

ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Степанюк Ярослав Васильович

кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри гістології та медичної біології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-8792-3670
Scopus Author ID: 55943405800

Федонюк Сергій Валентинович

кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри міжнародних комунікацій та політичного аналізу
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-2853-8905
Scopus Author ID: 58550989100

Поручинський Андрій Іванович

кандидат біологічних наук, доцент,
декан медичного факультету
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-4611-7445
Scopus Author ID: 57192095133

Миронець Марина Юріївна

аспірантка кафедри гістології та медичної біології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0009-0008-8289-8649

Ульянов Вадим Олексійович

доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-8793-5137
Scopus Author ID: 57194585296

Стрімке зростання кількості студентів, які скаржаться на проблеми з психічним здоров'ям, потребує з'ясування причин цього явища й розробки методів профілактики. У роботі планували надати характеристику змінам ментального здоров'я студентів закладу вищої освіти за тривалого навчання в екстремальних умовах воєнного стану. Дослідження проведені на базі медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки за інформованої згоди студентів. Під час анонімного опитування діагностували стан психічного здоров'я, сприйняття стигматизації та проблеми, що впливають на психічне здоров'я студентів; визначали задоволеність електронним навчанням.

Встановлено, що до початку навчання в університеті порушення ментального здоров'я різного характеру й виразності відмічали 20,4% студентів, після початку – 39,4% опитаних студентів. 74,5% студентів свідчили, що початок військових дій спричинив погіршення їх ментального здоров'я. Проблеми з порушеннями ментального здоров'я готові були обговорити з викладачами 22,5% студентів, зі своїми рідними та друзями – 83,9%. Більшість студентів отримали підтримку після обговорення своїх проблем.

Статистично значущих змін зазнавала структура факторів, які впливають на ментальне здоров'я студентів, за два роки спостереження. Менший вплив мали переживання про здатність впоратися з навчальним навантаженням. Зросла кількість студентів, які відмічали негативний вплив на ментальне здоров'я фінансових труднощів і проблем у соціальному житті, самотності. Після початку військових дій у студентів збільшилася кількість панічних атак, зріс рівень тривожності. Технології електронного навчання різною мірою допомагали подолати погіршення емоційного стану в 45,6% випадків. Під час навчання в екстремальних умовах, за оцінками студентів, їх власний рівень використання таких технологій електронного навчання підвищився в 57% випадків. При цьому рівень задоволеності онлайн-навчанням становив у середньому 7,28 бала з 10.

За перебігу навчального процесу в екстремальних умовах (воєнний стан) відбувається поступова адаптація студентів до запровадження і збільшення інтенсивності застосування електронних технологій навчання. Воєнний стан істотно впливав на самооцінку студентами власного психічного здоров'я. Важливим для зменшення виразності емоційних порушень під час навчання в екстремальних умовах є ефективна організація навчального процесу із залученням технологій електронного навчання.

Ключові слова: ментальне здоров'я, технології електронного навчання, екстремальні умови, студенти, адаптація.

Stepanyuk Ya., Poruchynskyi A., Fedoniuk S., Myronets M., Ulianov V. CHARACTERISTICS OF STUDENTS' MENTAL HEALTH DURING EDUCATION IN EXTREME CONDITIONS

The rapid increase in the number of students reporting mental health problems necessitates an investigation into the causes of this phenomenon and the development of preventive measures. This study aimed to analyze changes in the mental health of university students undergoing prolonged education in extreme conditions. The research was conducted at the Medical Faculty of Lesya Ukrainka Volyn National University with the informed consent of the participants. An anonymous survey was used to assess students' mental health status, perception of stigmatization, factors influencing their mental well-being, and satisfaction with e-learning.

Before entering university, 20.4% of students reported mental health disorders of varying severity. However, after starting their studies, this figure increased to 39.4%. Additionally, 74.5% of students indicated that the onset of military conflict had worsened their mental health. Only 22.5% of students were willing to discuss their mental health concerns with instructors, whereas 83.9% felt comfortable sharing with family and friends. The majority of students received support after discussing their issues.

Over the two-year observation period, there were statistically significant shifts in the factors influencing students' mental health. Concerns about academic workload had a reduced impact, while financial difficulties, social life disruptions, and loneliness were increasingly cited as negative influences. Following the onset of military conflict, students experienced a rise in panic attacks and heightened anxiety levels. E-learning technologies played a role in mitigating emotional distress in 45.6% of cases. Moreover, 57% of students reported an increase in their use of e-learning tools, and the average satisfaction level with online learning was 7.28 out of 10.

