

ТРИВОЖНІСТЬ І ДЕПРЕСІЯ У СТУДЕНТІВ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВІЙНИ

Пономаренко Тетяна Ігорівна

доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини
«Україна» Білоцерківський інститут економіки та управління
ORCID: 0000-0003-0949-1611
Researcher ID: ABT-1473-2022

Сидоренко Юлія Вікторівна

аспірантка
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
викладачка психолого-педагогічних дисциплін
Комунального закладу Київської обласної ради
«Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»
ORCID: 0009-0008-7060-9707

У статті досліджено психоемоційний стан студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні, зокрема рівень тривожності, депресії та психологічного дистресу. Обґрунтовано актуальність вивчення даної проблематики з огляду на високі ризики втрати людського капіталу та порушення ментального здоров'я і сталого функціонування освітнього процесу.

Проведено емпіричне дослідження серед 144 студентів двох фахових коледжів м. Біла Церква із застосуванням валидних психодіагностичних методик (тесту Спілберґера, шкали депресії Бека, госпітальної шкали тривоги і депресії, шкали дистресу Кесслера). Результати показали, що 63 % студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 60 % – високий рівень особистісної тривожності, 48 % – помірну або тяжку форму депресії. У 30 % виявлено високий рівень психологічного дистресу. Причинами домінування негативних емоційних станів є навчальне перевантаження, вплив воєнних дій, втрата безпеки, соціальна ізоляція та руйнування освітньої інфраструктури.

Аналіз кореляційних зв'язків продемонстрував тісну асоціацію між стресом, тривожністю та депресією, зокрема між особистісною тривожністю та стресом ($r = 0,75514$), що підтверджує системний характер психоемоційних порушень.

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації для освітнього середовища: необхідність постійного психологічного супроводу студентів, проведення тренінгів з емоційної стабільності, впровадження систем моніторингу ментального здоров'я, формування резиліентності та навичок подолання стресу. Наголошено, що збереження психічного здоров'я молоді є ключовою умовою для забезпечення сталого розвитку системи освіти в умовах воєнної нестабільності та відновлення країни в післявоєнний період.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні психотехнологій підтримки психічного благополуччя в кризових соціальних умовах.

Ключові слова: тривожність, депресія, дистрес, студенти, війна, освітнє середовище, психічне здоров'я.

Ponomarenko T., Sydorenko Yu. ANXIETY AND DEPRESSION AMONG STUDENTS: CHALLENGES FOR THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN WARTIME CONDITIONS

The article investigates the psycho-emotional state of student youth in the context of the full-scale war in Ukraine, focusing on levels of anxiety, depression, and psychological distress. The relevance of the study is substantiated by the heightened risks of human capital loss, deterioration of mental health, and the disruption of stable educational processes.

An empirical study was conducted among 144 students from two vocational colleges in Bila Tserkva, utilizing validated psychodiagnostic tools (Spielberger Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, HADS, Kessler Psychological Distress Scale). The findings revealed that 63% of students exhibit high levels of state anxiety, 60% – high trait anxiety, and 48% – moderate or severe depression. Additionally, 30% of respondents showed high levels of psychological distress. The dominant causes of negative emotional states included academic overload, the impact of war, loss of a sense of safety, social isolation, and the destruction of educational infrastructure.

Correlational analysis demonstrated strong associations between stress, anxiety, and depression—particularly between trait anxiety and stress ($r = 0.75514$) – indicating a systemic nature of psycho-emotional disturbances.

Based on the results, recommendations were developed for the educational environment: the need for continuous psychological support for students, emotional stability training, implementation of mental health monitoring systems, development of resilience, and stress-coping skills.

The preservation of youth mental health is emphasized as a critical factor for ensuring the sustainable development of the education system under wartime instability and for national recovery in the post-war period. Future research should focus on designing psychological technologies to support mental well-being in crisis social conditions.

Key words: anxiety, depression, distress, students, war, educational environment, mental health.

Вступ. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні молодь, зокрема студенти коледжів, опинилася в ситуації постійного психоемоційного напруження, що суттєво впливає на їхній психологічний стан. Ранній юнацький вік – це період активного формування особистості, самовизначення, соціалізації та побудови майбутніх життєвих орієнтирів. Війна ж, як потужний стресогенний фактор, порушує відчуття безпеки, стабільності й перспектив, що є критично важливими для гармонійного розвитку особистості.

