Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості тривожності та депресії у студентів під час воєнного стану»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Анастасія ТКАЧЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Борислав ХОМУЛЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Ткаченко Анастасія Віталіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

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

керівник роботи Хомуленко Борислав Владиславович, доц.,к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
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; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Анастасія ТКАЧЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Борислав ХОМУЛЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 59 сторінок, 1 таблиць, 6 рисунків, 20 використаних літературних джерел.

Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану, а також у виявленні їх взаємозв'язку.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера студентської молоді.

Предмет дослідження – рівень, структура та взаємозв'язок тривожності та депресивних станів у студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та депресії у психологічній літературі.
2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та депресії у студентів.
3. Проаналізувати отримані результати та встановити взаємозв'язки між показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та депресії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для організації психологічного супроводу студентів, розробки програм психопрофілактики тривожних і депресивних станів, а також у діяльності практичних психологів закладів освіти.

Ключові слова: депресія, тривожність, студенти, війна.

ABSTRACT

The thesis contains: 59 pages, 1 table, 6 figures, 20 references.

Aim of the study: to comprehensively examine the psychological features of anxiety and depression in students under martial law conditions, as well as to identify their interrelationship.

Object of the study: the emotional sphere of student youth.

Subject of the study: the level, structure, and interrelationship of anxiety and depressive states in students under martial law conditions.

Research objectives:

1. To carry out a theoretical analysis of anxiety and depression in psychological literature.
2. To conduct an empirical study of the level of anxiety and depression in students.
3. To analyze the obtained results and identify correlations between the indicators.
4. To develop practical recommendations for reducing anxiety and depressive states.

Practical significance of the study: the obtained results can be used for organizing psychological support for students, developing psycho-preventive programs aimed at anxiety and depression reduction, as well as in the work of practical psychologists in educational institutions.

Keywords: depression, anxiety, students, war.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ……

1.1. Поняття тривожності у сучасній психологічній науці ……. 10

1.2. Депресія як психологічний феномен: підходи до визначення та класифікація…….. 14

1.3. Психологічні особливості студентського віку та фактори емоційної вразливості……. 19

1.4. Вплив воєнного стану на психічне здоров'я студентської молоді……

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ……. 27

2.1. Організація та методи дослідження……. 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та депресії у студентів……...……..

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ…….. 66

ВСТУП

Сучасні соціально-політичні умови в Україні, зумовлені тривалим воєнним станом, створюють надзвичайно складне середовище для психічного функціонування населення, особливо студентської молоді. Студенти належать до групи підвищеного психологічного ризику, оскільки в період навчання відбувається активне формування особистості, професійної ідентичності, системи цінностей та життєвих стратегій. Умови війни суттєво порушують цей процес, викликаючи хронічний стрес, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього та зниження психологічної стійкості.

Одними з найбільш поширених негативних психічних станів у студентському середовищі в умовах воєнного стану є тривожність і депресія. Тривожність проявляється як емоційний стан очікування небезпеки, внутрішнього напруження, занепокоєння та невпевненості. Депресія, у свою чергу, характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до діяльності, зниженням енергії, негативною оцінкою себе та майбутнього. У поєднанні ці стани значно погіршують адаптаційні можливості особистості, знижують академічну успішність, соціальну активність та якість життя в цілому.

Актуальність дослідження посилюється тим, що воєнний стан виступає потужним хронічним стресором, який не має чітких часових меж і характеризується високим рівнем непередбачуваності. Саме хронічний стрес є одним із ключових факторів розвитку тривожно-депресивних розладів. У студентів це може проявлятися у вигляді емоційної нестабільності, порушень сну, зниження концентрації уваги, апатії, підвищеної втомлюваності, а також ускладнень у міжособистісній взаємодії.

У сучасній психологічній науці питання тривожності та депресії активно досліджуються в межах клінічної, вікової та кризової психології. Водночас недостатньо вивченими залишаються особливості їх прояву саме у студентської молоді в умовах воєнного стану, що визначає наукову новизну

даної роботи. Особливо важливим є виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та депресивними проявами, оскільки ці стани часто взаємопов'язані та взаємопосилюються.

Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану, а також у виявленні їх взаємозв'язку.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера студентської молоді.

Предмет дослідження – рівень, структура та взаємозв'язок тривожності та депресивних станів у студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та депресії у психологічній літературі.
2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та депресії у студентів.
3. Проаналізувати отримані результати та встановити взаємозв'язки між показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та депресії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечують наукову обґрунтованість отриманих результатів.

У роботі застосовано теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми тривожності, депресії, стресу та психологічних особливостей студентського віку. Це дозволило сформувати цілісне уявлення про стан досліджуваної проблематики та визначити основні підходи до її вивчення.

Емпіричну частину дослідження забезпечено використанням таких психодіагностичних методик:

- Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), яка дозволяє оцінити рівень реактивної (ситуативної) та

особистісної тривожності. Дана методика є однією з найпоширеніших у психологічній практиці та дає змогу диференціювати тимчасові емоційні реакції від стійких особистісних характеристик.

- Опитувальник депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI-II), що використовується для визначення ступеня вираженості депресивної симптоматики. Методика охоплює когнітивні, емоційні та соматичні прояви депресії, що дозволяє комплексно оцінити стан респондентів.
- Шкала депресії, тривоги та стресу DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), яка дає можливість одночасно виміряти три взаємопов'язані стани: депресію, тривожність та рівень стресу. Це дозволяє отримати більш об'єктивну картину емоційного стану студентів в умовах хронічного стресу.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), що дозволило виявити зв'язки між рівнями тривожності та депресії.

Емпіричну базу дослідження склали студенти віком від 17 до 23 років. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб. Дослідження проводилося анонімно, з дотриманням принципів добровільної участі та конфіденційності.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для організації психологічного супроводу студентів, розробки програм психопрофілактики тривожних і депресивних станів, а також у діяльності практичних психологів закладів освіти.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття тривожності у сучасній психологічній науці

У науковій літературі тривожність розглядається як універсальний емоційний стан, що властивий усім людям, однак індивідуальні відмінності у її інтенсивності та частоті проявів є суттєвими. Так, у працях різних дослідників підкреслюється, що тривожність може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від контексту та особистісних характеристик індивіда [7]. У помірних проявах вона сприяє підвищенню уважності, обережності та готовності до дій у складних ситуаціях, тоді як надмірний рівень тривожності призводить до дезорганізації поведінки та зниження ефективності діяльності [2].

Важливим аспектом є розмежування тривожності як стану та як риси особистості. Тривожність-стан характеризується тимчасовим емоційним напруженням, яке виникає у відповідь на конкретну ситуацію та зникає після її завершення. Натомість тривожність-риса є відносно стабільною характеристикою особистості, що визначає схильність індивіда сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі [1]. Саме високий рівень особистісної тривожності часто виступає фактором ризику розвитку емоційних розладів у кризових умовах [9].

З точки зору когнітивної психології, тривожність значною мірою пов’язана з особливостями інтерпретації подій. Особи з високим рівнем тривожності схильні до катастрофізації, перебільшення негативних наслідків та заниження власних ресурсів подолання труднощів. Такі когнітивні викривлення формують стійке відчуття загрози навіть за відсутності об’єктивних підстав [6]. Це, у свою чергу, підтримує замкнене коло тривожного реагування, коли негативні думки підсилюють емоційне

напруження, а воно, своєю чергою, ще більше викривлює сприйняття реальності [11].

Фізіологічний компонент тривожності також відіграє важливу роль у її прояві. У стані підвищеної тривоги активується симпатична нервова система, що супроводжується низкою соматичних реакцій: прискореним серцебиттям, підвищеним потовиділенням, напруженням м’язів, сухістю в роті та відчуттям нестачі повітря. Ці реакції є частиною природного захисного механізму організму, спрямованого на підготовку до реакції «бий або тікай», однак за тривалого впливу стресу вони виснажують організм [5].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють соціальним факторам формування тривожності. До них належать умови виховання, стиль сімейного спілкування, рівень соціальної підтримки, а також досвід переживання стресових або травматичних подій [13]. У студентському віці значну роль відіграють також академічні навантаження, конкуренція, необхідність професійного самовизначення та адаптація до нових соціальних ролей [8].

В умовах воєнного стану тривожність набуває особливої інтенсивності, оскільки посилюється впливом постійної загрози безпеці, інформаційної невизначеності та руйнування звичного способу життя. У таких умовах навіть раніше адаптовані особи можуть демонструвати підвищений рівень тривожності, що проявляється у порушеннях сну, зниженні концентрації уваги, емоційній нестабільності та підвищеній втомлюваності [12].

Дослідження показують, що тривожність у студентів часто має кумулятивний характер, тобто поступово накопичується під впливом тривалих стресових факторів. Це призводить до формування стійких емоційних порушень, які можуть впливати не лише на навчальну діяльність, але й на соціальну взаємодію та загальне самопочуття [10]. У таких випадках тривожність може переходити у хронічний стан і стати основою для розвитку інших психічних розладів, зокрема депресії [4].

Таким чином, тривожність є складним багатовимірним феноменом, який

включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Її прояви залежать як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від зовнішніх умов життєдіяльності. В умовах воєнного стану рівень тривожності у студентської молоді суттєво зростає, що робить її важливим об’єктом психологічного дослідження та практичної роботи [15].

У сучасній психологічній науці проблема тривожності розглядається з позицій різних теоретичних підходів, кожен із яких акцентує увагу на окремих механізмах її виникнення та функціонування. Така багатоплановість пояснюється складністю самого феномена тривожності, який охоплює як внутрішньоособистісні процеси, так і соціально зумовлені фактори [2].

У межах психодинамічного напряму тривожність інтерпретується як результат внутрішнього психічного конфлікту. Згідно з поглядами З. Фрейда, вона виникає як сигнал небезпеки для Его, коли несвідомі імпульси (переважно інстинктивного характеру) вступають у суперечність із вимогами реальності та моральними нормами Супер-Его. У такому випадку тривожність виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливе руйнування внутрішньої рівноваги [14]. Представники неофрейдизму, зокрема К. Хорні, підкреслювали роль соціального середовища у формуванні базальної тривожності, яка виникає внаслідок відчуття небезпеки та нестабільності у міжособистісних стосунках.

Гуманістичний підхід розглядає тривожність у контексті розвитку особистості та її прагнення до самоактуалізації. К. Роджерс пов’язував виникнення тривожності з невідповідністю між реальним «Я» та ідеальним «Я», що формує внутрішній конфлікт і знижує рівень самооцінки. У цьому випадку тривожність є наслідком фрустрації базової потреби в позитивному прийнятті та самореалізації [8]. А. Маслоу також зазначав, що блокування потреб вищого рівня може призводити до емоційної нестабільності та підвищеної тривожності як реакції на неможливість особистісного розвитку.

Когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс) пропонує інше пояснення природи тривожності, зосереджуючись на процесах мислення та інтерпретації подій.

Згідно з цим підходом, тривожність виникає внаслідок систематичних когнітивних викривлень, коли індивід схильний сприймати нейтральні або неоднозначні ситуації як загрозливі. Основними механізмами формування тривожності є катастрофізація, селективна увага до негативної інформації, перебільшення ймовірності небезпеки та заниження власної здатності впоратися з труднощами [6]. Таким чином, тривожність розглядається як результат неадекватної когнітивної оцінки реальності, що підтримує емоційне напруження.

Поведінкові теорії пояснюють тривожність через механізми навчання та закріплення поведінкових реакцій. Зокрема, класичне обумовлення передбачає формування тривожної реакції через асоціацію нейтрального стимулу з негативним досвідом, тоді як оперантне обумовлення пояснює підтримання тривожної поведінки через механізм уникнення, який тимчасово знижує рівень дискомфорту, але закріплює саму тривожну реакцію [11]. У результаті формується стійкий патерн реагування, який може зберігатися тривалий час навіть після зникнення первинного стресора.

Слід зазначити, що сучасні інтегративні підходи розглядають тривожність як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Такий біопсихосоціальний підхід дозволяє більш комплексно пояснити її виникнення та перебіг, особливо в умовах хронічного стресу, коли різні механізми підсилюють один одного [7].

Таким чином, аналіз основних теоретичних підходів свідчить про те, що тривожність є багатовимірним феноменом, який не може бути пояснений лише одним фактором. Вона формується під впливом внутрішніх конфліктів, когнітивних викривлень, поведінкових механізмів навчання та соціального контексту, що особливо актуалізується в умовах кризових подій, зокрема воєнного стану [10].