As the educational process continued under extreme conditions (martial law), students gradually adapted to the integration and increased intensity of e-learning technologies. Martial law significantly influenced students' self-perception of their mental health. The effective organization of the educational process, incorporating e-learning technologies, is crucial in reducing the severity of emotional distress during education in extreme conditions.

Key words: mental health, e-learning technologies, extreme conditions, university students, adaptation.

Вступ. На сьогодні у світі спостерігається стрімке зростання кількості студентів, які скаржаться на проблеми з психічним здоров'ям. До того ж є ознаки подальшого зростання кількості психічних розладів у здобувачів вищої освіти [1, с. 2]. Причини погіршення стану ментального здоров'я мають як спільні риси, так і регіональні відмінності. Так, у всьому світі спостерігалися порушення, пов'язані з епідемією COVID-19 [2, с. 14]. Впливає на стан психічного здоров'я і перебіг військових дій, зокрема, у студентів спостерігаються тривожність, стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад [3, с. 7]. Також причинами порушень психічного здоров'я студентів може бути навчання за кордоном [4, с. 12], збільшення кількості студентів в університеті, отже, зменшення можливостей для індивідуального підходу до вирішення проблем студентів, збільшення платні за навчання [5, с. 193].

Разом із тим існує потреба в розробці нових підходів до збереження психічного здоров'я студентів, розширення спрямованих на це переліку послуг і адаптації методик психологічної підтримки до проблем і потреб окремо взятого студента [6, с. 809]. Такий цілеспрямований підхід має враховувати фізичні, психологічні, емоційні й соціальні потреби студентів [7]. Ключовими підходами до профілактики порушень психічного здоров'я є формування студентами міцних соціальних зв'язків в університеті, мінімізація стресу, пов'язаного з перебігом навчального процесу [8, с. 238], організація доступу до консультацій фахівців із психічного здоров'я [9, с. 5].

Отже, розробка й запровадження системи профілактики порушень ментального здоров'я у здобувачів вищої освіти потребує спочатку детального аналізу причин і нозологічного спектра таких порушень.

Мета роботи – надати характеристику змінам ментального здоров'я студентів закладу вищої освіти за тривалого навчання в екстремальних умовах.

Матеріали та методи. Дослідження проведені на базі медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки за інформованої згоди студентів. Анонімне опитування пройшли 218 студентів 1–5-го курсів спеціальності «Медицина», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фармація». Опитування проводилося двічі з інтервалом у 2 роки, у 2022 та 2024 роках. Застосовувалася методика визначення задоволеності технологіями електронного навчання [10, с. 123], а також опитування для діагностики рівня психічного здоров'я серед студентів, сприйняття стигматизації та проблем, що впливають на їхнє психічне здоров'я [1, с. 20–26]. Додатково до зазначених опитувальників нами додані питання щодо оцінки впливу воєнного положення на перебіг освітнього процесу

й ментальне здоров'я студентів. Для виявлення ключових характеристик вибірки, оцінки розподілу змінних застосовували методи описової статистики. Для визначення значущості відмінностей між групами порівняння застосовували методи параметричної та непараметричної статистики: дисперсійний аналіз і критерій відповідності χ^2 . Відмінності визнавали значущими за $p < 0,05$.

Результати. За результатами проведених досліджень виявлені відмінності у стані ментального здоров'я студентів в опитуванні у 2022 та 2024 роках, різнилися і причини, які впливали на його стан у різні терміни опитування. До початку навчання в університеті порушення ментального здоров'я різного характеру й виразності відмічали 20,4% студентів. Причому частина студентів зазначала одночасно декілька порушень ментального здоров'я. Після початку навчання кількість випадків порушення ментального здоров'я зростала і становила 39,4% від загальної кількості опитаних студентів. Отримані дані узгоджуються зі світовими тенденціями, виявленими під час дослідження впливу початку навчання в університеті на ментальне здоров'я студентів [1, с. 2].