Підвищений рівень тривожності та депресивні прояви серед студентської молоді дедалі частіше фіксуються в наукових дослідженнях, соціологічних опитуваннях і практиці психологічного консультування. Зміни у способі життя, тимчасова або постійна втрата домівки, вимушене переселення, розлука з близькими, обмежений доступ до ресурсів психоемоційної підтримки – усе це призводить до формування або загострення психоемоційних розладів.

Разом із тим ВООЗ оцінює, що приблизно 22 % людей, які пережили конфлікти, можуть мати психічні розлади, включно з депресією, тривожністю, посттравматичним стресовим розладом, біполярним розладом або шизофренією. У контексті України це означає, що близько 9,6 мільйона людей можуть мати психічні розлади, з яких 3,9 мільйона мають помірні або тяжкі форми [1].

Отже, особливої уваги потребує система освіти, яка покликана не лише передавати знання, а й створювати умови для збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти. Водночас освітні заклади часто виявляються неготовими до вчасного реагування на виклики ментального здоров'я студентів, зокрема в контексті війни. Тому дослідження рівня тривожності та депресії серед студентів коледжів, а також розробка рекомендацій для освітнього середовища щодо підтримки психоемоційного благополуччя є вкрай актуальними та соціально значущими.

Аналіз наукових публікацій продемонстрував великий інтерес дослідників до окресленої проблеми. Так, оцінка ВООЗ у жовтні 2024 року показала, що 68 % українців повідомили про погіршення свого здоров'я порівняно з довоєнним періодом, причому 46 % зазначили психічні проблеми як основну причину [2].

Ці показники підтверджують результати інших досліджень. Зокрема, у статті презентовано, що серед студентів виявлено високий рівень психоемоційних порушень: депресивні симптоми – у 85,8 %, тривожні – у 66,1 %, проблеми зі сном – у 56,9 %, симптоми ПТСР – у 48,1 %. Ці стани негативно впливають на академічну успішність: депресія знижує її на 17,4 %, тривога – на 12,2 %, проблеми зі сном – на 11 % [3].

У Палестині дослідження серед студентів медичних спеціальностей виявило, що майже 40 % мають помірний або високий рівень стресу, а чверть – помірні або важкі симптоми депресії. Рівень резиліентності виявився низьким, що ускладнює подолання психологічних труднощів [4]. У Судані студенти університету Хартума, які залишилися в зонах конфлікту, стикаються з високим рівнем стресу, тривоги та депресії через воєнні дії та руйнування освітньої інфраструктури [5]. У секторі Гази конфлікт призвів до знищення більшості шкіл та університетів, залишивши понад 625 000 учнів без доступу до освіти. Це спричинило серйозні психологічні наслідки для дітей і молоді [6].

Війна в Україні призвела до руйнування понад 3 800 освітніх закладів, з яких 365 були повністю знищені. Це суттєво ускладнило доступ студентів до якісної освіти та погіршило їхній психоемоційний стан. Студенти в прифронтових регіонах пережили **понад 5 407 годин повітряних тривог**, що еквівалентно **7,5 місяця життя в укриттях**. Втрата можливості навчатися в нормальних умовах і концентрація на виживанні знижують **мотивацію, продуктивність і психоемоційну стійкість** [7].

Варто наголосити, що психічне здоров'я студентів має критичне значення для відновлення людського капіталу країни після війни. Проблеми психіки впливають не лише на особистість, а й на економічне майбутнє держави, гальмуючи розвиток професійних навичок і знань. Відомо, що навіть помірні психічні розлади знижують продуктивність навчання (API – Academic Performance Impairment).

У сучасних умовах війни в Україні психоемоційний стан студентської молоді зазнав суттєвих змін. Постійне перебування в умовах небезпеки, втрата стабільності, руйнування соціальних зв'язків і освітньої інфраструктури, а також обмежений доступ до психологічної підтримки спричиняють зростання рівнів тривожності, депресії та дистресу серед здобувачів освіти. Ці психоемоційні труднощі напряму впливають не лише на особисте благополуччя молоді, а й на функціонування освітнього процесу загалом. Отже, система освіти стикається з низкою нових і складних завдань, на які потрібно оперативно реагувати. Нижче окреслено ключові **виклики для освітнього середовища в умовах зростання тривожності та депресії серед студентів під час війни** [7; 8; 9; 10]:

Зниження академічної успішності – психічні порушення напряму впливають на когнітивні функції: знижується концентрація, мотивація, пам'ять, здатність до навчання. Наслідок – зменшення результативності, зриви дедлайнів, недопущення до сесій, відрахування.