У сучасній психології широко використовується поділ тривожності на ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як тимчасова реакція на конкретну стресову ситуацію та характеризується

динамічністю і змінністю. Особистісна тривожність, навпаки, є відносно стабільною рисою особистості, яка визначає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі [1].

Згідно з дослідженнями Ч. Спілбергера, особистісна тривожність є базовою характеристикою, що впливає на інтенсивність реакції людини на стресові події. Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають стан емоційного напруження навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є небезпечними [1]. Це особливо актуально для студентської молоді, яка перебуває у періоді інтенсивного навчального навантаження, соціальної адаптації та професійного самовизначення.

Окрему увагу слід приділити фізіологічним аспектам тривожності. Вона супроводжується активацією автономної нервової системи, зокрема симпатичного відділу, що проявляється у прискоренні серцебиття, підвищенні артеріального тиску, м'язовій напрузі, пітливості та змінах дихання. Такі реакції є частиною механізму «бий або тікай», який забезпечує швидке реагування організму на небезпеку [5].

У контексті сучасних соціальних умов, зокрема воєнного стану, рівень тривожності у населення значно зростає. Це пов'язано з постійною невизначеністю, загрозою життю, інформаційним перевантаженням та неможливістю повного контролю над ситуацією. У студентської молоді це може проявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, зниження концентрації уваги, труднощів у навчанні та порушень сну [12].

Дослідники зазначають, що тривожність у студентів часто має кумулятивний характер, тобто накопичується під впливом тривалих стресових факторів. Це може призводити до формування хронічних тривожних станів, які негативно впливають на когнітивні процеси, зокрема пам'ять, мислення та прийняття рішень [7].

Таким чином, тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. У нормальних умовах вона сприяє мобілізації ресурсів особистості, однак за умов тривалого стресу,

зокрема воєнного стану, може перетворюватися на фактор, що суттєво погіршує психічне здоров'я та якість життя студентів [10].

1.2. Депресія як психологічний феномен: підходи до визначення та класифікація

Когнітивний підхід до розуміння депресії, розроблений А. Беком, акцентує увагу на провідній ролі мисленнєвих процесів у формуванні депресивних станів. Згідно з цим підходом, депресія виникає внаслідок систематичних негативних інтерпретацій подій, формування стійких когнітивних викривлень та активізації так званої «когнітивної тріади депресії». Вона включає негативне ставлення до себе («я є неповноцінним»), негативне сприйняття навколишнього світу («світ є ворожим і несправедливим») та песимістичні уявлення про майбутнє («майбутнє не принесе покращення») [6]. Такі когнітивні схеми призводять до зниження мотивації, формування безпорадності та закріплення депресивного стилю мислення.

У межах психодинамічного підходу депресія розглядається як наслідок внутрішньоособистісних конфліктів та втрати значущого об'єкта. Згідно з класичними положеннями цього напряму, депресивні переживання можуть виникати через амбівалентні почуття до значущих людей або через несвідоме спрямування агресії на самого себе. Це проявляється у формі самозвинувачення, зниження самооцінки та почуття провини [14]. У такому контексті депресія виступає як результат порушення внутрішньої психічної рівноваги.

Гуманістична психологія трактує депресію як наслідок фрустрації базових потреб особистості, насамперед потреби в прийнятті, любові та самоактуалізації. К. Роджерс підкреслював, що депресивні стани часто виникають тоді, коли існує значна невідповідність між реальним досвідом людини та її ідеалізованим «Я-образом», що призводить до внутрішнього конфлікту та емоційної дезадаптації [8].

Поведінковий підхід пояснює виникнення депресії через механізми навчання та підкріплення. Відповідно до цієї теорії, депресивні стани формуються тоді, коли в житті людини зменшується кількість позитивних підкріплень, а поведінка перестає отримувати винагороду. У результаті відбувається поступове зниження активності, соціальна ізоляція та втрата інтересу до раніше значущих видів діяльності [11].

Сучасні інтегративні підходи розглядають депресію в межах біопсихосоціальної моделі, яка поєднує біологічні, психологічні та соціальні фактори. Біологічний компонент включає нейрохімічні порушення (зокрема дисбаланс серотоніну, дофаміну та норадреналіну), генетичну схильність та особливості функціонування центральної нервової системи. Психологічний компонент охоплює когнітивні викривлення, особистісні риси та стиль подолання стресу. Соціальний компонент пов’язаний із впливом зовнішніх стресорів, такими як втрати, конфлікти, ізоляція та хронічні психотравмуючі ситуації [5].

Класифікація депресивних станів у сучасній психології та психіатрії є досить різноманітною. Залежно від інтенсивності проявів виділяють легку, помірну та тяжку депресію. Легка форма характеризується зниженням настрою, підвищеною втомлюваністю та незначним зниженням працездатності, однак не призводить до суттєвої соціальної дезадаптації. Помірна депресія супроводжується вираженими емоційними та когнітивними порушеннями, труднощами у виконанні навчальних або професійних обов’язків. Тяжка депресія характеризується глибокими порушеннями психічного стану, аж до втрати здатності до самостійного функціонування та наявності суїцидальних думок [10].

Також у психологічній літературі виділяють реактивну (психогенну) депресію, яка виникає як відповідь на значущі життєві події або стресові ситуації, та ендогенну депресію, що має переважно біологічне походження і меншою мірою залежить від зовнішніх факторів. Окремо розглядається субклінічна депресія, яка проявляється окремими симптомами, але не досягає

повного клінічного рівня розладу [13].

У студентському віці депресивні стани часто мають прихований або «стертий» характер, що ускладнює їх своєчасну діагностику. Вони можуть проявлятися через зниження навчальної мотивації, апатію, втрату інтересу до соціальної взаємодії, труднощі з концентрацією уваги та хронічну втому. В умовах воєнного стану ці прояви значно посилюються через постійний стрес, невизначеність майбутнього та емоційне перенавантаження [9].

Таким чином, депресія є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Різні теоретичні підходи дозволяють по-різному пояснювати її природу, однак усі вони підкреслюють її значний вплив на емоційне благополуччя та соціальне функціонування особистості, що особливо актуально для студентів у кризових умовах воєнного стану [7].

Гуманістичний підхід до розуміння депресії акцентує увагу на проблемі особистісного розвитку та самореалізації індивіда. У межах цього напряму депресивні стани розглядаються як наслідок фрустрації базових психологічних потреб, насамперед потреби в прийнятті, любові, повазі та самореалізації. К. Роджерс підкреслював, що ключовим чинником виникнення емоційних порушень є невідповідність між реальним досвідом особистості та її «ідеальним Я», що призводить до внутрішньої дисгармонії, зниження самооцінки та формування почуття власної неадекватності [8]. А. Маслоу також пов’язував розвиток депресивних станів із блокуванням потреб вищого рівня, зокрема потреби у самореалізації, що спричиняє відчуття внутрішньої порожнечі та втрати життєвого сенсу.

Поведінковий підхід пояснює депресію через механізми навчання та підкріплення. Згідно з цим напрямом, депресивні стани формуються внаслідок зниження кількості позитивних підкріплень у житті людини та поступового згасання активної поведінки. Коли індивід перестає отримувати позитивні емоційні або соціальні стимули, його поведінкова активність зменшується, що призводить до соціальної ізоляції, апатії та втрати інтересу до діяльності [11].

У результаті формується своєрідне «замкнене коло», коли зниження активності ще більше зменшує можливість отримання позитивного досвіду.

Сучасні інтегративні підходи розглядають депресію в межах біопсихосоціальної моделі, яка поєднує різні рівні її детермінації. Біологічний рівень включає нейрохімічні порушення в роботі мозку, зокрема дисбаланс нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну та норадреналіну), а також генетичну схильність до афективних розладів. Психологічний рівень охоплює когнітивні викривлення, негативні установки мислення, низьку самооцінку та неефективні копінг-стратегії. Соціальний рівень пов’язаний із впливом зовнішніх факторів, таких як стресові життєві події, втрати, конфлікти, соціальна ізоляція та тривале перебування у кризових умовах [5].

Класифікація депресивних станів у сучасній психології та психіатрії здійснюється за різними критеріями. За ступенем вираженості виділяють легку, помірну та тяжку депресію. Легка депресія характеризується переважно емоційними проявами у вигляді зниженого настрою, втомлюваності та зниження інтересу до діяльності, однак збереженням загальної соціальної функціональності. Помірна форма супроводжується більш вираженими когнітивними та поведінковими порушеннями, що ускладнює навчальну та професійну діяльність. Тяжка депресія характеризується глибокими емоційними порушеннями, можливими суїцидальними думками та значною дезадаптацією особистості [10].

За етіологічним принципом розрізняють реактивну (психогенну) депресію, яка виникає як відповідь на психотравмуючі події, та ендогенну депресію, що має переважно біологічне походження і менш залежить від зовнішніх обставин. Окремо виділяють субклінічну депресію, яка характеризується наявністю окремих симптомів депресивного спектра без повного клінічного розгорнутого синдрому [13].

У студентському віці депресивні стани часто мають прихований характер, що ускладнює їх своєчасне виявлення. Вони можуть проявлятися через зниження навчальної мотивації, хронічну втому, апатію, труднощі з

концентрацією уваги, емоційну відстороненість та соціальну ізоляцію. В умовах воєнного стану такі прояви значно посилюються, оскільки додатковими чинниками виступають постійний стрес, невизначеність майбутнього та підвищене психоемоційне навантаження [9].

Таким чином, депресія є складним багатовимірним феноменом, який має різні теоретичні пояснення та клінічні прояви. Розгляд її з позицій когнітивного, психодинамічного, гуманістичного та поведінкового підходів дозволяє більш повно зрозуміти механізми її формування та перебігу, що є особливо важливим у контексті дослідження психічного стану студентів у кризових умовах воєнного стану [7].

Гуманістична психологія трактує депресію як наслідок фрустрації базових потреб особистості, насамперед потреби в самоактуалізації, прийнятті та любові. К. Роджерс підкреслював, що депресивні стани можуть виникати тоді, коли існує значна невідповідність між реальним досвідом особистості та її «ідеальним Я», що призводить до внутрішньої дисгармонії [8].

З точки зору поведінкового підходу, депресія пояснюється як результат зниження позитивного підкріплення у житті людини. Відповідно до теорії оперантного обумовлення, якщо поведінка не отримує достатнього підкріплення, вона поступово згасає, що може призводити до зниження активності, втрати інтересу та соціальної ізоляції [11].

У сучасній психології важливе місце займає біопсихосоціальна модель депресії, яка розглядає її як результат взаємодії біологічних (нейрохімічні порушення, генетична схильність), психологічних (когнітивні викривлення, особистісні риси) та соціальних факторів (стресові події, втрати, соціальна ізоляція) [5].

Класифікація депресивних станів є досить різноманітною. У клінічній практиці найчастіше виділяють легку, помірну та тяжку депресію залежно від інтенсивності симптомів та ступеня порушення функціонування особистості [10]. Легка депресія характеризується зниженням настрою та працездатності, однак не призводить до повної дезадаптації. Помірна форма супроводжується

вираженими емоційними та когнітивними порушеннями, тоді як тяжка депресія може включати суїцидальні думки та значне порушення соціального функціонування.

Окремо виділяють реактивну (психогенну) депресію, яка виникає у відповідь на значущі життєві події, та ендогенну депресію, що має переважно біологічне походження. Також у сучасних дослідженнях розглядається поняття субклінічної депресії, яка характеризується наявністю окремих симптомів без повного клінічного розгорнутого розладу [13].

У студентському віці депресивні стани часто мають стертий або прихований характер. Вони можуть проявлятися через зниження навчальної мотивації, хронічну втому, апатію, труднощі з концентрацією уваги та соціальну ізоляцію. Умови воєнного стану значно підсилюють ризик розвитку депресивних проявів через постійний стрес, невизначеність майбутнього та емоційне виснаження [9].

Таким чином, депресія є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом різних психологічних, біологічних та соціальних факторів. Вона має різні форми та ступені вираженості, а її прояви можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей особистості та умов середовища. У контексті воєнного стану проблема депресії набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо впливає на психічне здоров’я та адаптаційні можливості студентської молоді [7].

1.3. Психологічні особливості студентського віку та фактори емоційної вразливості.