У наших дослідженнях виявлено, що, крім воєнного стану, на ментальне здоров'я студентів впливали відповідальність за навчання в університеті й академічне навантаження, академічна успішність, необхідність додатково працювати паралельно з навчанням, фінансові труднощі, проблеми в особистих стосунках та інших компонентах соціального життя, самотність, ознайомлення з подіями, висвітленими в засобах масової інформації. Причому статистично значущих змін зазнавала структура факторів, які впливають на ментальне здоров'я студентів, за їх суб'єктивною думкою, протягом двох років спостереження ($\chi^2 = 18,887$, $p < 0,01$) (рис. 1). Так, у 2024 році порівняно з 2022 більш ніж удвічі зменшилася кількість студентів, які зазначали негативний вплив на стан ментального здоров'я переживання про те, що вони не впораються з навчальним навантаженням ($\chi^2 = 4,34$, $p = 0,038$). Разом із тим у 2024 році порівняно з 2022 більше студентів зазначали негативний вплив на ментальне здоров'я фінансових труднощів і проблеми в соціальному житті відповідно на 10% ($\chi^2 = 5,199$, $p = 0,023$) і 8% ($\chi^2 = 3,858$, $p = 0,05$). Якщо у 2022 році ніхто зі студентів не скаржився на самотність, то у 2024 році їх було вже 3,8% ($\chi^2 = 5,266$, $p = 0,022$). Уточнювальне запитання з проханням оцінити за 10-бальною шкалою рівень самотності виявило такі значення: $3,46 \pm 0,19$ бала у 2022 році і $4,25 \pm 0,29$ – у 2024 році, зростання самотності на 23,5% було статистично вірогідним ($p = 0,0143$). За даними McIntyre і співавт., самотність є одним із найсильніших загальних предикторів виникнення психічних розладів [8, с. 230].

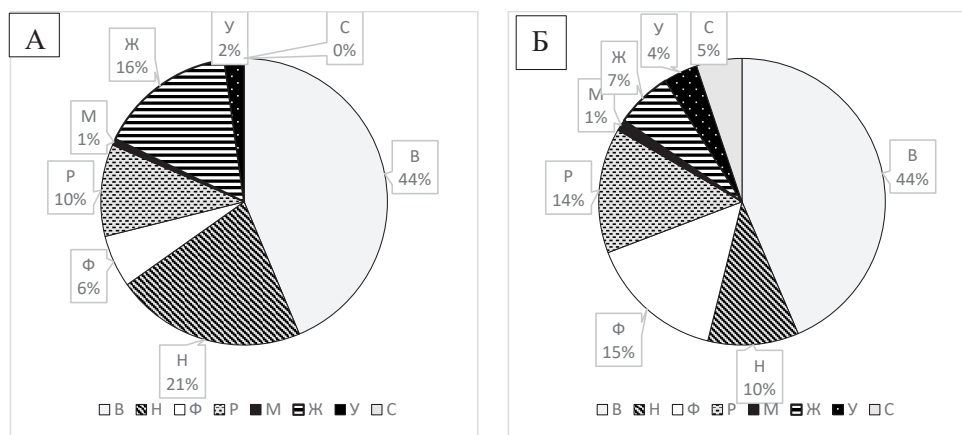


Рис. 1. Питома вага факторів, які впливають на стан психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у 2022 (А) та 2024 (Б) роках: В – військові дії, Н – навчання в університеті, Р – робота під час навчання; Ф – фінансові труднощі; М – засоби масової інформації; Ж – стосунки, соціальне життя; С – самотність; У – академічна успішність

У нашому випадку також було досліджено вплив воєнного стану на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. Так, на запитання «Чи змінився стан Вашого психічного здоров'я після початку військових дій?» 74,5% у 2022 році і 77,5% студентів у 2024 році відповіли «Так». Причому, за даними опитування, у 2022 році початок військових дій суттєво, у 33,3% випадків, та дуже суттєво, у 15,9% випадків, вплинув на загальний емоційний стан студентів; у 2024 році показники були майже ідентичними ($\chi^2 = 1,49$, $p = 0,79$). Студенти, які зазначали в себе наявність психічних розладів, скаржилися на функціонування в умовах хронічного стресу, тривожність, депресію, пов'язані з цим суїцидальні думки, знижений настрій; були випадки самоушкодження та панічних атак (рис. 2). Структура скарг студентів до і після початку навчання у 2022 та 2024 роках були майже ідентичні. Але, якщо порівняти структуру скарг до початку навчання у 2022 і 2024 роках, то у 2024 році 5,9% студентів скаржилися на панічні атаки, у 2022 році їх не було взагалі ($\chi^2 = 4,243$, $p = 0,04$).