Емоційне виснаження та вигорання – постійне перебування у стані хронічного стресу через війну призводить до депресії, втрати сенсу в навчанні, апатії. Наслідок – втрата інтересу до освітнього процесу, самоізоляція, порушення режиму дня, формування стійких емоційних розладів.

Руйнування освітньої інфраструктури – бомбардування та окупація призвели до знищення навчальних закладів (понад 3 800 уражених шкіл і ВНЗ в Україні). Наслідок – перехід на дистанційне навчання в екстремальних умовах – поганий інтернет, відсутність електрики, тривоги знижують якість освіти та психологічну стабільність.

Відсутність системної психологічної підтримки – у багатьох закладах освіти немає постійного психолога, а студентам бракує доступу до професійної допомоги. Наслідок – вчасно не виявлені тривожні або депресивні стани переходять у хронічні розлади або кризові ситуації.

Обмеженість інструментів для кризового реагування – адміністрації закладів освіти часто не мають адаптованих програм, опитувальників чи інтервенцій для роботи в умовах війни. Наслідок – відсутність моніторингу психічного здоров'я, неготовність до реагування у випадку суїцидальних намірів або гострої тривоги.

Постійна небезпека та переривання навчання – повітряні тривоги, обстріли, евакуації заважають навчальному процесу та посилюють тривожність. Наслідок – неможливість стабільно навчатися, регулярні переривання, нестабільне емоційне тло в аудиторіях.

Соціальна ізоляція студентів – переміщення, втрата друзів, родини або житла призводять до емоційного відчуження. Наслідок – студенти не відчувають підтримки, втрачають довіру до викладачів і одногрупників, не включаються в освітнє середовище.

Високий ризик втрати людського капіталу – через депресію, тривожність і еміграцію частина молоді припиняє навчання або не реалізує свій потенціал. Наслідок – ослаблення інтелектуального потенціалу держави, зниження конкурентоспроможності післявоєнної України.

Недостатній рівень психоедукації серед студентів і викладачів – більшість учасників освітнього процесу не вміють розпізнавати симптоми тривоги чи депресії, ігнорують їх. Наслідок – психічні стани залишаються невиявленими або сприймаються як «лінь», що призводить до посилення проблем.

Цифрова втома та дезорієнтація – тривала дистанційна форма навчання викликає втомлюваність, тривогу перед екраном, втрату навичок живого спілкування. Наслідок – погіршення якості навчання, психоемоційна ізоляція, зростання депресивних симптомів.

Отже, проблема тривожності та депресії студентів в умовах війни є системним викликом для освіти, який потребує: глибинних досліджень, інституційних рішень, інтеграції психологічної підтримки в освітній процес, розвитку адаптивної та емоційної грамотності серед молоді.

Матеріали та методи. Навесні 2025 року проведено емпіричне дослідження серед студентів Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна» та Білоцерківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу. Вибірку становили 144 особи (105 дівчат і 39 хлопців), віком 16–20 років. Студентам був наданий доступ до Google-форм з методиками та невеликою анкетною. Учасники не були обмежені в часі в момент тестування. Кожна методика супроводжувалась інструкцією та стимульним матеріалом.

В експерименті використано такий психодіагностичний інструментарій: тест тривожності Спілбергера [11], шкалу депресії Бека (BDI) [11], госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) [11], шкалу психологічного дистресу Кесслера (K10) [11].

Результати. Насамперед з даних анкети було встановлено причини виникнення тривожності у студентів коледжів. Отримані результати продемонстровані на рисунку 1.

З діаграми видно, що найчастішою причиною тривожності студентів є навчання (80 %), що може свідчити про високе психоемоційне навантаження в освітньому процесі, вимоги до успішності та страх перед невдачею. На другому місці – війна (63 %), яка формує постійний стресовий фон, відчуття небезпеки та нестабільності. Значну частину тривожності також викликають проблеми у сім'ї та втрата близьких людей (по 48 %), що є емоційно травматичними чинниками, особливо в умовах воєнного стану.

Менш критичними, але все ще значущими є робочі проблеми (25 %) та втрата майна (15 %), що відображає соціально-економічні труднощі. Натомість такі аспекти, як здоров'я та майбутнє, викликають найменше занепокоєння (по 2 %), що може свідчити або про недостатнє усвідомлення ризиків у молоді або про тимчасове витіснення цих страхів на фоні більш нагальних загроз.