Однією з ключових психологічних характеристик студентського віку є інтенсивний розвиток самосвідомості. У цей період відбувається активне формування «Я-концепції», яка включає уявлення про власні якості, можливості, цінності та життєві цілі. Саме через формування адекватної або неадекватної «Я-концепції» значною мірою визначається рівень емоційної

стабільності особистості. У випадку розбіжності між реальним «Я» та бажаним образом себе можуть виникати внутрішні конфлікти, що проявляються у вигляді підвищеної тривожності, невпевненості та схильності до емоційних розладів [8].

Важливим психологічним новоутворенням цього вікового періоду є розвиток рефлексії, тобто здатності до аналізу власних думок, переживань та поведінки. З одного боку, рефлексія сприяє особистісному зростанню, формуванню критичного мислення та усвідомленню власних життєвих стратегій. З іншого боку, надмірна або негативно спрямована рефлексія може призводити до самокритики, сумнівів у власній компетентності та підвищення рівня тривожності [3].

Студентський вік також характеризується активним процесом професійного самовизначення. Молоді люди змушені обирати майбутню професію, будувати освітню траєкторію та планувати подальше життя. Цей процес часто супроводжується невизначеністю, страхом помилки та сумнівами у правильності вибору, що є додатковим джерелом емоційного напруження [12].

Окрему увагу слід приділити особливостям емоційної регуляції у студентському віці. У цей період ще не повністю сформовані ефективні механізми подолання стресу, що зумовлює використання не завжди адаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем, емоційне придушення або імпульсивні реакції. Це підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, особливо в умовах тривалого стресу [11].

Соціальна активність студентів також є важливим чинником їхнього психологічного розвитку. Розширення кола спілкування, формування нових соціальних зв’язків та входження в нові соціальні групи сприяють розвитку комунікативних навичок. Водночас соціальна конкуренція, необхідність відповідати очікуванням оточення та можливі труднощі у міжособистісних стосунках можуть виступати джерелом емоційної напруги [5].

В умовах воєнного стану зазначені особливості набувають особливої

гостроти. Постійна невизначеність, загроза безпеці, порушення звичного способу життя та освітнього процесу значно ускладнюють процес психологічної адаптації студентів. Це призводить до підвищення рівня базової тривожності, емоційної нестабільності та зниження психологічних ресурсів особистості [9].

Таким чином, студентський вік є складним і багатогранним періодом розвитку, який поєднує інтенсивне особистісне становлення з високою емоційною вразливістю. Сукупність внутрішніх вікових особливостей та зовнішніх стресових факторів, зокрема умов воєнного стану, створює підґрунтя для формування підвищеного рівня тривожності та депресивних проявів у студентської молоді [10].

Соціально-психологічні фактори також відіграють суттєву роль у формуванні емоційної вразливості студентів. У період навчання у закладі вищої освіти молоді люди активно включаються у нові соціальні групи, розширюють коло спілкування та формують нові міжособистісні зв’язки. Водночас цей процес нерідко супроводжується труднощами адаптації, необхідністю відповідати очікуванням оточення, а також переживанням соціальної оцінки та конкуренції. Подібні фактори можуть виступати джерелом додаткового емоційного напруження та сприяти підвищенню рівня тривожності [8].

Особливе значення має проблема соціальної підтримки, яка виступає одним із ключових ресурсів психологічної стійкості особистості. Наявність підтримки з боку сім’ї, друзів та значущого соціального оточення сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій, знижує рівень емоційної напруги та виконує захисну функцію щодо розвитку тривожно-депресивних станів. Натомість дефіцит соціальної підтримки або переживання соціальної ізоляції значно підвищують ризик формування емоційних порушень [5].

Окремим чинником емоційної вразливості студентської молоді є невизначеність майбутнього, яка особливо гостро переживається в сучасних соціально-економічних умовах. Страх перед професійною невдачею,

невпевненість у можливості працевлаштування, а також загальна нестабільність соціального середовища можуть формувати стійке відчуття тривоги та психологічної напруги. У таких умовах навіть незначні труднощі сприймаються як загрозливі, що підсилює емоційну реактивність особистості [12].

У контексті воєнного стану зазначені фактори набувають ще більшої інтенсивності. Постійна інформаційна напруга, загроза безпеці, вимушені зміни місця проживання або навчання, а також порушення звичного ритму життя суттєво впливають на психоемоційний стан студентів. Це призводить до підвищення рівня базової тривожності, зниження відчуття контролю над життєвими подіями та загального психічного виснаження [9].

Дослідження показують, що в умовах тривалого стресу у студентів можуть формуватися не лише тимчасові емоційні реакції, але й стійкі психологічні стани, такі як хронічна тривожність або депресивні прояви. Це пов’язано з недостатньою сформованістю адаптаційних ресурсів та обмеженим досвідом ефективного подолання кризових ситуацій [1].

Таким чином, поєднання інтенсивного когнітивного розвитку, високих навчальних вимог, соціальних викликів та впливу зовнішніх кризових факторів формує специфічний психологічний профіль студентського віку, який характеризується як потенційними можливостями для розвитку, так і підвищеною емоційною вразливістю.

Соціально-психологічні фактори також відіграють значну роль у формуванні емоційної нестабільності студентів. До них належать процеси соціальної адаптації, формування нових міжособистісних зв’язків, конкуренція в академічному середовищі, а також необхідність відповідати соціальним очікуванням. Невдачі у міжособистісних стосунках або труднощі в адаптації до нових умов можуть сприяти підвищенню рівня тривожності та формуванню депресивних тенденцій [8].

Особливу увагу слід приділити проблемі невизначеності майбутнього, яка є характерною для студентського віку. Питання працевлаштування,

професійної реалізації та економічної стабільності часто викликають у студентів відчуття тривоги та невпевненості. Це посилюється в умовах соціальних криз та нестабільності, коли життєві перспективи сприймаються як непередбачувані [12].

В умовах воєнного стану зазначені фактори набувають значно більшої інтенсивності. Постійне перебування в ситуації загрози, інформаційний тиск, вимушені переміщення, порушення освітнього процесу та соціальних зв'язків суттєво впливають на психоемоційний стан студентської молоді. У таких умовах навіть нормативні вікові труднощі можуть трансформуватися у стійкі психоемоційні порушення [9].

Дослідження показують, що студентська молодь є однією з найбільш чутливих до стресу соціальних груп. Це пов'язано як із віковими особливостями нервової системи, так і з недостатньо сформованими механізмами психологічного захисту та саморегуляції. У ситуаціях тривалого стресу у студентів можуть спостерігатися підвищена тривожність, емоційна лабільність, зниження мотивації до навчання, а також схильність до депресивних станів [1].

Окремим фактором емоційної вразливості є рівень соціальної підтримки. Наявність підтримуючого оточення (родини, друзів, викладачів) значно знижує ризик розвитку психоемоційних розладів, тоді як соціальна ізоляція, навпаки, підвищує ймовірність виникнення тривожних і депресивних станів [5].

Таким чином, студентський вік є складним і суперечливим періодом розвитку особистості, який поєднує інтенсивне особистісне зростання з високим рівнем емоційної вразливості. Сукупність навчальних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів, а також вплив воєнного стану створюють умови для підвищення рівня тривожності та депресивних проявів у студентської молоді, що робить цю групу особливо важливою для психологічного дослідження та практичної підтримки [10].

1.4. Вплив воєнного стану на психічне здоров'я студентської молоді

Одним із ключових психологічних механізмів впливу воєнного стану є формування хронічного стресу. На відміну від гострого стресу, який має короткочасний характер і супроводжується швидкою мобілізацією адаптаційних ресурсів, хронічний стрес передбачає тривале перебування особистості у стані напруження без можливості повноцінного психологічного відновлення. Це призводить до поступового виснаження нервової системи, зниження стресостійкості та порушення емоційної регуляції [3].

У студентів це проявляється у зниженні здатності до концентрації уваги, швидкій втомлюваності, погіршенні навчальної продуктивності та зниженні мотивації до навчальної діяльності. Постійне очікування небезпеки або негативних новин формує стан так званої «фонової тривоги», коли навіть за відсутності безпосередньої загрози особистість перебуває у стані внутрішнього напруження [7].

Важливим аспектом є також інформаційно-психологічний вплив воєнного стану. Сучасне інформаційне середовище характеризується надмірною кількістю новин, часто емоційно насичених і травматичних. У студентської молоді це може призводити до розвитку інформаційного перевантаження, яке супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та складнощами у відмежуванні від негативної інформації. У деяких випадках формується залежність від постійного моніторингу новин, що лише підсилює тривожні переживання [11].

Окрему роль відіграють соціальні наслідки воєнного стану. Зміна місця проживання, вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків та зменшення безпосереднього спілкування з близькими людьми негативно впливають на рівень соціальної підтримки. Водночас саме соціальна підтримка є одним із ключових захисних факторів, що знижує ризик розвитку тривожно-депресивних станів та сприяє більш ефективному подоланню стресу [5].

Крім того, воєнний стан може сприяти формуванню специфічних

психологічних реакцій, пов’язаних із травматизацією досвіду. У частини студентів можуть виникати симптоми посттравматичного стресового реагування, які включають нав’язливі спогади, підвищену настороженість, емоційне оніміння та уникнення ситуацій, що нагадують про травматичні події [8].

Важливо підкреслити, що вплив воєнного стану не є однаковим для всіх студентів. Його інтенсивність залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня психологічної стійкості, попереднього життєвого досвіду, а також наявності або відсутності соціальної підтримки. Особи з розвиненими адаптаційними ресурсами здатні краще справлятися зі стресом, тоді як у більш вразливих студентів ризик розвитку тривожних і депресивних станів є значно вищим [1].

Таким чином, воєнний стан виступає комплексним психотравмуючим фактором, який впливає на всі рівні психічного функціонування студентської молоді. Його наслідки проявляються у вигляді підвищення тривожності, емоційної нестабільності, когнітивних труднощів та зниження загального рівня психологічного благополуччя. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення даної проблеми та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки студентів у кризових умовах [10].

Додатково слід зазначити, що хронічний стрес у контексті воєнного стану має кумулятивний характер, тобто його негативний вплив поступово накопичується з часом. У разі відсутності ефективних механізмів психологічної саморегуляції це може призводити до поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості. У результаті знижується здатність до емоційної регуляції, погіршується контроль над поведінковими реакціями, а також зростає вразливість до впливу додаткових стресових чинників [12].

Особливо небезпечним є те, що тривалий стрес змінює не лише емоційний стан, але й когнітивне функціонування особистості. У студентів це може проявлятися у вигляді труднощів з концентрацією уваги, зниження швидкості обробки інформації, погіршення пам’яті та зменшення здатності до

логічного мислення. Такі зміни безпосередньо впливають на навчальну діяльність і можуть знижувати академічну успішність [11].

Інформаційне навантаження, яке супроводжує воєнний стан, також має складну психологічну природу. З одного боку, доступ до інформації дозволяє людині орієнтуватися в подіях та відчувати певний контроль над ситуацією. З іншого боку, надмірна кількість негативних новин може викликати емоційне перенавантаження, посилення тривожних реакцій та формування стану постійного очікування небезпеки. У психології це явище часто описується як інформаційне перевантаження, яке знижує здатність критично оцінювати інформацію та підсилює емоційні реакції [6].

У студентської молоді інформаційна тривожність може набувати стійкого характеру. Це проявляється у постійному моніторингу новин, складнощах у переключенні уваги на навчальну діяльність, а також у підвищеній емоційній реактивності на будь-які повідомлення, пов’язані з безпекою. З часом така поведінка може формувати залежність від інформаційного потоку, що лише посилює загальний рівень тривожності [5].

У сукупності хронічний стрес та інформаційне навантаження створюють умови для формування стійкого психоемоційного напруження. Це підвищує ризик розвитку не лише тривожних, але й депресивних станів, оскільки особистість поступово втрачає відчуття контролю, стабільності та передбачуваності майбутнього [9].

Таким чином, вплив воєнного стану на психічне здоров’я студентської молоді має комплексний характер і охоплює як фізіологічні, так і психологічні механізми. Хронічний стрес та інформаційна тривожність виступають ключовими факторами, що визначають загальний рівень емоційного благополуччя студентів у кризових умовах.

Окремим значущим чинником психологічного впливу воєнного стану є зміна соціального функціонування студентської молоді. Вимушене дистанційне навчання, часті перебої в освітньому процесі, необхідність пристосування до нових форматів взаємодії з викладачами та одногрупниками

істотно змінюють звичний ритм життя. Такі трансформації нерідко супроводжуються відчуттям втрати контролю над навчальною діяльністю, зниженням організованості та порушенням навчальної мотивації, що додатково підсилює психоемоційне навантаження [12].