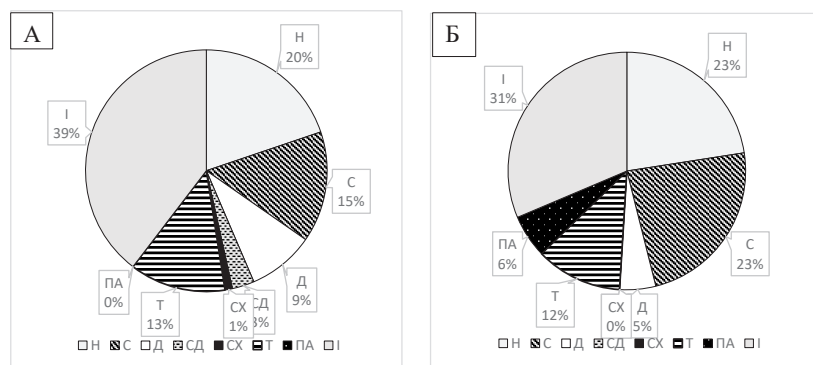


Рис. 2. Структура психічних і психологічних розладів у здобувачів вищої освіти до (А) та після (Б) початку навчання в університеті, опитування 2022 року: Н – знижений настрій, С – хронічний стрес, Д – депресія; СД – суїцидальні думки; СХ – самоушкодження; Т – тривога, ПА – панічні атаки; І – інше

Показовою є структура порушень ментального здоров'я студентів, які, на їх думку, пов'язані з початком воєнного стану (рис. 3). Так, після початку воєнного стану на 37,2% зросла кількість студентів, які скаржилися на зростання рівня тривоги ($\chi^2 = 32,353$, $p < 0,001$).

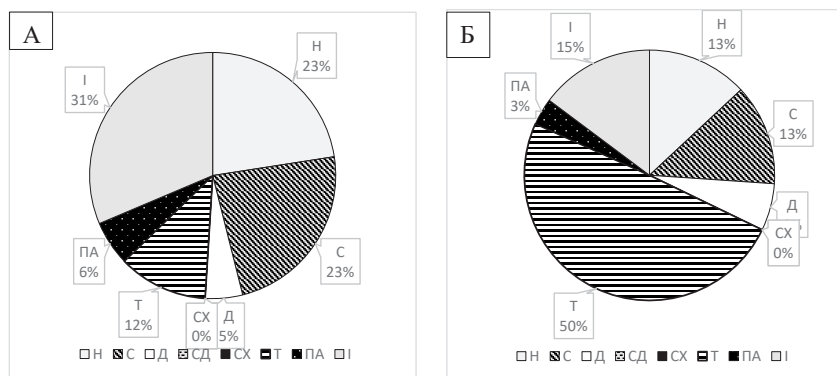


Рис. 3. Структура психічних і психологічних розладів у здобувачів вищої освіти після початку навчання в університеті (А) та розлади, суб'єктивно пов'язані з початком воєнного стану (Б) до початку навчання в університеті, опитування 2022 року: Н – знижений настрій, С – хронічний стрес, Д – депресія; СД – суїцидальні думки; СХ – самоушкодження; Т – тривога, ПА – панічні атаки; І – інше

Надалі оцінили фактори, пов'язані з організацією навчального процесу в екстремальних умовах. Важливою складовою підтримання ментального здоров'я є можливість довірливого обговорення питань, які турбують студентів з їх оточенням, зокрема викладачами. На питання: «Якщо у вас були проблеми з психічним здоров'ям, чи відчували ви можливість обговорити це зі своїми викладачами?» – 22,5% студентів відповіли «Так». Причому доля студентів, які наважились обговорити з викладачами своє занепокоєння станом власного психічного захворювання, за два роки, які пройшли між опитуваннями, істотно не змінилася. З тих, хто звернувся за порадою до викладача, 49,4% зазначили, що отримали очікувану підтримку. Слід зазначити, що світовий досвід вказує на те, що нереалістично очікувати від всіх викладачів володіння необхідними знаннями й навичками для надання підтримки студентам з емоційними проблемами [9, с. 1]. Тому важливо в закладах вищої освіти забезпечувати студентам можливість швидкого доступу до консультацій фахівців із ментального здоров'я.

На питання: «Якщо у вас були проблеми з психічним здоров'ям, чи відчували ви можливість обговорити це зі своїми друзями / родиною?» – 83,9% студентів відповіли «Так». Очікувану підтримку отримали від друзів і родини понад 70% респондентів. Отримані дані свідчать про перспективність більш широкого застосування принципу «рівний рівному» в наданні студентам психологічної підтримки [6, с. 809].

Проведені дослідження показали, що на ментальне здоров'я студентів впливали відчуття відповідальності за навчання в університеті, академічне навантаження, академічна успішність. Отже, якісна організація навчального процесу, в тому числі із застосуванням технологій електронного навчання, може усунути передумови до виникнення порушень ментального здоров'я.