Отримані дані вказують на те, що психоемоційний стан студентів значною мірою визначається як академічними факторами, так і воєнним контекстом. Це потребує комплексного підходу до психоемоційної підтримки молоді, що передбачає як адаптацію освітнього навантаження, так і створення безпечного психологічного середовища в умовах кризи.

Далі за результатами *тесту тривожності Спілбергера* встановлено рівень особистісної та ситуативної тривожності молоді. Проаналізовані дані представлені на рис. 2.

Згідно з поданими результатами дослідження рівнів тривожності серед студентів коледжів було проаналізовано два її типи: **ситуативну та особистісну тривожність**. Отримані дані свідчать про наявність значного рівня психоемоційної напруги.



Рис. 1. Причини виникнення тривожності студентів

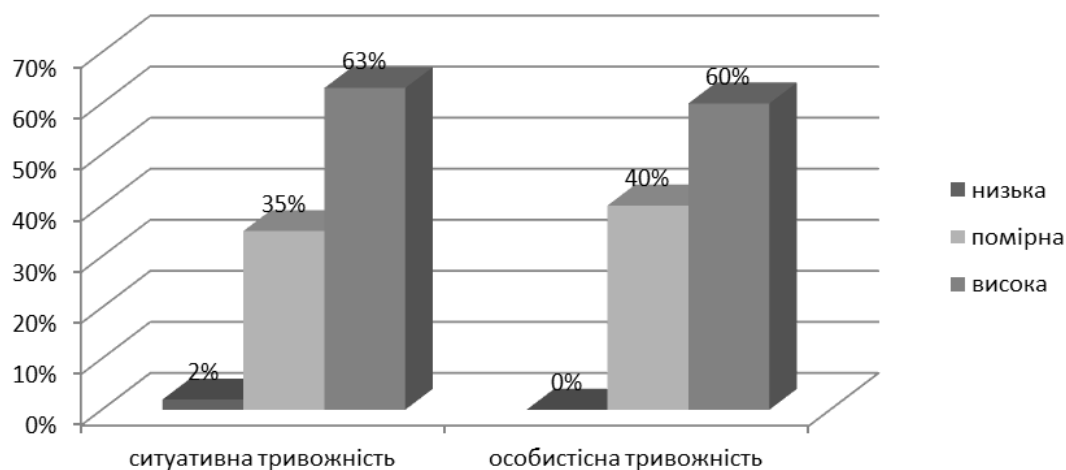


Рис. 2. Показники ситуативної та особистісної тривожності студентів

Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 2 % респондентів, що свідчить про те, що лише незначна частина студентів залишається спокійними й емоційно стабільними в стресових чи нестандартних ситуаціях. Вони здатні зберігати самоконтроль, швидко адаптуються до змін і не виявляють яскраво виражених реакцій тривоги в короткочасних ситуаціях.

Помірний рівень ситуативної тривожності притаманний 35 % студентам, які демонструють адекватну емоційну реакцію на складні або нові обставини. Їхня тривога є помірною, контрольованою, не заважає виконанню навчальних чи особистих обов'язків, але потребує уваги в умовах тривалого стресу.

Більшість студентів (63 %) демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на надмірну чутливість до змін, схильність до емоційного напруження в ситуаціях оцінювання, конфліктів чи невизначеності. Це може негативно впливати на навчальну успішність, здатність до прийняття рішень і загальний психоемоційний стан.

Низький рівень особистісної тривожності не було виявлено серед опитаних студентів, що свідчить про загальний підвищений фон емоційної напруженості в колективі.

Помірний рівень особистісної тривожності (40 %) – ці студенти мають стабільну, але злегка підвищену тривожність як рису характеру. Вони здебільшого контролюють свій емоційний стан, однак у тривалому стресі можуть проявляти невпевненість, дратівливість або занепокоєння.

Високий рівень особистісної тривожності (60 %) притаманний більшості респондентів. Це означає, що тривога для них є стабільною рисою особистості: вони схильні до хронічного занепокоєння, очікування негативних подій, заниженої самооцінки та складнощів у міжособистісному спілкуванні.