Особливо травматичними можуть бути ситуації вимушеного переміщення або евакуації. Зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків, адаптація до нового середовища створюють умови підвищеного стресу, оскільки особистість змушена одночасно долати як зовнішні труднощі, так і внутрішні переживання, пов'язані з втратою стабільності. У таких умовах порушується базове відчуття безпеки, яке є ключовим фактором психологічного благополуччя [8].

З позицій сучасної психології воєнний стан розглядається як потужний потенційно травматичний фактор, який може призводити до розвитку посттравматичних стресових реакцій. У частини студентів можуть спостерігатися такі прояви, як нав'язливі спогади про травматичні події, підвищена пильність до потенційної загрози, емоційне оніміння, а також уникнення ситуацій або стимулів, що нагадують про пережитий досвід. Ці симптоми є реакцією психіки на надмірне навантаження та порушення відчуття безпеки [5].

Важливим аспектом є також індивідуальна варіативність реакцій на стресові умови воєнного стану. Рівень психологічної стійкості, особистісні ресурси, попередній досвід подолання складних життєвих ситуацій, а також наявність соціальної підтримки значною мірою визначають характер емоційного реагування. Особи з розвиненими адаптаційними механізмами можуть зберігати відносну стабільність психоемоційного стану навіть у складних умовах, тоді як у більш вразливих студентів частіше спостерігаються підвищена тривожність, емоційна нестабільність та депресивні прояви [1].

Таким чином, сукупність змін умов життя, навчання та соціального функціонування в умовах воєнного стану формує складний комплекс психотравмуючих факторів, які суттєво впливають на психічне здоров'я

студентської молоді. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення даної проблематики та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки й адаптації студентів у кризових умовах.

Суттєвим захисним фактором у цих умовах виступає соціальна підтримка, яка включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку оточення. Наявність підтримуючих стосунків сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості студентів [8].

Таким чином, вплив воєнного стану на психічне здоров'я студентської молоді є комплексним і багаторівневим. Він охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості та призводить до підвищення рівня тривожності, депресивних проявів і загального психоемоційного напруження. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення даної проблематики та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки студентів у кризових умовах [10].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дипломної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та депресії у студентської молоді в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових джерел дозволило розкрити основні підходи до розуміння зазначених феноменів, визначити їхню психологічну природу, а також окреслити специфіку проявів у студентському віці.

Встановлено, що тривожність є складним багатокомпонентним психічним станом, який включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви. Вона виконує як адаптивну функцію (мобілізація ресурсів організму у відповідь на загрозу), так і дезадаптивну (у випадку надмірної інтенсивності або хронічного перебігу). Аналіз наукових підходів показав різноманітність трактувань тривожності в межах психодинамічної, когнітивної, гуманістичної та поведінкової психології, що свідчить про її багатовимірний характер.

Депресія розглядається як складний психічний стан, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до діяльності, зниженням енергії та негативною оцінкою себе і майбутнього. У роботі було визначено основні теоретичні підходи до її пояснення: когнітивний (А. Бек), психодинамічний, гуманістичний та поведінковий. Усі вони підкреслюють багатофакторність депресивних станів та їхній зв’язок із внутрішніми та зовнішніми умовами життя особистості.

Окремо проаналізовано психологічні особливості студентського віку, який характеризується інтенсивним розвитком когнітивної сфери, формуванням самосвідомості, професійного самовизначення та системи життєвих цінностей. Водночас цей період відзначається підвищеною емоційною вразливістю, що зумовлено високим навчальним навантаженням, соціальною адаптацією та недостатньо сформованими механізмами психологічної саморегуляції.

Встановлено, що воєнний стан є потужним хронічним стресовим фактором, який суттєво впливає на психічне здоров’я студентської молоді. Його вплив проявляється у підвищенні рівня тривожності, розвитку депресивних проявів, порушенні когнітивних функцій та зниженні загального рівня психологічного благополуччя. Додатковими негативними чинниками виступають інформаційне перевантаження, вимушені зміни умов життя та навчання, а також соціальна нестабільність.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що тривожність і депресія у студентів формуються під впливом комплексу взаємопов’язаних факторів, серед яких особливе місце займає воєнний стан як потужний психотравмуючий чинник. Отримані результати створюють необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей тривожності та депресії у студентської молоді.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпірична частина даного дослідження спрямована на комплексне вивчення психологічних особливостей тривожності та депресії у студентської молоді в умовах воєнного стану. Враховуючи складність і багатофакторність досліджуваних феноменів, організація емпіричного етапу передбачала використання стандартизованого психодіагностичного інструментарію та методів математико-статистичної обробки даних, що забезпечує надійність і валідність отриманих результатів.

Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, уточнення мети, завдань та формування вибірки. На другому етапі проведено психодіагностичне обстеження студентів із використанням обраних методик. На третьому етапі здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих даних, а також їх інтерпретація.

Емпіричну частину дослідження забезпечено використанням таких психодіагностичних методик.

По-перше, застосовано шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI). Дана методика дозволяє диференціювати два рівні тривожності: ситуативну (реактивну), яка відображає тимчасовий емоційний стан особистості у відповідь на конкретну ситуацію, та особистісну, яка характеризує стійку схильність індивіда до переживання тривоги як риси особистості. Використання цієї шкали є особливо доцільним у дослідженні студентської молоді, оскільки дозволяє розмежувати реакції на актуальний стрес (зокрема воєнний стан) та загальний рівень емоційної напруженості [2].

По-друге, використано опитувальник депресії А. Бека (Beck Depression Inventory – BDI-II), який є одним із найбільш валідних інструментів для оцінки

депресивної симптоматики. Методика включає шкали, що охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та соматичні прояви депресії. Це дозволяє не лише визначити загальний рівень депресії, але й проаналізувати її структурні компоненти, зокрема наявність негативних автоматичних думок, зниження самооцінки, втрату інтересу до діяльності та фізичні прояви емоційного виснаження [6].

По-третє, застосовано шкалу депресії, тривоги та стресу DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), яка є короткою, але інформативною методикою для одночасної діагностики трьох взаємопов'язаних психоемоційних станів. Її використання є особливо актуальним у контексті дослідження впливу воєнного стану, оскільки дозволяє оцінити не лише окремі симптоми, але й загальний рівень психоемоційного напруження особистості. Методика також дає можливість виявити взаємозв'язок між тривожністю, депресією та стресом як єдиною системою реагування на кризові умови [4].
Важливою складовою дослідження є застосування методів математичної статистики для обробки отриманих даних. Основним статистичним методом обрано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, що дозволяє виявити силу та напрямок зв'язків між рівнями тривожності та депресії. Це дає змогу не лише описати окремі психологічні показники, але й визначити їх взаємозалежність, що є ключовим для розуміння структури емоційного стану студентів у кризових умовах [11].

Емпіричну базу дослідження склали студенти закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб. Вибірка є гомогенною за віковими характеристиками та відповідає меті дослідження. Усі учасники були залучені на добровільних засадах, після попереднього інформування про мету, завдання та умови проведення дослідження.

Дотримано основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільної участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних. Респонденти були поінформовані про можливість відмови

від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Таким чином, організація дослідження, обрані психодіагностичні методики та методи статистичної обробки даних забезпечують достатній рівень об’єктивності та наукової обґрунтованості результатів, що дозволяє використовувати їх для подальшого аналізу взаємозв’язків між тривожністю та депресією у студентської молоді в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності у студентів віком від 17 до 23 років (n = 30). Отримані результати дозволили виявити загальні тенденції емоційного стану респондентів в умовах воєнного стану.

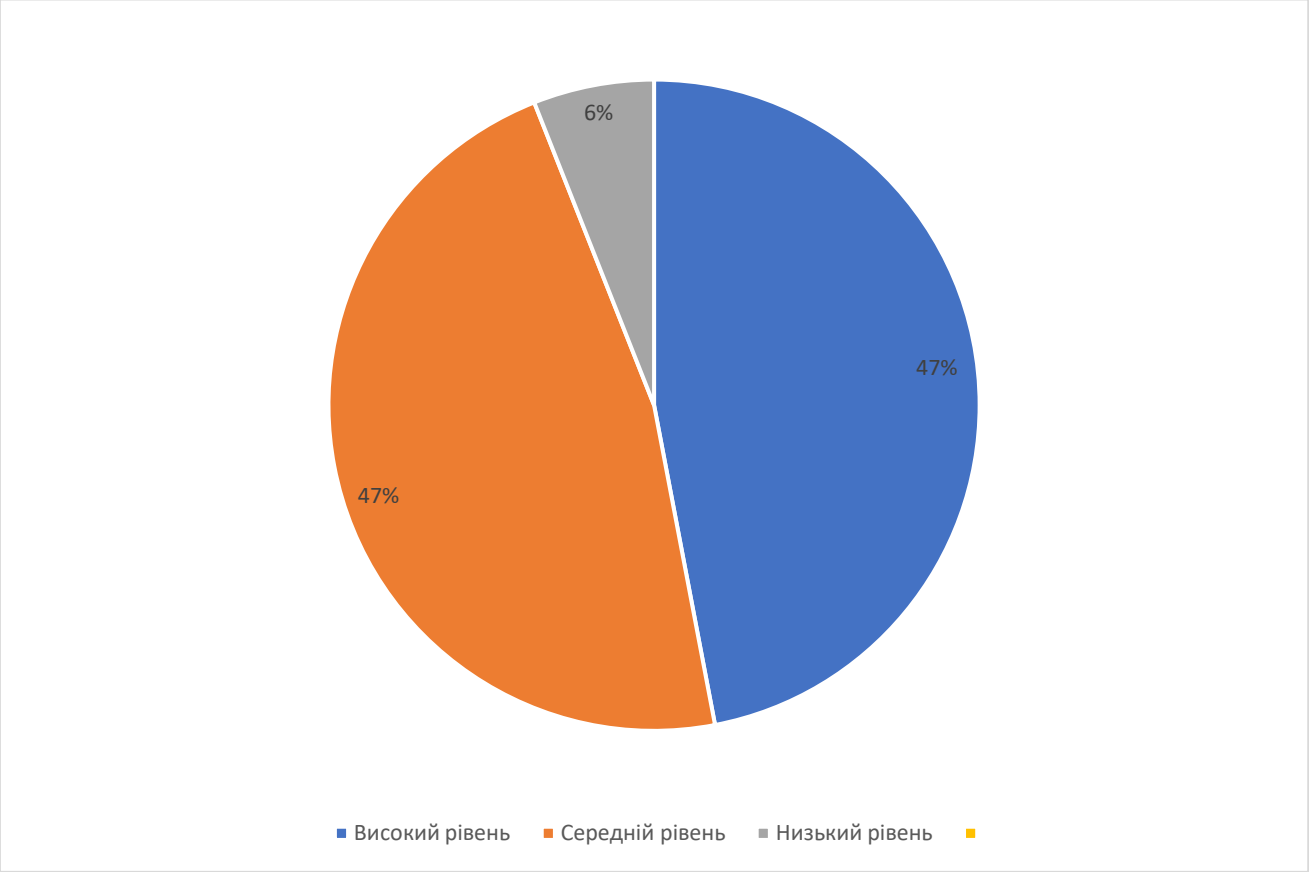

Рис 2.1. - Ситуативна тривожність (STAI-S)

Ситуативна тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, що

виникає у відповідь на конкретні зовнішні обставини. У даному дослідженні цей показник розглядався як індикатор актуального психоемоційного напруження студентів.

Результати показали наступний розподіл:

- Низький рівень ситуативної тривожності — 2 особи (6%)
- Середній рівень — 14 осіб (47%)
- Високий рівень — 14 осіб (47%)

Середній показник по вибірці: 48,3 бала (±6,2)

Отримані дані свідчать про те, що майже половина студентів перебуває у стані вираженої ситуативної тривожності. Це означає, що вони емоційно реагують на актуальні стресові умови, які включають:

- вплив воєнного стану;
- навчальне та академічне навантаження;
- інформаційне перевантаження;
- невизначеність майбутнього.

Середній рівень тривожності (47%) вказує на те, що значна частина студентів перебуває у стані помірного емоційного напруження, яке може періодично посилюватися залежно від зовнішніх обставин.

Водночас група з високим рівнем ситуативної тривожності (47%) є майже такою ж чисельною, що свідчить про значну емоційну нестабільність вибірки. У цих осіб спостерігається підвищена чутливість до стресових факторів, швидке виникнення тривожних реакцій, напруження, внутрішня скутість та труднощі з концентрацією уваги.

