

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ткачишина Оксана Романівна,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0000-0001-8520-1730

Стаття присвячена дослідженню важливих аспектів проблеми ментального здоров'я в Україні, а саме: вивченню проявів тривоги та депресії у студентської молоді в умовах воєнного стану. Значна увага приділяється психологічному аналізу впливу війни на ментальне здоров'я населення. Війна в Україні розглядається як дистрес, що негативно впливає на особистість та її функціонування, психіку та ментальне здоров'я особистості. Ментальне здоров'я нації є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, але й можливість та ефективність виконання нею соціальних ролей та функцій, її внесок у розвиток суспільства в цілому. В статті розкриваються такі поняття, як «тривога», «депресія», «психічний стан», їх вплив на функціонування особистості в умовах війни. Розглянуто основні компоненти психічного стану, такі як: активаційний, емоційний, когнітивний. Наголошується на тому, що тривожні розлади та депресія є дуже поширеними у сучасному світі. Динамічність, непередбачуваність та важкопрогнозованість сучасного світу, які є характерними для людського соціуму в наш час сприяють формуванню тривожних та депресивних розладів.

Стаття містить деякі результати емпіричного дослідження психічних станів студентів, зокрема проявів тривоги та депресії у контексті проблеми ментального здоров'я в умовах воєнного стану. Зазначається, що прояви тривоги спостерігаються у 60 % студентів першого курсу (від легкого ступеня – субклінічно виражена тривога до важкого ступеня – клінічно виражена тривога). 40% студентів-першокурсників мають показники в межах норми, тобто характеризуються відсутністю виражених симптомів тривоги. За показником депресії виявлено, що у 22% студентів першого курсу спостерігаються прояви депресії (від легкого до помірного ступеня). А решта досліджуваних – 78% мають показники в межах норми, тобто характеризуються відсутністю виражених симптомів депресії. Наголошується на тому, що тривога та депресія у студентів можуть негативно позначатися на їх навчальній успішності. Підкреслюється значення соціально-психологічної служби закладу вищої освіти, яка має відігравати важливу роль у подоланні негативних психічних станів у студентів, надаючи психологічну допомогу тим, хто цього потребує.

Ключові слова: ментальне здоров'я, тривога, депресія, психічний стан, дистрес, психічні розлади.

Tkachyshyna Oksana. Studies of anxiety and depression in students in martial law

The article is devoted to the study of important aspects of the problem of mental health in Ukraine, namely: to study the manifestations of anxiety and depression in student youth in the conditions of martial law. Much attention is paid to psychological analysis of the impact of war on the mental health of the population. The war in Ukraine is regarded as distress, which adversely affects the personality and its functioning, psyche and mental health of the individual. The mental health of the nation is the potential for the development of the state, because not only the peculiarities of the life of a particular person, but also the possibility and effectiveness of the performance of social roles and functions, its contribution to the development of society as a whole, depend on mental health. The article reveals such concepts as "anxiety", "depression", "mental state", their impact on the functioning of personality in the conditions of war. The main components of the mental state, such as activation, emotional, cognitive, are considered. It is emphasized that anxiety disorders and depression are very common in the modern world. The dynamism, unpredictability and difficulty of the modern world, which are characteristic of the human society nowadays contribute to the formation of anxiety and depressive disorders.

The article contains some results of empirical study of students' mental states, such as anxiety and depression in the context of mental health problems in martial law. It is noted that anxiety is observed in 60 % of first year students (from mild degree – subclinically expressed anxiety to severe degree – clinically expressed anxiety). 40% of first-year students have indicators within normal limits, that is, are characterized by the absence of pronounced symptoms of anxiety. The depression indicator revealed that 22% of first year students show depression (from mild to moderate degree). And the rest of the subjects – 78% have indicators within normal limits, is are characterized by the absence of severe symptoms of depression. It is emphasized that anxiety and depression in students can adversely affect their educational performance. The importance of the social and psychological service of a higher education institution is emphasized, which should play an important role in overcoming negative mental states in students, providing psychological assistance to those who need it.

Key words: mental health, anxiety, depression, mental state, distress, mental disorders.