За результатами проведених досліджень встановлено, що електронне навчання різною мірою допомагало подолати погіршення емоційного стану в 45,6% випадків і жодним чином не впливало на емоційний стан у решті випадків. Під час навчання в екстремальних умовах, коли істотно збільшилися тривалість і кількість онлайн-курсів, за оцінками студентів, їх власний рівень використання таких технологій значно підвищився в 9,7% випадків, підвищився в 47%, не змінився в 35,9% і, що привертає увагу, знизився на 7,4%. При цьому рівень задоволеності онлайн-навчанням становив у середньому 7,28 бала з 10. Близько 32% студентів вважали за потрібне продовження використання технологій онлайн-навчання після завершення воєнного стану в повному обсязі, 47% – вважали за доцільне використовувати лише окремі елементи. Переважна кількість студентів, майже 65%, вважали, що якість навчання під час воєнного стану за відсутності електронного навчання більшою чи меншою мірою погіршилася б.

Висновки. Отже, за перебігу навчального процесу в екстремальних умовах (воєнний стан) відбувається поступова адаптація студентів до запровадження і збільшення інтенсивності застосування електронних технологій навчання. Воєнний стан істотно впливав на самооцінку студентами власного психічного здоров'я. Важливим для зменшення виразності емоційних порушень під час навчання в екстремальних умовах є ефективна організація навчального процесу із залученням технологій електронного навчання.

Література:

1. Supporting students with their mental health. A Taylor & Francis White Paper. Taylor & Francis Group, LLC. 2019. 26 p.
2. Liverpool S., Moinuddin M., Aithal S., Owen M., Bracegirdle K., Caravotta M., Walker R., Murphy C., Karkou V. Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after COVID-19 restrictions. *PLoS One*. 2023. № 18 (1). e0280689. DOI: 10.1371/journal.pone.0280689.
3. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A.M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Front Public Health*. 2025. № 12. P. 1457026. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1457026.
4. Rahman M.A., Kohli T. Mental health analysis of international students using machine learning techniques. *PLoS One*. 2024. № 19 (6). e0304132. DOI: 10.1371/journal.pone.0304132.
5. Brown J.S.L. Student mental health: some answers and more questions. *Journal of Mental Health*. 2018. № 27 (3). P. 193–196. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>.
6. Bantjes J., Hunt X., Stein D.J. Public Health Approaches to Promoting University Students' Mental Health: A Global Perspective. *Curr Psychiatry Rep*. 2022. № 24. P. 809–818. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01387-4>.
7. Nair B., Otaki F. Promoting University Students' Mental Health: A Systematic Literature Review Introducing the 4M-Model of Individual-Level Interventions. *Front Public Health*. 2021. № 25 (9). P. 699030. DOI: 10.3389/fpubh.2021.699030.
8. McIntyre J.C., Worsley J., Corcoran R., Harrison Woods P., Bentall R. P. Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*. 2018. № 27 (3). P. 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>.
9. Storrie K., Ahern K., Tuckett A. A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*. 2010. № 16. P. 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>.
10. Bayrak F., Tıbi M.H., Altun A. Development of online course satisfaction scale. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 2020. № 21 (4). P. 110–123. DOI: 10.17718/tojde.803378.

References:

1. Taylor & Francis Group, LLC. (2019). Supporting students with their mental health: A Taylor & Francis white paper.
2. Liverpool, S., Moinuddin, M., Aithal, S., Owen, M., Bracegirdle, K., Caravotta, M., Walker, R., Murphy, C., & Karkou, V. (2023). Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS One*, 18 (1), e0280689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280689>.
3. Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., & Shulhai, A. M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1457026. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026>.
4. Rahman, M.A., & Kohli, T. (2024). Mental health analysis of international students using machine learning techniques. *PLoS One*, 19 (6), e0304132. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304132>.
5. Brown, J.S.L. (2018). Student mental health: Some answers and more questions. *Journal of Mental Health*, 27 (3), 193–196. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>.
6. Bantjes, J., Hunt, X., & Stein, D. J. (2022). Public health approaches to promoting university students' mental health: A global perspective. *Current Psychiatry Reports*, 24, 809–818. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01387-4>.
7. Nair, B., & Otaki, F. (2021). Promoting university students mental health: A systematic literature review introducing the 4M-model of individual-level interventions. *Frontiers in Public Health*, 9, 699030. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.699030>.
8. McIntyre, J.C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R.P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: The role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27 (3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>.
9. Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16 (1), 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>.
10. Bayrak, F., Tıbi, M.H., & Altun, A. (2020). Development of online course satisfaction scale. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 21 (4), 110–123. <https://doi.org/10.17718/tojde.803378>.