Низький рівень тривожності виявлено лише у незначної частини студентів, що може свідчити про наявність у них більш ефективних механізмів психологічної саморегуляції або меншої чутливості до актуальних стресових умов.

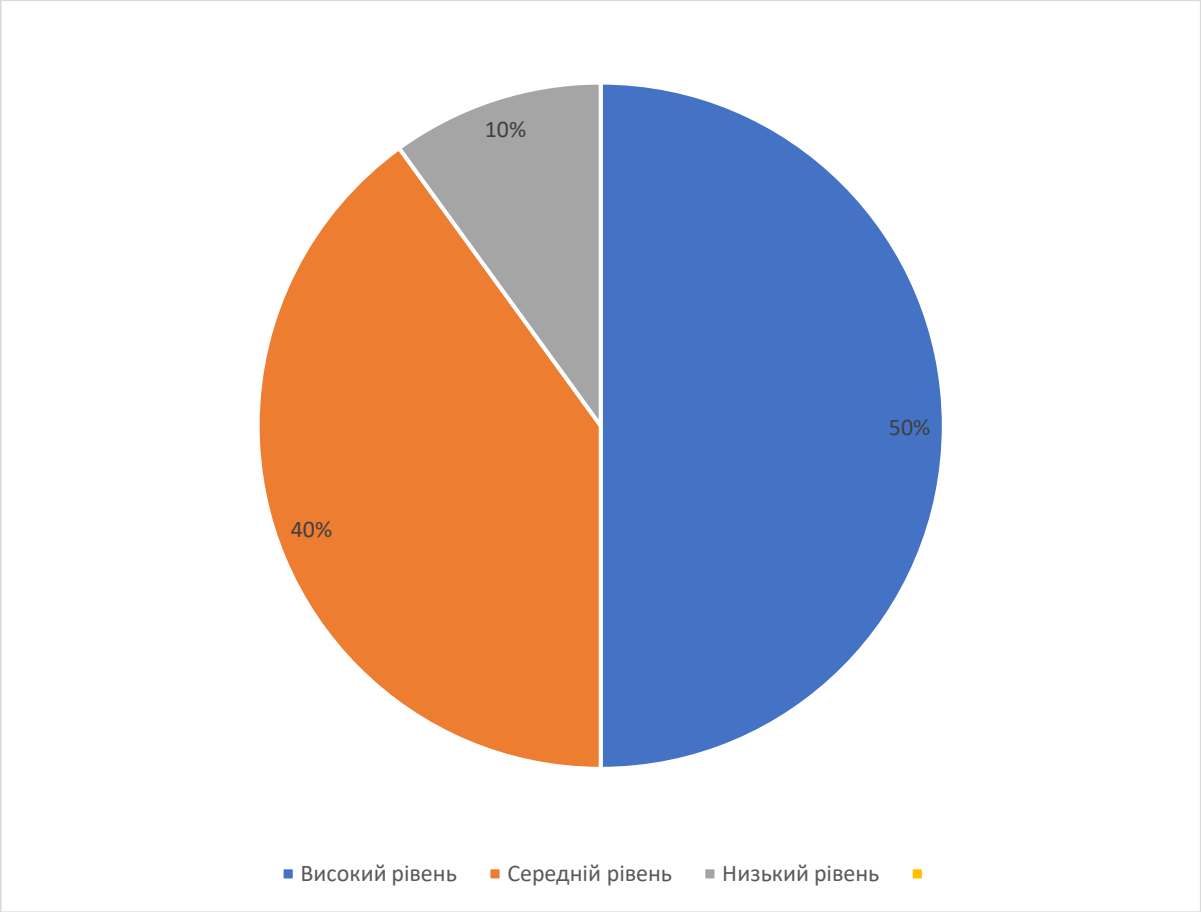

Рис 2.2. - Особистісна тривожність

Особистісна тривожність відображає відносно стабільну характеристику індивіда, що визначає загальну схильність до сприйняття ситуацій як загрозливих.

Результати розподілилися таким чином:

- Низький рівень особистісної тривожності — 3 особи (10%)
- Середній рівень — 12 осіб (40%)
- Високий рівень — 15 осіб (50%)

Середній показник по вибірці: 51,7 бала (±5,8)

Отримані дані свідчать про те, що половина опитаних студентів має високий рівень особистісної тривожності. Це означає наявність стійкої схильності до тривожного реагування незалежно від конкретної ситуації.

Такі студенти, як правило:

- частіше очікують негативний розвиток подій;

- схильні до переживання внутрішньої напруги навіть у нейтральних умовах;
- демонструють підвищену емоційну чутливість;
- мають труднощі з емоційною стабілізацією.

Середній рівень (40%) вказує на помірну схильність до тривожності, яка може активізуватися під впливом стресових факторів, але не є постійною рисою особистості.

Низький рівень особистісної тривожності (10%) характерний для незначної частини вибірки, що може свідчити про більш високу психологічну стійкість, емоційну врівноваженість та ефективні копінг-стратегії.

Порівняння двох шкал дозволило виявити важливі закономірності:

- рівень особистісної тривожності (51,7 бала) є дещо вищим, ніж ситуативної (48,3 бала);
- це свідчить про те, що у значної частини студентів тривожність має не лише ситуативний, але й стійкий характер;
- високі показники за обома шкалами у значної групи респондентів (приблизно 45–50%) вказують на групу психологічного ризику.

На основі отриманих результатів можна зробити такі узагальнення:

- більшість студентів демонструють підвищений рівень тривожності різного ступеня вираженості;
- значна частина вибірки характеризується емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до стресу;
- спостерігається поєднання ситуативних реакцій на стрес із стійкими особистісними тенденціями до тривожності;
- умови воєнного стану виступають потужним фактором актуалізації тривожних станів.

Отримані результати за методикою STAI свідчать про загалом підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у студентської молоді. Це вказує на наявність вираженої емоційної напруги, яка формується під впливом зовнішніх стресових умов воєнного стану та

внутрішніх психологічних особливостей респондентів.

У межах емпіричного дослідження було також застосовано опитувальник депресії А. Бека (Beck Depression Inventory – BDI-II), який дозволяє оцінити ступінь вираженості депресивної симптоматики у респондентів. Методика охоплює когнітивні, емоційні та соматичні прояви депресії, що дає можливість комплексно проаналізувати психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного стану.

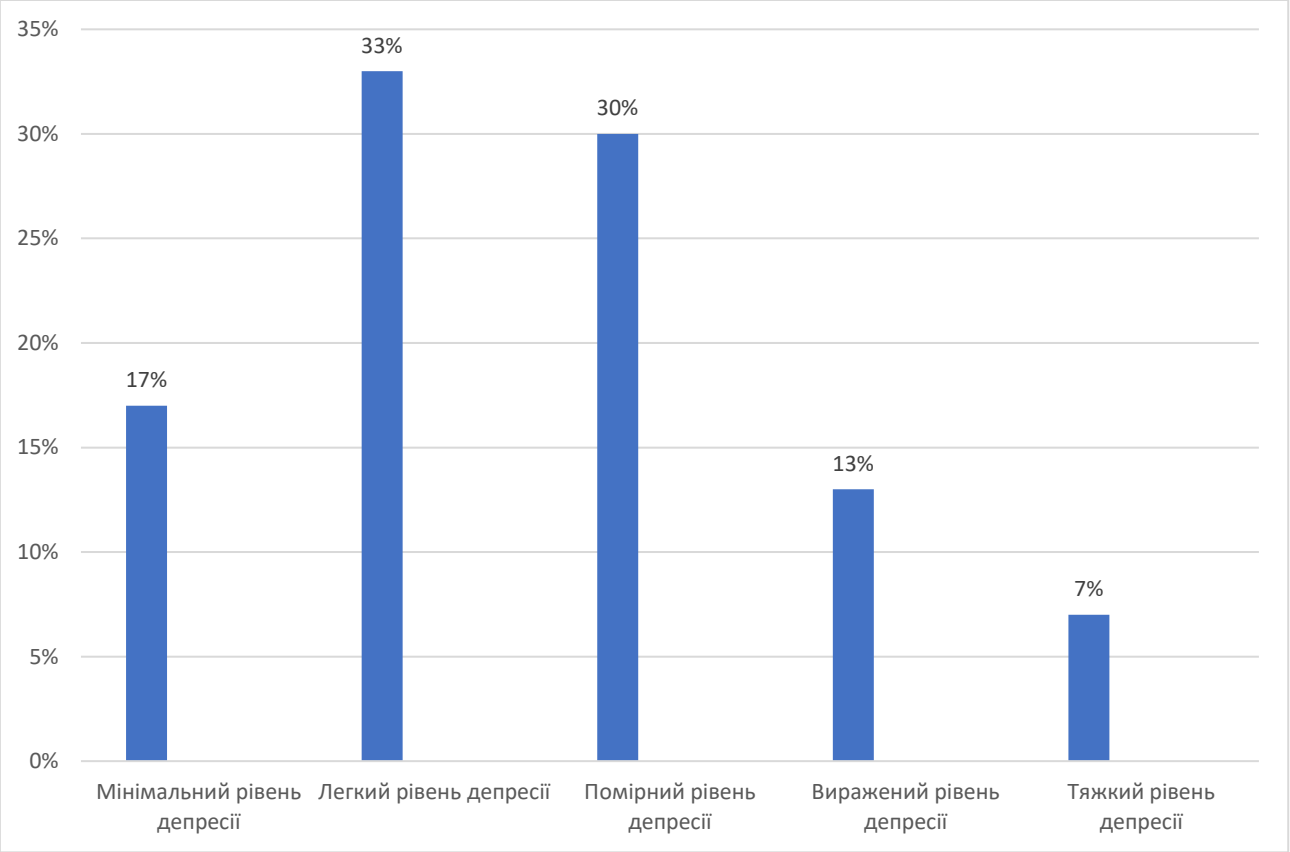

Рис 2.3. - Результати дослідження за методикою опитувальника депресії А. Бека (BDI-II)

Отримані дані свідчать про наявність у значної частини студентів депресивної симптоматики різного ступеня вираженості.

Мінімальний рівень депресії (17 %)

Ця група респондентів характеризується відсутністю або незначною кількістю депресивних проявів. У них збережений емоційний фон, навчальна мотивація та загальна активність. Такі студенти демонструють відносно

стабільний психоемоційний стан навіть в умовах стресу.

Легкий рівень депресії (33%)

Найбільша частка респондентів перебуває у стані легкої депресивної симптоматики. Для цієї групи характерні:

- зниження настрою;
- періодична втомлюваність;
- зменшення інтересу до окремих видів діяльності;
- незначні труднощі з концентрацією уваги.

Ці прояви не є критичними, однак можуть посилюватися під впливом хронічного стресу.

Помірний рівень депресії (30%)

У цій групі спостерігаються більш виражені симптоми, які вже впливають на повсякденне функціонування студентів. Для них характерні:

- стійке зниження настрою;
- втрата мотивації до навчання;
- підвищена втомлюваність;
- негативна оцінка майбутнього;
- зниження самооцінки.

Ці респонденти становлять групу підвищеного психологічного ризику.

Виражений рівень депресії (13%)

У цій категорії спостерігаються суттєві емоційні та когнітивні порушення. Студенти повідомляють про:

- стійке відчуття пригніченості;
- значну втрату інтересу до навчання та соціальної активності;
- виражену апатію;
- труднощі у виконанні повсякденних завдань.

Цей рівень депресії потребує психологічної підтримки та подальшого спостереження.

Тяжкий рівень депресії (7%)

Невелика частина респондентів демонструє виражену депресивну

симптоматику, що включає:

- глибоке емоційне пригнічення;
- виражене почуття безнадійності;
- різке зниження енергії;
- значні порушення соціального та навчального функціонування.

Ці студенти належать до групи високого психологічного ризику.

Аналіз даних за методикою BDI-II дозволяє зробити такі узагальнення:

- лише незначна частина студентів (17%) має мінімальний рівень депресивних проявів;
- більшість респондентів (63%) демонструють легкий або помірний рівень депресії;
- близько 20% вибірки мають виражені або тяжкі депресивні стани;
- загальний середній показник (18,9 бала) свідчить про наявність легко-помірної депресивної симптоматики в групі.

Отримані результати свідчать про наявність депресивних проявів різного ступеня у значної частини студентської молоді. Це може бути зумовлено впливом хронічного стресу, воєнного стану, інформаційного навантаження та загальної емоційної нестабільності. Виявлені показники підтверджують необхідність подальшого аналізу взаємозв’язку між депресією та тривожністю.