Отримані результати вказують на домінування високого рівня ситуативної (63 %) та особистісної тривожності (60 %) серед студентів коледжів. Це є тривожним сигналом для освітнього середовища, оскільки поєднання цих форм тривожності може призводити до виснаження нервової системи, зниження навчальної мотивації, труднощів у соціалізації та ризику розвитку психологічних розладів. Ситуація потребує цілеспрямованого психологічного супроводу студентів, упровадження профілактичних програм, тренінгів емоційної стабільності та підтримки ментального здоров'я.

За опрацьованими результатами за методикою *шкали депресії Бека* встановлено рівні депресії у здобувачів фахової передвищої освіти, що представлені на рис. 3.

Згідно з поданими даними щодо рівнів депресії серед студентів розподіл є таким:

Мінімальна депресія (29 %) – цей рівень вказує на незначне зниження настрою, яке зазвичай не заважає повсякденному життю. У студентів із таким станом можуть проявлятися епізодичні емоційні коливання, втрата інтересу до окремих занять, однак здатність до навчання й адаптації зберігається. Часто такий стан є реакцією на тимчасовий стрес.

Легка депресія (23 %) супроводжується частішими проявами апатії, пригніченого настрою, роздратування, втоми. Студентам з легкою депресією може бути важко зосередитися, підтримувати соціальні зв'язки чи брати активну участь у навчальному процесі. Такий стан потребує психологічної підтримки та профілактичних заходів.

Помірна депресія (35 %) є найбільш поширеною серед студентів у вибірці. Вона вже суттєво впливає на повсякденне життя: можуть виникати проблеми з мотивацією, навчанням, сном, харчуванням, зниженням самооцінки. Студенти з помірною депресією потребують професійної допомоги, можливо, звернення до психолога чи психотерапевта.

Важка депресія (13 %) – це серйозний психоемоційний стан, який характеризується глибоким пригніченням, безнадією, ізоляцією, у деяких випадках – суїцидальними думками. Такий рівень депресії значно ускладнює повсякденну діяльність і потребує негайного професійного втручання – як психотерапевтичного, так і, можливо, медикаментозного.

Понад половина студентів (48 %) мають помірний або важкий рівень депресії, що є тривожним сигналом для адміністрації навчального закладу. Такий стан може призвести до академічного вигорання, зниження продуктивності, соціальної ізоляції та загострення психічних розладів. Необхідне впровадження системи підтримки ментального здоров'я: регулярні скринінги, робота психолога в коледжі, тренінги з емоційного саморегулювання та кризового втручання.

Для додаткової оцінки рівня тривоги та депресії студентів використана *госпітальна шкала тривоги і депресії*, показники якої представлені на рис. 4.

Згідно з отриманими результатами дослідження рівнів тривоги та депресії серед студентів коледжу спостерігається негативна тенденція до поширення емоційних порушень різного ступеня вираженості.

Лише **31 %** студентів перебувають у межах **нормального рівня тривоги**, що свідчить про відносну емоційну стабільність цієї частини молоді. Водночас у **31 %** осіб спостерігається **субклінічно виражена тривога**, яка хоч і не досягає клінічного порогу, вже викликає значний внутрішній дискомфорт, зниження працездатності, підвищену дратівливість або напруженість. Особливо насторожує те, що у **38 %** студентів зафіксовано **клінічно виражену тривогу**, яка може проявлятися у формі панічних станів, порушення сну, емоційної нестабільності та істотно знижувати якість життя й навчання. Це потребує уваги спеціалістів і наявності доступної психологічної допомоги в навчальному закладі.

Щодо депресії, то ситуація дещо менш критична, проте також викликає занепокоєння. У **56 %** студентів виявлено **нормальний рівень**, що означає відсутність клінічно значущих симптомів депресії.