Вступ. Проблема ментального здоров'я в Україні набуває все більшої актуальності в умовах війни в нашій країні. Не втрапить своєї актуальності зазначена проблема і після її завершення, адже психічні та психологічні наслідки війни можуть виявитись набагато глибшими, складнішими і тривалішими, ніж це може

здаватися на перший погляд. Світовий досвід отриманий в інших надзвичайних ситуаціях вказує на те, що війна в Україні матиме як безпосередній, так і опосередкований вплив на психічне здоров'я та добробут населення. Причому цей вплив проявляється як безпосередньо під час війни, так буде проявлятися і після її завершення,

а також протягом кількох років по тому. Війна стає випробуванням, як для психіки кожної окремої людини, так і держави в цілому. Негативний вплив війни та її наслідки не можуть не відбиватися на ментальному здоров'ї населення. Так, гострий та хронічний стрес, психотравма, горе та втрати (рідних та близьких, матеріальні та інші) не тільки впливають на психіку людини, а й нерідко можуть порушувати і ментальне здоров'я, що може проявлятися у депресивних та тривожних розладах, формуванні ПТСР, когнітивних та психотичних розладах тощо [1]. Війна та воєнні дії, військові конфлікти в цілому, призводять до підвищення показників проявів тривоги та депресії серед населення від легких проявів до тяжких розладів, що підтверджується відповідними даними ВООЗ. Так, згідно з глобальними оцінками ВООЗ, 22% людей, які пережили війну чи інший конфлікт протягом останніх 10 років, матимуть депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад, або шизофренію. Відповідно до даних ВООЗ, оціночна поширеність психічних розладів серед постраждалого від конфлікту населення в будь-який конкретний момент часу (точкова поширеність) становить 13 % для легких форм депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу та 4% для помірних форм цих розладів. Розрахункова поширеність тяжких розладів (тобто шизофренії, біполярного розладу, важкої депресії, сильної тривоги та важкого посттравматичного стресового розладу) становить 5%. За оцінками, кожна одинадцята людина (9%), яка живе в середовищі, що зазнавало конфлікту протягом останніх 10 років матиме помірний або важкий психічний розлад [2].

Варто зазначити, що тривожні розлади та депресія є дуже поширеними у сучасному світі. Динамічність та насиченість, непередбачуваність та важкопрогнозованість, які характерні для сучасного світу сприяють формуванню тривожних та депресивних розладів. Стрес, тривога, депресія стали домінуючими у психічному стані людини. Як результат, головний мозок з його тонкими нейрональними та нейроендокринними системами не встигає адаптуватися до швидких та несприятливих життєвих ситуацій, і ми бачимо дезадаптацію у вигляді збільшення психічних та психосоматичних розладів [3]. Серед українських науковців проблемі впливу війни на ментальне здоров'я населення України, а також дослідженню психічних станів особистості і розладам функціонування таким, як тривога, депресія, стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад тощо, в наш час приділяють увагу, зокрема: М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та інші.

Метою статті є психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження психічних станів студентів, зокрема проявів тривоги та депресії у контексті проблеми ментального здоров'я в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи. Відповідно до поставленої мети застосовувались як загальнонаукові методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових теорій і висновків емпіричних досліджень), так і емпіричні методи,

зокрема шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), яка направлена на виявлення тривоги і депресії та оцінку тяжкості цих симптомів. Шкала HADS містить 14 тверджень, які складаються в дві підшкали «Тривога» та «Депресія». Вибір даної методики був зумовлений тим, що в умовах сьогодення України тривога та депресія можуть як викликатися, так і посилюватися у зв'язку з війною та її негативними наслідками (наприклад, повітряними тривогами, поганими новинами, порушенням сну тощо). Тривога та депресія в умовах сьогодення України можуть виявлятися як у формі легких проявів, так і у формі тривалих станів, що може свідчити про розвиток тривожних чи депресивних розладів, а то й їх поєднанням, оскільки депресія досить часто поєднується з тривожними розладами. Дослідження було проведено у 2024 р. (II навчальному семестрі) на факультеті психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. В цей час студенти-першокурсники вже змогли адаптуватися до умов закладу вищої освіти, нового соціального оточення, своєї нової ролі студента та ін. Це важливо було врахувати при проведенні дослідження з метою виключення вирішального впливу процесів адаптації студентів до умов закладу вищої освіти на результати дослідження, коли студенти в процесі адаптації могли відчувати і тривогу, і переживати депресивні настрої внаслідок збільшення навчального навантаження, входження в нове соціальне середовище тощо. Загалом у дослідженні брали участь 50 студентів першого курсу денної форми навчання, які навчаються на факультеті. З них 91% – жіночої статі та 9% – чоловічої статі.