У межах емпіричного дослідження також було застосовано шкалу депресії, тривоги та стресу DASS-21, яка дозволяє комплексно оцінити три взаємопов’язані психоемоційні стани: депресію, тривожність та рівень стресу. Використання даної методики є особливо доцільним у контексті воєнного стану, оскільки вона дає змогу одночасно визначити загальний рівень психоемоційного напруження студентів та виявити структуру їхніх емоційних переживань.

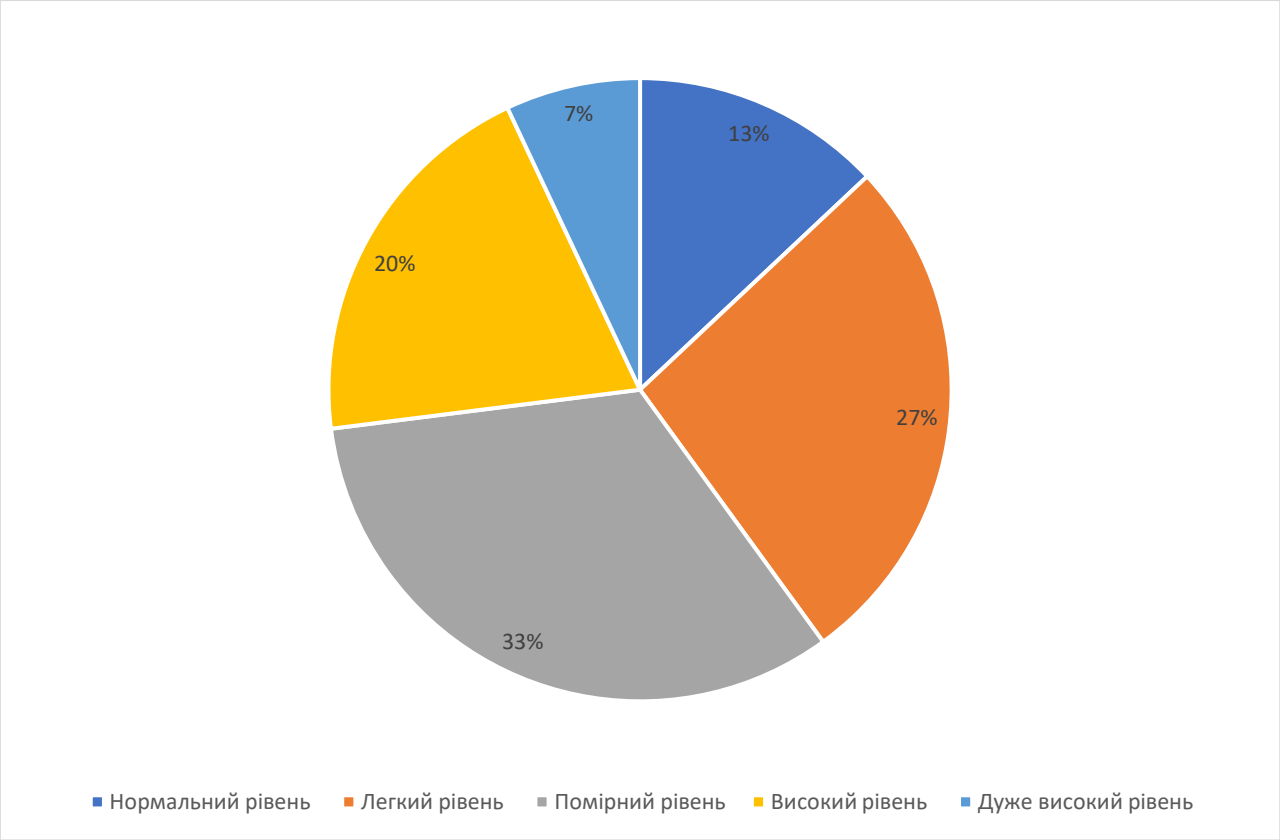

Рис 2.4. - Шкала тривожності (Anxiety)

Аналіз результатів за шкалою тривожності показав наступний розподіл:

- Нормальний рівень — 4 особи (13,3%)
- Легкий рівень — 8 осіб (26,7%)
- Помірний рівень — 10 осіб (33,3%)
- Високий рівень — 6 осіб (20%)
- Дуже високий рівень — 2 особи (6,7%)

Середній показник: 11,6 бала (±4,1)

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість студентів (86,7%) демонструють різний ступінь вираженості тривожності — від легкої до дуже високої. Лише незначна частина вибірки (13,3%) має нормативні показники. Найбільш чисельною є група з помірним рівнем тривожності (33,3%), що вказує на стабільно підвищене емоційне напруження. Такі студенти можуть відчувати внутрішню напругу, занепокоєння щодо майбутнього, труднощі з концентрацією уваги та підвищену емоційну реактивність у стресових

ситуаціях.

Група з високим і дуже високим рівнем тривожності (26,7%) становить психологічно вразливу категорію. Для цих респондентів характерні інтенсивні тривожні переживання, фізіологічні прояви напруження (серцебиття, напруження м’язів), а також труднощі у контролі емоційних реакцій.

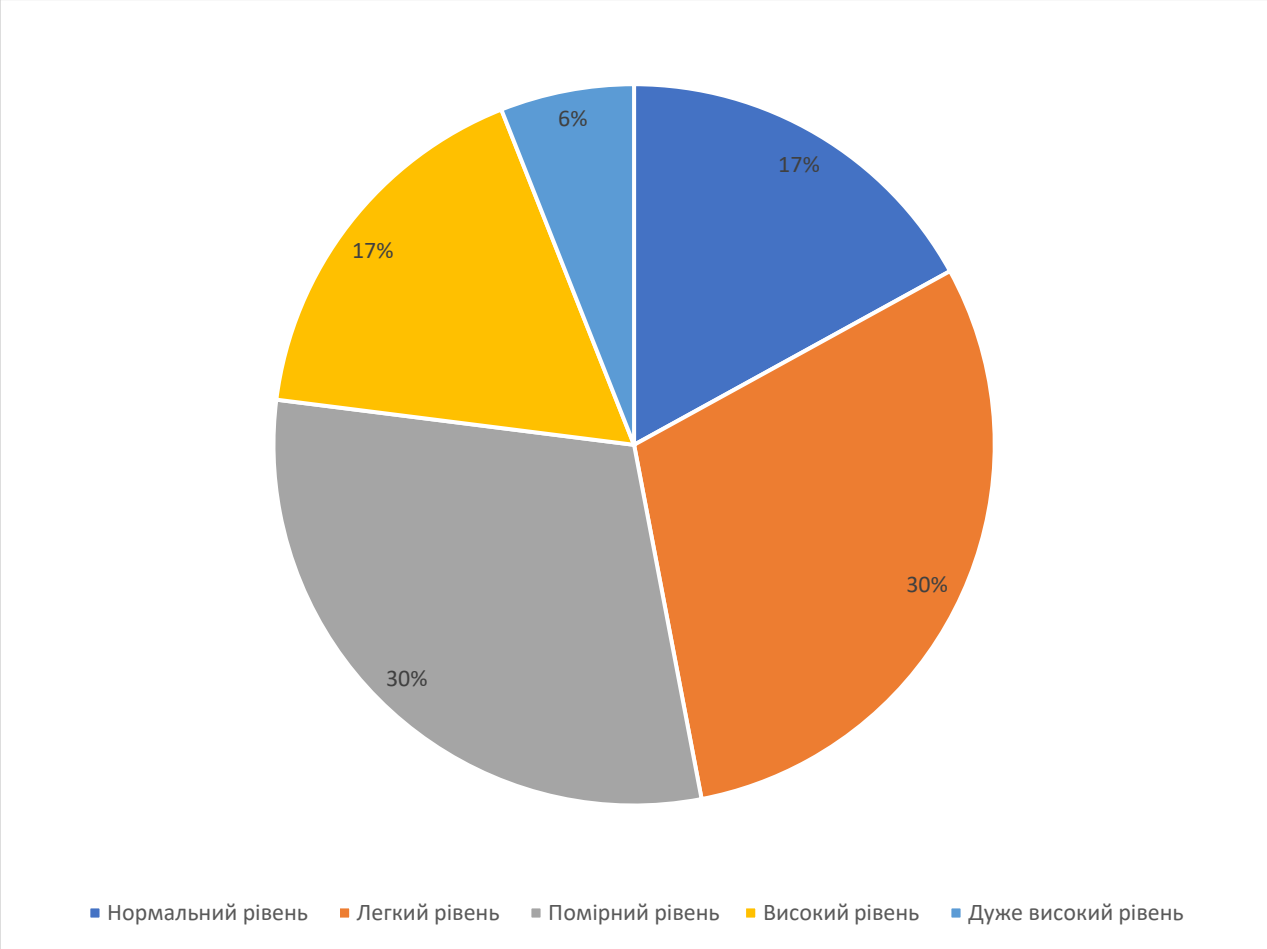

Рис 2.5. - Шкала депресії (Depression)

Результати за шкалою депресії розподілилися наступним чином:

- Нормальний рівень — 5 осіб (17%)
- Легкий рівень — 9 осіб (30%)
- Помірний рівень — 9 осіб (30%)
- Високий рівень — 5 осіб (17%)
- Дуже високий рівень — 2 особи (7%)

Середній показник: 12,2 бала (±4,6)

Отримані дані свідчать про наявність депресивної симптоматики у значної частини студентів (83% мають різний рівень вираженості симптомів).

Найбільші групи — легкий та помірний рівні депресії (по 30%) — характеризуються зниженням настрою, зменшенням інтересу до навчальної діяльності, підвищеною втомлюваністю та зниженням мотивації. У цих студентів часто спостерігається емоційна нестабільність, песимістичні оцінки майбутнього та зниження самооцінки.

Група з високим і дуже високим рівнем депресії (23,4%) демонструє більш виражені порушення емоційного стану, включаючи стійке відчуття пригніченості, втрату інтересу до соціальної взаємодії, значне зниження енергетичного потенціалу та труднощі у виконанні повсякденних завдань.

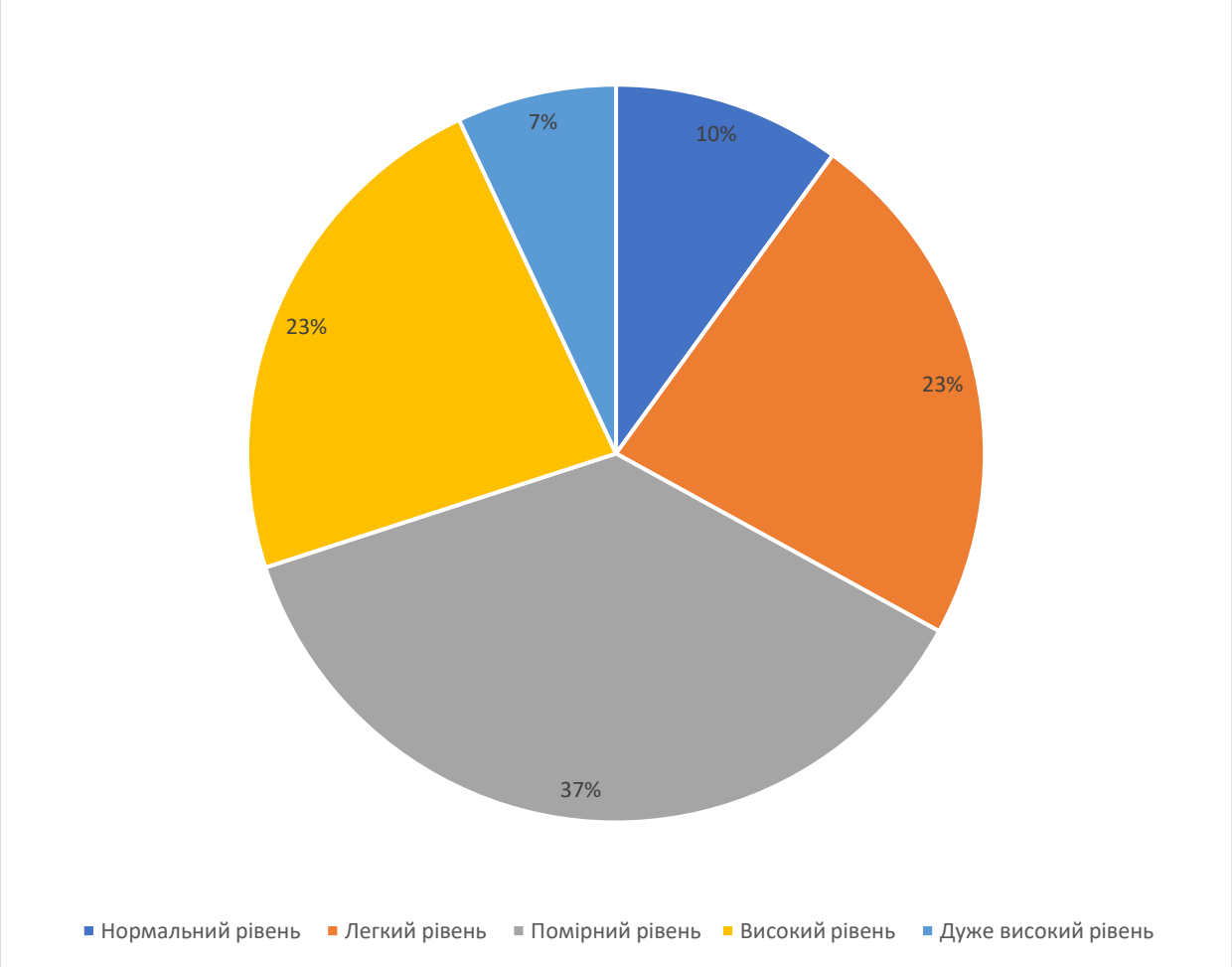

Рис 2.6. - Шкала стресу (Stress)

