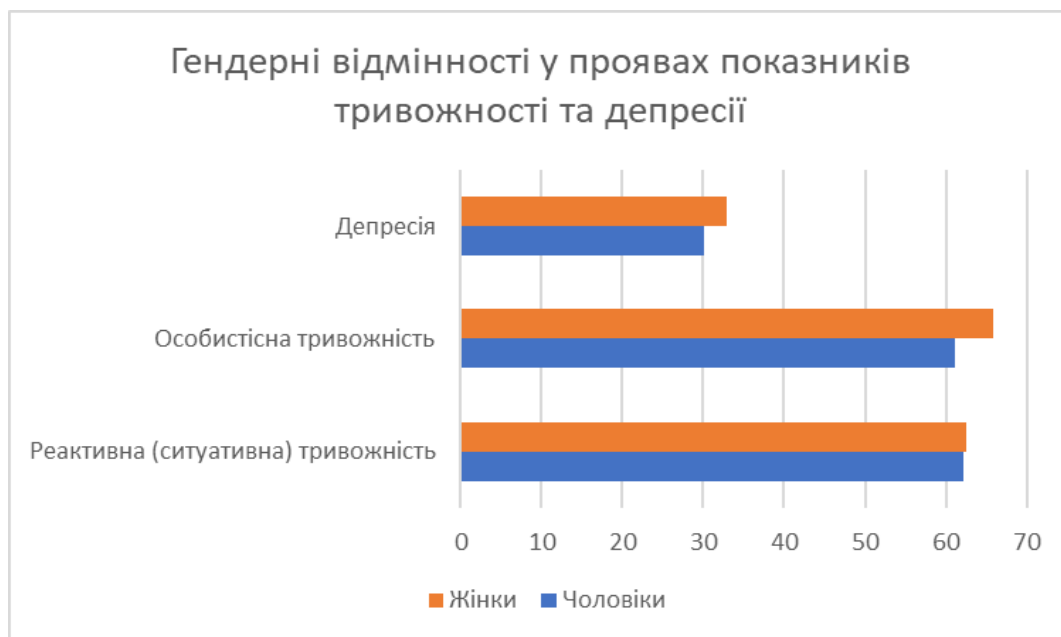


Рис. 2.3. Прояви відмінностей у показниках тривожності та депресії залежно від статі.

Отже, отримані результати свідчать про те, що стать не є визначальним фактором ситуативної тривожності серед студентської молоді в умовах воєнного стану. Водночас чоловіки демонструють вищі показники особистісної тривожності та депресивності, що може бути пов'язано з більшим рівнем соціального тиску, очікувань або переживань щодо майбутнього. Такі результати вказують на необхідність врахування гендерного аспекту під час розробки програм психологічної підтримки для студентів, зокрема з урахуванням специфіки переживання та вираження емоційних станів у чоловіків та жінок.

Результати кореляційного аналізу, проведеного серед досліджуваної групи студентів, свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнями ситуативної (реактивної) тривожності, особистісної тривожності та депресії. Дані про взаємозв'язки між цими психологічними показниками наведено в Табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

**Кореляційний аналіз взаємозв'язків між віком студентів, тривожністю (ситуативною та особистісною) та рівнем депресії**

	<b>Ситуативна (реактивна) тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>	<b>Депресія</b>
Вік студентів (18-20 років)	0,5	0,35	0,17
Вік студентів (21-25 років)	0,88	0,04	0,47
Ситуативна (реактивна) тривожність		0,54	0,70
Особистісна тривожність			0,70

Табл. 2.5. демонструє, що для студентів молодшої вікової групи (18–20 років) спостерігається помірна позитивна кореляція між віком і ситуативною тривожністю ( $r = 0,50$ ), що свідчить про те, що зростання віку в межах цієї групи асоціюється з підвищенням рівня ситуативної тривожності. Особистісна тривожність має дещо слабший, але все ж позитивний зв'язок з віком ( $r = 0,35$ ),

тоді як кореляція між віком і рівнем депресії є незначною ( $r = 0,17$ ), що може вказувати на відносну стабільність депресивних проявів у цій віковій категорії. У старшій віковій групі (21–25 років) зв'язок між віком і ситуативною тривожністю значно посилюється ( $r = 0,88$ ), що свідчить про сильний позитивний взаємозв'язок, а отже, старші студенти цієї групи мають тенденцію до значно вищого рівня ситуативної тривожності. Кореляція віку зі станом особистісної тривожності в цій групі практично відсутня ( $r = 0,04$ ), що свідчить про стабільність особистісної тривожності в межах віку 21–25 років. Водночас, кореляція віку з депресією є помірною ( $r = 0,47$ ), що свідчить про певне зростання депресивних проявів з віком у старшій групі. Взаємозв'язки між психологічними показниками в цілому демонструють позитивні кореляції: ситуативна тривожність пов'язана з особистісною тривожністю на рівні  $r = 0,54$ , а з депресією —  $r = 0,70$ . Особистісна тривожність і депресія також тісно корелюють ( $r = 0,70$ ). Це свідчить про тісний взаємозв'язок між тривожними станами і депресивними проявами в студентській вибірці, що підтверджує їхню взаємопов'язаність у контексті психоемоційного стану.