Результати дослідження. Перед розглядом отриманих результатів дослідження, варто детальніше зупинитись на понятті психічного стану, оскільки як депресію, так і тривогу відносять до психічних станів. Так, тривога – це психічний стан який є нормальною реакцією на потенційну загрозу. А депресія – це не тільки смуток та пригнічений настрій, а складне поєднання різних відчуттів: від їх відсутності (оніміння) до картання себе без причини. Психічний стан людини являє собою цілісну характеристику її психічної діяльності за певний період часу. Психічні стани, які переживає особистість, їх тривалість, динаміка, гострота переживання та інші особливості можна розглядати, на нашу думку, як певні індикатори ментального здоров'я. Тобто психічний стан особистості є одним з важливих показників її ментального здоров'я, хоча і не єдиним, проте у сукупності з іншими показниками такими, як стійкість власного «Я», адекватність психічних реакцій впливу середовища, здатність до саморегуляції та адаптації до зовнішніх змін, соціальна активність, продуктивність діяльності, особливості спілкування та взаємодії з іншими людьми може формувати уявлення про ментальне здоров'я конкретної людини. Основними компонентами психічного стану є активаційний, емоційний, когнітивний. Таким чином, психічний стан особистості впливає на її активність у соціальних відносинах, стосунках у групі, її діяльність, а також має вплив

і на результати діяльності. Емоційний компонент психічного стану визначає основні емоції, які переживає людина, їх силу та виразність в певний часовий період. Когнітивний компонент психічного стану впливає на когнітивну сферу особистості, пізнавальні процеси та пізнання в цілому [4].

Результати дослідження отримані за допомогою методики HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) виявились цікавими хоча і прогнозованими. Перевагами шкали HADS є простота застосування і обробки (заповнення шкали не вимагає тривалого часу і не викликає труднощів у досліджуваних) [3]. Отримані результати за підшкалами «Тривога» та «Депресія» (HADS) подані на рис. 1.

Розглянемо отримані результати дослідження за підшкалою «Тривога» (методика HADS). В цілому було виявлено, що у 26% студентів першого курсу за показниками тривоги мають місце наявні розлади, тобто у них спостерігається клінічно виражена тривога. Так, 22% першокурсників за підшкалою «Тривога» мають помірний ступінь розладу настрою, а у 4% досліджуваних спостерігається важкий ступінь розладу настрою. 34% студентів мають результати, що становлять зону ризику (присутність феномену) або легкий ступінь тяжкості симптому, тобто в них спостерігається субклінічно виражена тривога. Таким чином, прояви тривоги спостерігаються у 60 % досліджуваних (від легкого ступеня – субклінічно виражена тривога до важкого ступеня – клінічно виражена тривога). Менше половини (40%) студентів-першокурсників мають показники в межах норми, тобто характеризуються відсутністю виражених симптомів тривоги [4]. Отримані результати можна певним чином пояснити умовами сьогодення в нашій країні, зокрема, їх доречно розглядати як психологічні наслідки війни, які негативно відбиваються на ментальному здоров'ї молодого покоління. Загалом тривога, як негативний емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій, відіграє також і позитивну роль щодо формування психологічної готовності особистості діяти певним чином

для забезпечення себе. Тобто сенс тривоги як психологічного феномену полягає у позначенні небезпеки та попередженні про можливе заподіяння шкоди, болю, наявності загрози, якої ще можна уникнути. При цьому рівень тривоги визначається індивідуальними психічними особливостями людини в більшій мірі, ніж об'єктивною ситуацією. В умовах дистресу війни тривога та тривожні стани можуть набувати постійного характеру. Не викликає сумніву, що війна в Україні впливає, як на населення країни в цілому, так і на психічний стан окремої особистості і може підвищувати рівень її тривожності, оскільки вона несе загрозу життю та здоров'ю людини, а також перешкоджає задоволенню важливої потреби людини в безпеці. В крайньому негативному своєму прояві це може призводити до тривожних та інших психічних розладів [4].

Далі детальніше зупинимось на деяких показових результатах дослідження. Так, було виявлено, що 36% студентів відчувають напруженість увесь час, або часто, а 58% досліджуваних відчувають напруженість час від часу, і лише 6% – зовсім не відчувають. До того ж, 28% досліджуваних лише зрідка можуть легко сісти і розслабитись, а 4% – зовсім не можуть цього зробити. Внутрішнє психологічне напруження і певна скутість не дають можливості легко це зробити людині, яка переживає тривогу та постійну напруженість. Також 14% студентів зазначили, що неспокійні думки крутяться у них в голові постійно, 26% – більшу частину часу, 38% – час від часу. Таким чином, думки, які викликають хвилювання, особливо коли це спостерігається постійно, а також без певних причин, можна розглядати як певні прояви тривожних розладів. Відчувають внутрішнє напруження, чи тремтіння, дуже часто – 2% досліджуваних, часто – 24% студентів, іноді – 68%. І лише 6% досліджуваних зовсім не відчувають внутрішнього напруження чи тремтіння. Відчувають неспокійність та бажання постійно рухатись 16% досліджуваних, 68% – відчувають це в певній мірі, а для 16% – це не характерно. Людина яка переживає тривогу, чи має тривожні розлади в меншій, чи більшій мірі втрачає відчуття внутрішнього спокою та гармонії. Внутрішнє