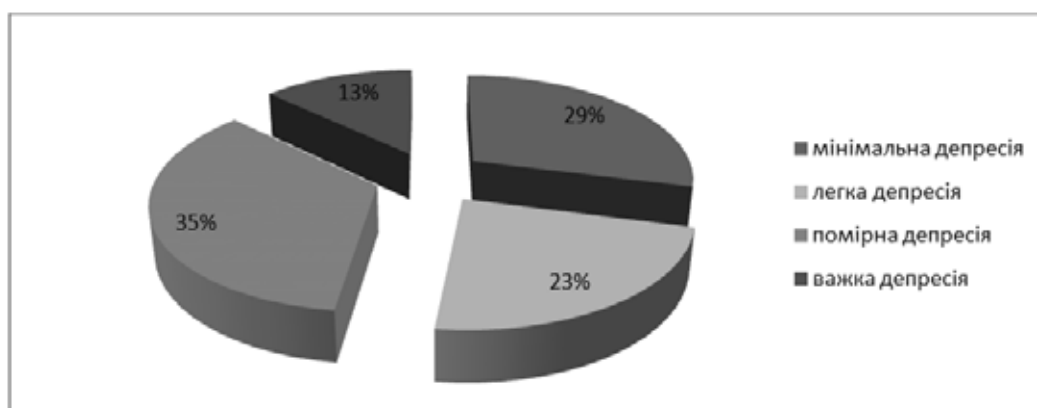


Рис. 3. Показники рівня депресії студентів

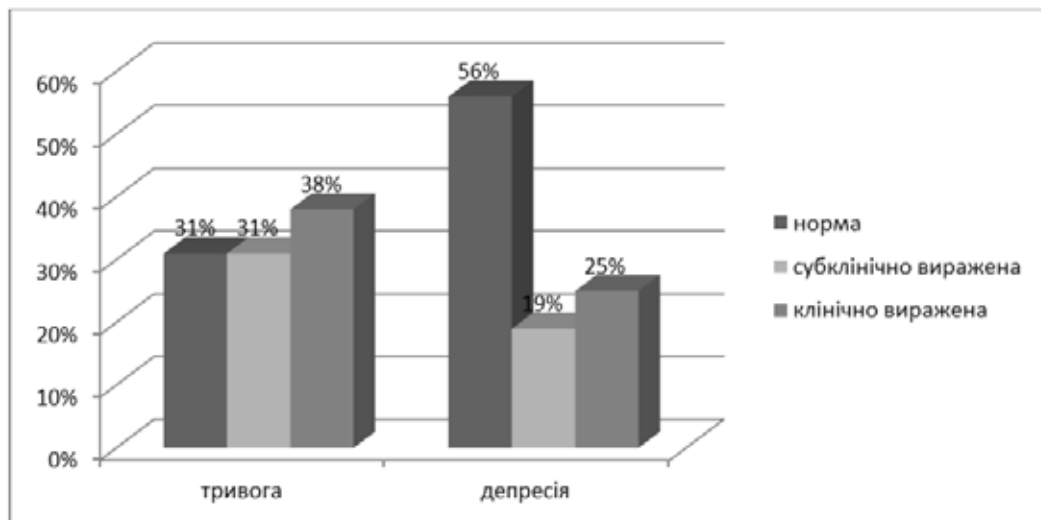


Рис. 4. Показники тривоги та депресії студентів

19 % респондентів демонструють **субклінічно виражену депресію** – це стан пригніченості, втрати інтересу до діяльності, що може бути тривалим і з часом посилюватися без належної підтримки. **25 %** мають **клінічно виражену депресію**, яка потребує професійної діагностики та втручання, оскільки вона негативно впливає на навчальну мотивацію, емоційний стан і соціальне функціонування.

Дані свідчать про високий рівень поширеності як тривожних, так і депресивних симптомів серед студентів коледжу. Сумарно понад дві третини опитаних демонструють емоційні порушення різного ступеня (як тривожних, так і депресивних), з них значна частина – у клінічно вираженій формі. Такий стан речей потребує впровадження системної програми профілактики психоемоційних розладів, психологічної освіти студентів, регулярного скринінгу та функціонування постійної психологічної підтримки в навчальному закладі.

Також за допомогою методики *шкали психологічного дистресу Кесслера* досліджено рівень стресу, депресії та тривоги студентів. Отримані результати показані на рис. 5.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою психологічного дистресу, стан психоемоційного благополуччя студентів коледжу демонструє наявність значного навантаження та психологічної вразливості.

Лише **третина студентів (33 %)** перебувають у межах **нормального психологічного стану**, тобто виявляють емоційну стабільність, стійкість до стресів і здатність ефективно долати щоденні труднощі. Вони переважно мають достатній рівень психологічних ресурсів і не демонструють ознак значущого емоційного виснаження.