Результати за шкалою стресу показали наступний розподіл:

- Нормальний рівень — 3 особи (10%)
- Легкий рівень — 7 осіб (23%)
- Помірний рівень — 11 осіб (37%)
- Високий рівень — 7 осіб (23%)
- Дуже високий рівень — 2 особи (7%)

Середній показник: 14,1 бала (±5,0)

Результати свідчать, що більшість студентів (90%) мають підвищений рівень стресу різного ступеня вираженості.

Домінуючим є помірний рівень стресу (37%), що відображає постійне психоемоційне навантаження, пов’язане з навчальними вимогами та умовами воєнного стану.

Високий і дуже високий рівень стресу (30%) вказує на значне виснаження адаптаційних ресурсів. У цих студентів можуть спостерігатися порушення сну, дратівливість, емоційне виснаження та труднощі з відновленням після навантажень.

Комплексний аналіз трьох шкал дозволяє виділити такі ключові закономірності:

- усі три показники (тривога, депресія, стрес) перебувають на підвищеному рівні у більшості респондентів;
- найвищі середні значення зафіксовано у шкалі стресу, що свідчить про домінування хронічного психоемоційного напруження;
- значна частка студентів (приблизно 25–30%) належить до групи підвищеного психологічного ризику;
- спостерігається тісний взаємозв’язок між тривожністю, депресією та стресом як єдиною системою реагування на кризові умови.

Отримані результати за методикою DASS-21 свідчать про загальне підвищення рівня тривожності, депресії та стресу у студентської молоді. Це підтверджує наявність вираженого психоемоційного навантаження, зумовленого впливом воєнного стану, навчальними вимогами та соціальною нестабільністю. Виявлені показники вказують на необхідність подальшого

аналізу взаємозв’язків між досліджуваними змінними та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів.

З метою виявлення взаємозв’язків між рівнями тривожності, депресії та стресу у студентської молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Аналіз здійснювався між усіма шкалами трьох методик: STAI (ситуативна та особистісна тривожність), BDI-II (депресія) та DASS-21 (тривога, депресія, стрес).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між більшістю досліджуваних показників, що вказує на їх взаємопов’язаність у структурі психоемоційного стану студентів.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв’язки між показниками тривожності, депресії та стресу (n = 30)

Показники	STAI-S	STAI-T	BDI-II	DASS-21 Anxiety	DASS-21 Depression	DASS-21 Stress
STAI-S	1	0,61**	0,58**	0,72**	0,49*	0,55**
STAI-T	0,61**	1	0,64**	0,78**	0,57**	0,60**
BDI-II	0,58**	0,64**	1	0,69**	0,81**	0,73**
DASS-21 Anxiety	0,72**	0,78**	0,69**	1	0,76**	0,79**
DASS-21 Depression	0,49*	0,57**	0,81**	0,76**	1	0,83**
DASS-21 Stress	0,55**	0,60**	0,73**	0,79**	0,83**	1

Проведений кореляційний аналіз між показниками трьох психодіагностичних методик (STAI, BDI-II та DASS-21) дозволив виявити систему статистично значущих взаємозв'язків між рівнями тривожності, депресії та стресу у студентської молоді. Отримані результати свідчать про наявність цілісної структури психоемоційного реагування, в межах якої всі досліджувані показники взаємопов'язані та взаємно підсилюють один одного.

Перш за все було встановлено взаємозв'язок між тривожністю та депресією. Показники шкал STAI (ситуативна та особистісна тривожність) продемонстрували помірні та помірно високі позитивні кореляції з рівнем депресії за BDI-II: STAI-S та BDI-II ($r = 0,58$; $p < 0,01$), STAI-T та BDI-II ($r = 0,64$; $p < 0,01$). Отримані дані свідчать, що зі зростанням рівня тривожності підвищується рівень депресивної симптоматики. Особливо вираженим є зв'язок із особистісною тривожністю, що вказує на її роль як стабільного психологічного предиктора депресивних станів. Це означає, що студенти, які мають схильність до тривожного типу реагування, частіше демонструють зниження настрою, втрату мотивації, негативне мислення та відчуття безнадійності. Таким чином, тривожність виступає фоновим фактором формування депресивних проявів.

Далі було проаналізовано взаємозв'язок між шкалами STAI та DASS-21. Виявлено високі позитивні кореляції між відповідними показниками: STAI-S та DASS-21 Anxiety ($r = 0,72$; $p < 0,01$), STAI-T та DASS-21 Anxiety ($r = 0,78$; $p < 0,01$), STAI-S та DASS-21 Stress ($r = 0,55$; $p < 0,01$), STAI-T та DASS-21 Stress ($r = 0,60$; $p < 0,01$). Найсильніші зв'язки спостерігаються між показниками тривожності в обох методиках, що підтверджує їх високу узгодженість і валідність вимірювання. Це свідчить про те, що студенти з високими показниками тривожності за STAI також демонструють високі рівні емоційного напруження, нервової збудливості та внутрішнього занепокоєння за шкалою DASS-21. Помірні кореляції зі стресом вказують на те, що тривожність є основним компонентом загального стресового реагування в умовах воєнного стану.

Наступним етапом було дослідження взаємозв'язку депресії за BDI-II та DASS-21. Отримано сильні позитивні кореляції між відповідними шкалами: BDI-II та DASS-21 Depression ($r = 0,81$; $p < 0,01$), BDI-II та DASS-21 Anxiety ($r = 0,69$; $p < 0,01$), BDI-II та DASS-21 Stress ($r = 0,73$; $p < 0,01$). Найвищий зв'язок виявлено між двома шкалами депресії, що підтверджує конвергентну валідність методик. Це означає, що депресивна симптоматика у студентів проявляється стабільно незалежно від інструменту вимірювання та включає емоційне пригнічення, втрату інтересу до діяльності, зниження енергетичного ресурсу та негативну когнітивну оцінку майбутнього. Також значущі зв'язки з тривожністю та стресом свідчать, що депресія у студентів не є ізольованим станом, а входить до єдиного дистрес-комплексу.

Окремо було проаналізовано взаємозв'язки між шкалами DASS-21. Встановлено найвищі кореляційні показники саме між ними: Anxiety та Depression ($r = 0,76$; $p < 0,01$), Anxiety та Stress ($r = 0,79$; $p < 0,01$), Depression та Stress ($r = 0,83$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про наявність дуже тісного взаємозв'язку між тривогою, депресією та стресом, що підтверджує їхню єдину психологічну природу як компонентів емоційного дистресу. Найсильніший зв'язок між депресією та стресом вказує на те, що хронічний стрес є ключовим фактором розвитку депресивних станів, а емоційне виснаження прямо пов'язане з відчуттям безнадійності та апатії.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє зробити висновок, що всі досліджувані змінні мають статистично значущі позитивні зв'язки. Тривожність виступає базовим предиктором емоційного дистресу, тоді як депресія найбільш тісно пов'язана зі стресом, що свідчить про їх спільну природу. Результати трьох методик взаємно підтверджують один одного, що підвищує надійність дослідження. Загалом психоемоційний стан студентів має цілісний, системний характер, а не є сукупністю окремих ізольованих проявів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісної взаємопов'язаної системи між тривожністю, депресією та стресом у студентської молоді. Умови воєнного стану виступають потужним фактором,

який активізує цю систему, сприяючи формуванню комплексного емоційного дистресу. Це підтверджує необхідність розробки інтегрованих психологічних програм підтримки студентів, спрямованих одночасно на зниження тривожності, депресивної симптоматики та рівня стресу.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та депресії у студентів

На основі отриманих емпіричних результатів, які засвідчили підвищений рівень тривожності, депресії та стресу у студентської молоді в умовах воєнного стану, було розроблено комплекс практичних рекомендацій та психокорекційний тренінг. Його метою є зниження емоційного напруження, формування навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості студентів.

1. Практичні рекомендації

1.1. Індивідуальний рівень (самодопомога студентів)

На основі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили підвищені рівні тривожності, депресії та стресу у студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану, було визначено комплекс рекомендацій для індивідуальної самодопомоги. Вони спрямовані на підвищення рівня емоційної саморегуляції, стабілізацію психоемоційного стану та формування адаптивних копінг-стратегій.

Одним із ключових напрямів є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студентам рекомендується усвідомлювати власні емоційні стани, вміти їх ідентифікувати та називати, а також вести емоційний щоденник. Така практика дозволяє краще розуміти власні реакції на стресові події, знижує інтенсивність негативних переживань та сприяє формуванню навичок внутрішнього контролю.

Важливе місце займають техніки дихальної релаксації, які сприяють швидкому зниженню фізіологічного рівня тривоги. До них належать повільне

діафрагмальне дихання та метод «4–7–8», що дозволяють стабілізувати серцевий ритм, зменшити напруження нервової системи та покращити загальний емоційний стан. Регулярне застосування цих технік сприяє підвищенню стресостійкості.

Окрему увагу слід приділяти обмеженню інформаційного навантаження. В умовах воєнного стану надмірне споживання новин може підсилювати тривожність та формувати так звану інформаційну перевантаженість. Тому рекомендується дозоване та контрольоване отримання інформації з перевірених джерел, а також уникнення постійного моніторингу новинних стрічок.

Важливим фактором стабілізації психоемоційного стану є підтримання режиму дня. Регулярний сон, збалансоване харчування та фізична активність сприяють відновленню ресурсів організму, зменшенню рівня втоми та підвищенню загальної психологічної стійкості. Порушення базових біоритмів, навпаки, посилює прояви тривожності та депресивних станів.

Не менш значущою є когнітивна реструктуризація, яка передбачає заміну негативних автоматичних думок на більш реалістичні та адаптивні. Це дозволяє зменшити рівень катастрофізації подій, знизити інтенсивність негативних емоцій та сформувати більш конструктивне мислення щодо майбутнього.

Також важливою складовою є підтримка соціальних контактів, навіть у дистанційному форматі. Спілкування з друзями, родиною та значущими людьми сприяє зниженню відчуття ізоляції, підвищує рівень емоційної підтримки та виступає важливим захисним фактором у подоланні стресових ситуацій.

Таким чином, комплекс індивідуальних рекомендацій спрямований на формування у студентів навичок самодопомоги, які дозволяють ефективніше справлятися з тривожними та депресивними станами, зумовленими умовами воєнного стану та навчальним навантаженням.

1.2. Рівень закладу освіти

На рівні закладів вищої освіти важливо впроваджувати системний комплекс заходів, спрямованих на профілактику та зниження рівня тривожності, депресії та стресу у студентської молоді. З урахуванням результатів дослідження, які засвідчили наявність значного психоемоційного напруження у студентів, особливо в умовах воєнного стану, доцільним є формування цілісної системи психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Першочерговим заходом є забезпечення психологічного супроводу студентів, що включає індивідуальне консультування та кризову психологічну підтримку. Така допомога дозволяє своєчасно виявляти студентів групи ризику, надавати їм професійну підтримку та запобігати розвитку більш глибоких емоційних розладів.