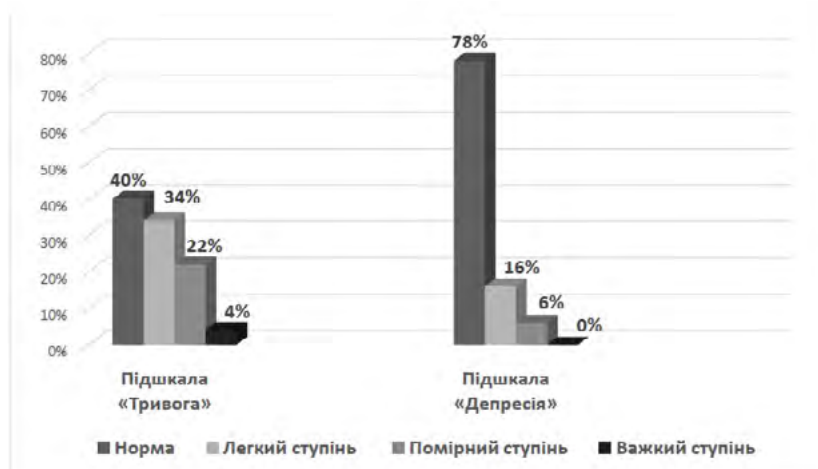


Рис. 1. Результати дослідження за методикою HADS

напруження не дає можливості розслабитись і людина схильна відчувати постійне бажання рухатись, або щось робити, тобто постійно бути чимось зайнятою. Відомо, що в стані стресу рух, рухові вправи, фізичне навантаження допомагають певною мірою зняти психічне напруження. Оскільки напруження та неспокій спостерігаються при переживанні тривоги, тривожних розладах, то психіка людини самостійно може знаходити шляхи зниження напруження у постійному русі, зайняті якимись справами тощо. Щодо питання про переживання студентами раптового виникнення паніки, отримані наступні результати: 4% – дуже часто буває; 18% – досить часто; 52% – не так вже й часто, але буває; 26% – зовсім не буває. Слід підкреслити, що особи, які мають клінічно виражені ознаки переживання тривоги, або ж мають тривожні розлади, меншою чи більшою мірою схильні до панічних атак. І тут важливо навчити особистість розуміти сутність цього явища, помічати в себе виникнення панічних атак і способів самостійного їх подолання.

Далі розглянемо отримані дані за підшкалою «Депресія» (методика HADS), за якою результати виявились кращими. Так, важкий ступінь депресії у студентів не виявлено. Лише 6% студентів мають помірний ступінь розладу настрою, тобто для них характерна клінічно виражена депресія. А 16% студентів мають результати, що становлять зону ризику (присутність феномену) або легкий ступінь тяжкості депресії, тобто в них спостерігається субклінічно виражена депресія. Таким чином, у 22% студентів першого курсу спостерігаються прояви депресії (від легкого до помірного ступеня). Решта досліджуваних – 78% мають показники в межах норми, тобто характеризуються відсутністю виражених симптомів депресії [4]. Варто зазначити, що депресія є розповсюдженою патологією як у мирний час, так і під час війни. Депресія є наслідком складної взаємодії соціальних, психологічних та фізіологічних чинників. Зокрема, до причин виникнення депресії відносяться такі, як: стрес, травма, горе, втрата, розлука, спадковість, хронічні хвороби. Слід зауважити, що деяка депресія є нормальною реакцією на важкі несприятливі життєві події та проблеми (наприклад, розлучення, втрата близької людини, роботи тощо).

