

ПОКАЗНИКИ СТРЕСУ, ТРИВОЖНОСТІ Й ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Негоруї Вікторія

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
viktorianegoru@gmail.com

Кафедра психології

Хмельницький національний університет

Гаврилькевич В'ячеслав

кандидат психологічних наук, доцент

havrylkevychv@khmnu.edu.ua

Повномасштабна збройна агресія росії проти України спричинила значне зростання психічного навантаження на населення, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, депресії та стресу. За даними сучасних досліджень, значна частина українців демонструє симптоми психічного дистресу, а молодь віком 18-29 років є найбільш уразливою категорією [1; 2].

Студентська молодь перебуває у специфічних умовах, поєднуючи навчальну діяльність із впливом воєнних стресорів, що зумовлює необхідність дослідження її психічного стану та визначення шляхів психологічної підтримки.

Мета дослідження – визначення показників стресу, тривожності й депресії у студентської молоді в сучасних умовах та окреслення необхідних заходів для збереження психічного здоров'я студентів.

Психічне здоров'я розглядається як стан психологічного благополуччя, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, протистояти стресам та реалізовувати власний потенціал [3]. Щоб успішно протистояти стресам, організму потрібно мати достатній обсяг енергетичного ресурсу. В умовах хронічного стресу, спричиненого війною, є ризик виснаження енергетичного ресурсу організму, що створює загрозу для психічного здоров'я. Типовим емоційним проявом стресового реагування є тривога, а одним із проявів стресової дезадаптації є депресія. Виснаження енергетичного потенціалу організму призводить до підвищення стресової вразливості особистості та може сприяти виникненню і тривожності, і депресії.

З метою емпіричного дослідження психічного стану студентської молоді було використано стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу тривожності Бека (BAI) [4], опитувальник депресії Бека (BDI) [5] та шкалу депресії, тривоги і стресу (DASS-21) [6]. Дослідження проводилось на вибірці з 30 студентів Хмельницького національного університету. Обробка результатів здійснювалася методами описової статистики.

Таблиця 1. Розподіл студентів за показниками психічного стану

Показник	Рівень	Частка (%)
Тривожність (BAI)	підвищений	73,3
	високий	23,3
Депресія (BDI)	помірний + важкий	43,3
Стрес (DASS-21)	високий рівень	60,0

Аналіз даних, наведених у табл. 1, свідчить про високий рівень психічного напруження серед студентської молоді. Зокрема, встановлено, що 73,3 % респондентів мають підвищений

рівень тривожності, з них 23,3 % – високий рівень, що вказує на наявність стійких тривожних проявів.

Щодо депресивних симптомів, то 43,3 % студентів перебувають у межах помірного та важкого ступенів депресії, що відповідає клінічно значущим проявам і може свідчити про емоційне виснаження та зниження життєвої активності.

Найбільш вираженим показником є стрес: 60,0 % студентів перебувають у зоні ризику за субшкалою «Стрес» методики DASS-21. Це свідчить про домінування хронічного психічного напруження та виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підтверджують високий рівень психічного дистресу серед студентської молоді в умовах війни [7; 8]. Встановлено, що стрес виступає базовим фактором, який сприяє формуванню тривожних і депресивних станів, що підтверджує комплексний характер психічного неблагополуччя.

У зв'язку з цим особливого значення набуває організація психологічної підтримки в освітньому середовищі. Як зазначають дослідники, ефективна система підтримки має бути інтегрованою та орієнтованою на профілактику психічних порушень, розвиток навичок саморегуляції та забезпечення доступності психологічної допомоги [9].

Проведене дослідження дозволило встановити, що психічний стан студентської молоді в умовах військового часу характеризується високим рівнем стресу, тривожності та депресії.

Домінуючим чинником є хронічний стрес, який виступає пусковим механізмом формування вторинних афективних порушень.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження комплексної системи психологічної підтримки студентів, що передбачає поєднання профілактичних заходів та індивідуальної допомоги групам ризику.

Список використаних джерел

1. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health. Europe*. 2023. Vol. 36. 100773. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>
2. Martsenkovskyi D., Shevlin M., Ben-Ezra M., Bondjers K., Fox R., Karatzias T., et al. Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*. 2024. Vol. 67, № 1. e27. URL: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12>
3. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 27.09.2025).
4. Empatia. Шкала тривоги Бека [Електронний ресурс]. URL: <https://empatia.com.ua/test/shkala-trivogi-beka/> (дата звернення: 27.09.2025).
5. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Technical manual [Електронний ресурс]. Pearson, 1996. URL: <https://www.nctsn.org/measures/beck-depression-inventory-second-edition> (дата звернення: 27.09.2025).
6. Depression Anxiety Stress Scales – DASS-21 [Електронний ресурс]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/depression_dass21/ (дата звернення: 27.09.2025).
7. Pavlova I., Rogowska A. M. Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 342. P. 148–156. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.003>
8. Pinchuk I., Solonskyi A., Yachnik Y., Kopchak O., Klasa K., Sobański J. A., et al. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, № 1. P. 121–151. URL: <https://doi.org/10.12740/PP/177073>
9. Priestley M., Broglia E., Hughes G., Spanner L. Student perspectives on improving mental health support services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2022. Vol. 22, № 1. URL: <https://doi.org/10.1002/capr.12391>