Важливим напрямом є організація регулярних груп психологічної підтримки. Участь у таких групах сприяє зниженню почуття ізоляції, розвитку навичок емоційного вираження, а також формуванню відчуття соціальної підтримки серед студентів. Групова взаємодія також допомагає нормалізувати переживання, пов’язані зі стресом і тривогою.

Доцільним є впровадження тренінгів стресостійкості та емоційної компетентності, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, подолання тривожних станів та формування конструктивних копінг-стратегій. Такі тренінги дозволяють студентам краще розуміти власні емоційні реакції та ефективніше їх контролювати.

Окрему увагу слід приділити гнучкому підходу до навчального навантаження. В умовах підвищеного психоемоційного напруження важливо адаптувати освітній процес до реальних можливостей студентів, зменшувати надмірні академічні вимоги та забезпечувати більш індивідуалізований підхід до навчання.

Не менш важливим є створення безпечного освітнього середовища, яке передбачає психологічний комфорт, відсутність надмірного тиску,

підтримувальну атмосферу та розвиток довірливих взаємин між студентами і викладачами. Таке середовище є базовою умовою для зниження рівня тривожності та стресу.

Також необхідним є інформування викладачів щодо ознак тривожності та депресії у студентів. Підвищення психологічної компетентності викладацького складу дозволяє своєчасно виявляти емоційні труднощі студентів, коректно реагувати на них та за необхідності спрямовувати до фахівців психологічної служби.

Таким чином, впровадження комплексних організаційно-психологічних заходів у закладах вищої освіти є важливою умовою профілактики емоційних розладів та підтримки психічного здоров'я студентів, особливо в умовах воєнного стану.

1.3. Соціально-психологічний рівень

На соціально-психологічному рівні профілактика тривожних і депресивних станів у студентської молоді передбачає формування сприятливого соціального середовища, яке забезпечує емоційну підтримку, зниження рівня стигматизації психічних труднощів та розвиток ресурсів соціальної адаптації. З урахуванням результатів емпіричного дослідження, які засвідчили високий рівень емоційного напруження у студентів, особливо в умовах воєнного стану, роль соціального оточення набуває критичного значення.

Важливим напрямом є формування культури звернення за психологічною допомогою. У багатьох студентів все ще зберігається бар'єр щодо звернення до психолога через страх осуду, недовіру або недооцінку власних проблем. Формування відкритого ставлення до психологічної допомоги сприяє своєчасному виявленню емоційних труднощів та попередженню розвитку більш глибоких психічних порушень, зокрема депресивних станів і тривожних розладів.

Окрему роль відіграє розвиток підтримуючих студентських спільнот. Такі спільноти створюють умови для емоційного обміну, взаємопідтримки та

зниження відчуття ізоляції. Взаємодія з однолітками, які переживають подібні труднощі, сприяє нормалізації емоційних реакцій, підвищує рівень психологічної безпеки та формує відчуття належності до групи.

Важливим ресурсом емоційної стабільності є також залучення сім'ї. Сімейна підтримка виступає одним із ключових захисних факторів у подоланні стресових ситуацій, оскільки забезпечує відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності. Особливо це актуально в умовах воєнного стану, коли багато студентів можуть перебувати в умовах розлуки або зміненого соціального оточення.

Не менш значущим є зменшення стигматизації психологічних проблем у суспільстві та освітньому середовищі. Негативне ставлення до осіб, які звертаються за психологічною допомогою, може призводити до приховування емоційних труднощів та поглиблення психічного дистресу. Подолання стигми сприяє формуванню більш відкритого ставлення до психічного здоров'я та підвищує готовність студентів звертатися за професійною підтримкою.

Таким чином, соціально-психологічний рівень профілактики є важливою складовою комплексної системи підтримки студентської молоді. Його реалізація сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, підвищенню соціальної адаптації та формуванню більш стійких механізмів психологічного захисту в умовах воєнного стану.

У межах практичної частини дослідження розроблено психокорекційний тренінг «Я у стані рівноваги», спрямований на зниження рівня тривожності, депресивних проявів та підвищення стресостійкості студентів. Актуальність впровадження даної програми обумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність підвищеного рівня емоційного напруження у студентської молоді в умовах воєнного стану. Тренінг має профілактично-корекційний характер і спрямований на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Метою тренінгу є формування у студентів навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та депресивних проявів, а також

підвищення стресостійкості в умовах тривалого психоемоційного навантаження, зумовленого воєнним станом та навчальними вимогами.

Реалізація цієї мети передбачає розвиток здатності студентів усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати інтенсивність негативних переживань та ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Для досягнення поставленої мети визначено такі основні завдання:

- формування навичок усвідомлення власного емоційного стану та його адекватної вербалізації;
- зниження рівня внутрішньої психоемоційної напруги через застосування технік релаксації;
- розвиток позитивного та реалістичного мислення, зменшення катастрофізації подій;
- формування та закріплення ефективних стратегій подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій);
- підвищення загального рівня психологічної стійкості та адаптивності особистості.

Реалізація зазначених завдань сприяє комплексному впливу на емоційно-когнітивну сферу студентів та формуванню більш адаптивного способу реагування на стресові події.

Психокорекційний тренінг «Я у стані рівноваги» розрахований на групову роботу зі студентами та може бути реалізований як в очному, так і в онлайн-форматі, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану та можливих обмежень.

Основні параметри проведення тренінгу:

- Кількість учасників: 10–15 осіб, що забезпечує оптимальний рівень групової взаємодії та індивідуальної уваги до кожного учасника;
- Тривалість: 5 занять по 60–90 хвилин кожне, що дозволяє поступово формувати та закріплювати необхідні навички;
- Частота проведення: 1–2 рази на тиждень, що забезпечує баланс між

інтенсивністю роботи та можливістю психологічного засвоєння матеріалу;

- Форма роботи: групова взаємодія з використанням інтерактивних методів, вправ на саморефлексію, релаксаційних технік та елементів психоедукації.

Такий формат дозволяє забезпечити ефективне поєднання теоретичного засвоєння інформації та практичного відпрацювання навичок емоційної саморегуляції, що є ключовим для зниження рівня тривожності та депресивних проявів у студентів.

Таблиця 2.2.

Структура психокорекційного тренінгу «Я у стані рівноваги»

Параметр	**Зміст**
Назва тренінгу	«Я у стані рівноваги»
Мета	Формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та депресивних проявів, підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану
Завдання	Усвідомлення власного емоційного стану; зниження внутрішньої напруги; формування позитивного мислення; розвиток навичок подолання стресу; підвищення психологічної стійкості
Цільова група	Студенти віком 17–23 роки
Кількість учасників	10–15 осіб
Тривалість	5 занять по 60–90 хвилин
Частота проведення	1–2 рази на тиждень
Форма роботи	Групова (очно / онлайн)
Основні	Психоедукація, релаксаційні техніки, когнітивна

методи	реструктуризація, групове обговорення, вправи на саморефлексію
Очікуваний результат	Зниження рівня тривожності, депресивних проявів і стресу; підвищення емоційної стабільності та адаптивності студентів

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності та депресії у студентів в умовах воєнного стану. На основі комплексного використання психодіагностичних методик STAI Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, опитувальника депресії А. Бека (BDI-II) та шкали DASS-21 було отримано об’єктивні дані щодо рівня емоційного стану студентської молоді.

Результати дослідження за методикою STAI засвідчили переважання помірного та підвищеного рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про наявність стійкого емоційного напруження у більшості респондентів. Аналіз депресивної симптоматики за BDI-II показав, що значна частина студентів має легкий та помірний рівень депресії, що проявляється у зниженні настрою, мотивації та енергетичного ресурсу. Результати за шкалою DASS-21 підтвердили наявність підвищеного рівня тривожності, депресії та стресу, що вказує на комплексний характер емоційного дистресу у студентської молоді.

Кореляційний аналіз між показниками трьох методик виявив статистично значущі позитивні зв’язки між тривожністю, депресією та стресом. Найсильніші кореляції встановлено між депресією та стресом, а також між шкалами тривожності різних методик, що свідчить про їх тісну взаємопов’язаність та системний характер емоційних порушень. Отримані результати підтверджують, що тривожність виступає базовим предиктором

емоційного дистресу, а депресія та стрес формують єдиний психологічний комплекс реагування на стресові умови воєнного стану.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації та психокорекційний тренінг «Я у стані рівноваги», спрямований на зниження рівня тривожності, депресивних проявів та підвищення стресостійкості студентів. Запропоновані заходи охоплюють індивідуальний, організаційний та соціально-психологічний рівні, що забезпечує комплексний підхід до профілактики емоційних порушень.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми підвищеної тривожності та депресивних станів у студентської молоді в умовах воєнного стану та обґрунтували необхідність впровадження системних психологічних заходів підтримки.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності та депресії у студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальність даної проблематики зумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження, нестабільністю соціального середовища та підвищеним навантаженням на психічне здоров'я студентів.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано наукові підходи до розуміння тривожності та депресії. Встановлено, що тривожність розглядається як багатокомпонентний феномен, який включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви, а депресія визначається як складний афективний стан, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою мотивації та негативною когнітивною оцінкою реальності. Окрему увагу приділено психологічним особливостям студентського віку, який є періодом підвищеної емоційної вразливості через поєднання навчального навантаження, процесів особистісного становлення та соціальної адаптації. Також встановлено, що воєнний стан виступає потужним хронічним стресовим фактором, який значно підвищує ризик розвитку тривожно-депресивних станів.

В емпіричній частині дослідження було використано методики STAI Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, BDI-II А. Бека та DASS-21, що дозволило комплексно оцінити рівень тривожності, депресії та стресу у студентів. Результати показали переважання помірного та підвищеного рівня тривожності, наявність легких і помірних депресивних проявів, а також високий рівень стресового навантаження у значної частини респондентів. Це свідчить про загальне емоційне напруження та зниження психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками. Найбільш виражені взаємозв'язки встановлено

між депресією та стресом, а також між різними показниками тривожності. Це дозволяє зробити висновок про те, що тривожність, депресія та стрес формують єдину взаємопов'язану систему психоемоційного дистресу, де підвищення одного показника супроводжується зростанням інших. Отримані результати підтверджують, що тривожність виступає базовим предиктором розвитку депресивних станів і загального емоційного виснаження.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації та психокорекційний тренінг «Я у стані рівноваги», спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та депресивних проявів, а також підвищення стресостійкості студентів. Запропоновані заходи охоплюють індивідуальний, організаційний та соціально-психологічний рівні, що забезпечує комплексний підхід до вирішення досліджуваної проблеми.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Встановлено, що психологічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану характеризується підвищеним рівнем тривожності, депресії та стресу, що потребує системної психологічної підтримки та впровадження профілактично-корекційних заходів у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. В. Психологія стресу та адаптації студентської молоді в умовах кризових ситуацій. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 240 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 496 с.
3. Гончаренко С. М. Психічне здоров’я студентів в умовах соціальної нестабільності. Психологічний журнал. 2022. № 3. С. 45–52.
4. Данилюк І. В. Основи клінічної психології. Київ : Академія, 2021. 312 с.
5. Дубровіна Н. П. Психологія травматичного досвіду. Харків : ХНУ імені Каразіна, 2023. 278 с.
6. Кокун О. М. Психологія стресу та стресостійкості особистості. Київ : Інститут психології НАПН України, 2020. 320 с.
7. Литвиненко С. В. Вікова психологія: підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 368 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Форум, 2020. 592 с.
9. Маркова М. В. Психологічні наслідки воєнних дій для студентської молоді. Наукові студії з психології. 2023. № 2. С. 18–26.
10. Мельник О. П. Емоційна регуляція особистості. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. 210 с.
11. Охременко О. Г. Психологія депресивних станів. Київ : Генеза, 2021. 256 с.
12. Павленко В. В. Психодіагностика у клінічній практиці. Київ : КНТ, 2020. 344 с.
13. Приходько Ю. О. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ : Каравела, 2022. 400 с.
14. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Основи, 2021. 280 с.
15. Beck A. T. Cognitive Therapy of Depression. New York : Guilford Press, 2020. 480 p.

16. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory for Adults. Palo Alto : Mind Garden, 2021. 200 p.
17. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Sydney : Psychology Foundation, 2020. 150 p.
18. WHO. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Geneva : World Health Organization, 2021. 50 p.
19. American Psychological Association. Stress in America 2023: The State of Our Nation. Washington, DC : APA, 2023. 120 p.
20. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. New York : UNICEF, 2022. 80 p.