Таким чином, отримані дані вказують на різну ступінь впливу віку на тривожність і депресію у молодших і старших студентів, а також підкреслюють важливість розгляду цих показників як комплексного психоемоційного феномену, що потребує комплексного підходу в подальших дослідженнях та практичній роботі.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Результати емпіричного дослідження підтверджують значущий вплив тривожності та депресивних станів на психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного стану. Аналіз даних, отриманих за допомогою тесту Ч. Спілбергера та шкали депресії А. Бека, виявив, що рівні ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності у студентів перебувають на помірно високому рівні, тоді як депресивні симптоми мають переважно помірний

ступінь вираженості. Це свідчить про наявність суттєвого психоемоційного навантаження, викликаного як зовнішніми соціальними факторами (воєнний стан, невизначеність), так і внутрішніми особистісними особливостями.

Вікова структура досліджуваної групи є однорідною, що дозволяє вважати отримані результати репрезентативними для молодших студентів. Кореляційний аналіз показав, що рівень ситуативної тривожності має помірний позитивний зв'язок з віком як у молодшій, так і у старшій віковій категорії, що підкреслює підвищену чутливість студентів до актуальних стресових чинників із дорослішанням. Водночас зв'язки особистісної тривожності та депресії з віком виявилися менш вираженими і дещо варіювалися залежно від вікової групи.

Виявлено також помірно сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнями ситуативної тривожності та депресії, що вказує на взаємне посилення цих психоемоційних станів у період соціальних потрясінь. Особистісна тривожність також має позитивний зв'язок із депресією, однак він є менш вираженим, що відображає складність і багатокomпонентність психологічної реакції студентської молоді.

Стать респондентів не впливає істотно на рівень ситуативної тривожності, яка є подібною як у чоловіків, так і у жінок. Водночас чоловіки демонструють вищі середні показники особистісної тривожності та депресії, що може бути пов'язано з додатковими соціальними та психологічними навантаженнями в умовах воєнного стану.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність комплексної психологічної підтримки студентської молоді з урахуванням як ситуативних, так і особистісних особливостей реагування на стресові чинники. Особливу увагу слід приділяти контролю рівня тривожності як ключового фактора, що посилює депресивні симптоми, а також враховувати індивідуальні вікові та гендерні відмінності у психоемоційному стані.

## ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження було всебічно проаналізовано природу тривожності та депресії в студентській молоді, зокрема в умовах воєнного стану, а також визначено їхній вплив на психоемоційний стан молодих людей.

Тривожність виступає складним багатовимірним емоційним явищем, яке може проявлятися як ситуативна реакція на стресові фактори, так і як стабільна особистісна риса. Депресія характеризується глибокими і тривалими порушеннями настрою, мотивації і поведінки. Студентський вік є критичним періодом підвищеної психологічної вразливості через численні адаптаційні виклики, що часто призводить до появи тривожних і депресивних симптомів. Особливо гостро ці проблеми виявляються в умовах соціальних потрясінь і воєнного стану, які посилюють психоемоційне навантаження, викликаючи зростання рівня тривожності, депресії, а також супутніх негативних проявів — втрати контролю, ізоляції, зниження мотивації.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність помірно високих рівнів ситуативної та особистісної тривожності у студентів, а також помірного ступеня вираженості депресивних симптомів. Виявлені кореляції між тривожністю і депресією свідчать про їх взаємне посилення, що ускладнює психоемоційний стан молоді. Вікові та гендерні особливості впливають на рівень цих станів і мають враховуватися при організації психологічної підтримки.

Отже, тривожність і депресія у студентському віці є багатofакторними та динамічними психоемоційними феноменами, чутливими до соціокультурних і особистісних детермінант. Сучасні виклики, зокрема воєнний конфлікт, актуалізують потребу у комплексних профілактичних заходах і системній психологічній підтримці, спрямованій на стабілізацію емоційного стану молоді та забезпечення їхнього психічного здоров'я. Для ефективного подолання тривожних і депресивних станів у студентської молоді необхідно

впроваджувати комплексні психолого-педагогічні програми, які враховують індивідуальні особливості, вікові та гендерні фактори. Особливу увагу слід приділяти розвитку адаптаційних ресурсів, навичок саморегуляції та ефективних копінг-стратегій, а також забезпеченню соціальної підтримки у навчальних закладах. В умовах воєнного стану актуальними є профілактичні заходи з психоемоційної стабілізації, просвітницька робота та створення доступних ресурсів психологічної допомоги, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я та підвищенню стресостійкості молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березняк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни // Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401–411. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411).
2. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Є. М. Коць. – Луцьк, 2018. – 213 с.
3. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2015. Вип. 19. С. 118–124.
4. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
5. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24, Вип. 1 (49). С. 32–48.
6. Гулько Г. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Г. Гулько. – Київ, 2017. – 249 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1 / Н. Калька, З. Ковальчук. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ : Логос, 2020. – 207 с.
9. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих учених. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

10. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад / К. Маркер, Е. Ейлворд. – Львів : Свічадо, 2017. – 123 с.
11. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2007. – 640 с.
12. Фрейд З. По той бік принципу задоволення / З. Фрейд. – Харків : Фоліо, 2019. – 155 с.
13. Beck A. T. Cognitive Therapy of Depression / A. T. Beck. – New York : Guilford Press, 1987. – 425 p.
14. Izard C. E. The Psychology of Emotions / C. E. Izard. – New York : Plenum Press, 1991. – 466 p. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>.
15. Kessler R. C. The Effects of Stressful Life Events on Depression / R. C. Kessler // Annual Review of Psychology. 1997. Vol. 48. P. 191–214. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>.
16. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research / C. D. Spielberger. – New York : Academic Press, 2013. – 510 p.