Зупинимось на аналізі результатів відповідей на деякі твердження, які можуть свідчити про наявність депресивних настроїв та депресії. Так, щодо твердження, що стосується переживання бадьорості отримані наступні результати: для 22% досліджуваних бадьорість притаманна увесь час; для 54% – іноді; 18% – дуже рідко відчувають бадьорість; 6% – зовсім не відчувають бадьорості. Варто зазначити, що при депресії, в меншій мірі при депресивному настрої, людина схильна відчувати втому і виснаження, астенію, відсутність сил для виконання певних завдань, а то й для звичайної необхідної побутової активності. Зазначили, що стали робити все дуже повільно – 8% досліджуваних практично увесь час, 16% – часто,

48% – іноді, і 28% – зовсім такого за собою не помітили. Уповільнення мислення разом з загальмованістю в руховій сфері, що може проявлятися у сповільненні дій, виконанні певних завдань та гіпотимією, тобто пригніченим настроєм, формуючи так звану тріаду, входять до складу депресивного синдрому. Важливою для виявлення депресивних станів є оцінка особистістю своїх справ, занять, які раніше викликали захоплення та інтерес. Було виявлено, що 52% студентів вважають, що їхні справи (заняття, захоплення) можуть принести їм почуття задоволення. Але 36% зазначають, що це задоволення переживається ними не в тій мірі, як раніше, 10% – значно менше, ніж зазвичай, і 2% – вважають, що не можуть отримати задоволення від тих справ, які його приносили раніше. Відомо, що при депресії у людини спостерігається зниження інтересу, іноді навіть байдужість до того, що раніше викликало інтерес і приносило задоволення.

Висновки. Отримані результати дослідження в значній мірі можна обґрунтувати умовами сьогодення України, тобто трактувати їх як негативний вплив війни, що викликає такі психологічні наслідки, які негативно відбиваються на ментальному здоров'ї студентської молоді. Тривогу можна розглядати як емоційний стан, орієнтований на майбутнє, що характеризується випереджальними когнітивними, поведінковими та афективними змінами у відповідь на невідомість щодо потенційної загрози. Цей стан може порушувати діяльність особистості, її соціальну активність, дезорганізувати, порушувати нормальне функціонування психічних процесів. Депресія також вносить зміни у функціонування психіки людини. Підвищений ризик розвитку депресії спостерігається у людей, які пережили життєві потрясіння (наприклад, втрату свого майна, психологічні травми, безробіття тощо). Тривога та депресія у студентів можуть позначатися на їх навчальній успішності. В стані тривоги людині важче сконцентрувати свою увагу на чомусь, спостерігається поверховість сприйняття, відволікання. У студентів це призводить до зниження якості засвоєння навчального матеріалу, погіршення його запам'ятовування. При депресії найбільше страждає мотиваційна сфера особистості, спостерігається зниження інтересу до того, що раніше цікавило, сповільнюються мисленнєві процеси. У студентів в стані депресії це може проявлятися у зниженні інтересу до навчання, байдужості до навчального процесу, безініціативності. Крім того, сповільнені мисленнєві процеси викликають труднощі в розумінні, засвоєнні та запам'ятовуванні навчального матеріалу. Тому, в умовах воєнного стану соціально-психологічна служба закладу вищої освіти має відігравати важливу роль у подоланні негативних психічних станів у студентів, надаючи психологічну допомогу тим, хто цього потребує. Одним з ефективних методів роботи для покращення психологічного самопочуття студентів та їх психічних станів може бути проведення тренінгів.

Література:

1. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 53. Видавничий дім «Гельветика». 2023. С. 207-211.
2. WHO. Mental health in emergencies (16 March 2022). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата звернення: 18.03.2025).
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посіб. / За заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. К. : ВНТУ. 2018. 108 с.
4. Ткачишина О. Р. Вивчення психічного стану студентів в умовах сьогодення / Восьмі Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції (27 вересня 2024 р.). Тернопіль, 2024. С. 284-288.

References:

1. Tkachyshyna, O.R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichniy analiz [The problem of mental health in Ukraine: a psychological analysis]. *Naukovyi zhurnal «Habitus»*. V. 53. Vydavnychiy dim «Helvetyka». pp. 207-211. [in Ukrainian].
2. WHO (2022). Mental health in emergencies. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (accessed on 18.03.2025).
3. Chaban, O.O., Khaustova O.O. (2018). Praktychna psykhosomatyka: diahnostychni shkaly [Practical psychosomatics: diagnostic scales]. Kyiv : VNTU. 108 p. [in Ukrainian].
4. Tkachyshyna, O.R. (2024). Vyvchennia psykhichnoho stanu studentiv v umovakh sohodennia [Studying the mental state of students in today's conditions]. *Vosmi Geretivski chytannia: naukovy statti, tezy dopovidei ta inshi materialy Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii* (27 veresnia 2024 r.). Ternopil. pp. 284-288. [in Ukrainian].