У **17 % студентів** зафіксовано **легкий рівень психологічного дистресу** – це початкові прояви психоемоційної напруги, як-от епізодична тривога, дратівливість, незначні труднощі зі сном

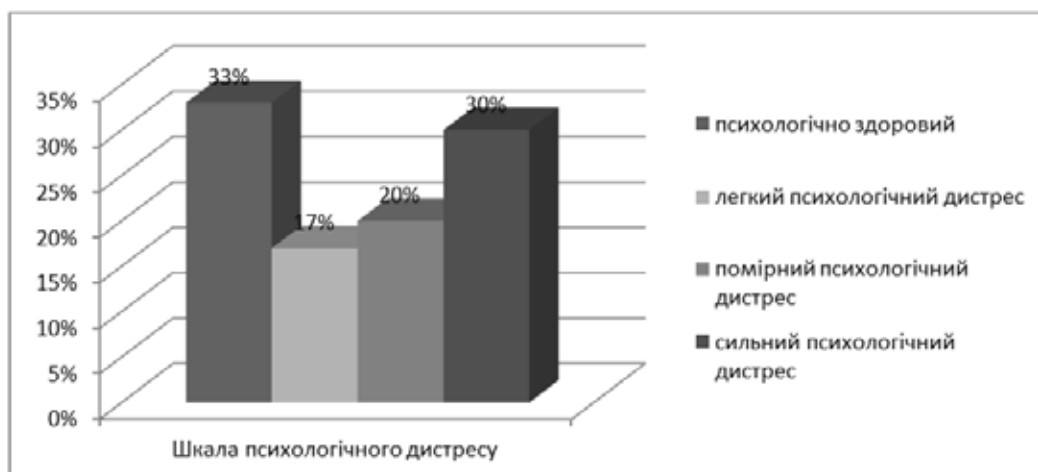


Рис. 5. Показники психологічного дистресу

або концентрацією. Ці симптоми не є критичними, але можуть свідчити про підвищену вразливість до стресових факторів і потребу в превентивній психологічній підтримці.

20 % студентів перебувають у стані **помірного дистресу**, що вже є серйознішим сигналом. Цей рівень характеризується регулярними проявами емоційного виснаження, нестабільного настрою, тривалого відчуття напруженості, проблемами в навчанні чи соціальній взаємодії. Такий стан може поглиблюватися та призводити до більш виражених психоемоційних розладів, якщо не буде надано належної підтримки.

Особливо тривожним є те, що **30 % студентів перебувають у стані сильного психологічного дистресу**. Це свідчить про високу ймовірність психічного виснаження, глибокого емоційного напруження, симптомів депресії або тривоги, порушення міжособистісного функціонування та зниження якості життя. Такий рівень потребує **термінового професійного втручання** – індивідуального консультування, психотерапії та підтримки з боку освітнього середовища.

Сумарно дві третини студентів (67 %) демонструють психологічний дистрес різного ступеня вираженості, з них майже третина – у тяжкому стані. Ці показники свідчать про надмірне психоемоційне навантаження, що може бути спричинене як навчальними чинниками, так і соціальною нестабільністю, війною та відсутністю достатньої системи підтримки. Необхідним є впровадження програм ментального здоров'я, доступ до психолога в коледжі та навчання студентів навичок емоційної саморегуляції.

Щодо показників тривожності та депресії, то результати представлені на рис. 6.

За результатами дослідження рівнів депресії та тривоги серед студентів коледжу виявлено такий розподіл станів за ступенем вираженості:

Депресія (вдома та негативний вплив): низький рівень (40 %), ця частина студентів не виявляють значного емоційного виснаження, зберігають життєвий тонус, здатність концентруватися та позитивне сприйняття оточення. Вони рідко скаржаться на хронічну втому, знижений настрій або апатію. **Середній рівень (44 %)** – найбільша частина студентів потрапляють саме до цієї категорії. Це свідчить про помірний, але постійний вплив депресивних симптомів – знижену мотивацію, емоційне виснаження, труднощі в організації діяльності. Такий стан може бути реакцією на навчальне перевантаження або зовнішні стресори й потребує психологічної підтримки. **16 % студентів з високим рівнем депресії** відчувають значне психоемоційне виснаження, часту втому, втрату енергії, апатію та зниження інтересу до навчання й життя загалом. Вони потребують обов'язкової психоемоційної допомоги та, можливо, консультації фахівця.

Тривога (нервовий і схвилований стан): низький рівень (46 %) – майже половина студентів не схильні до надмірної тривожності. Вони зазвичай зберігають спокій, навіть у напружених ситуаціях, краще справляються з навчальними та життєвими труднощами. **Середній рівень** притаманний **42 % студентів**, які відчувають періодичну напруженість, хвилювання або нервозність, особливо в умовах оцінювання чи невизначеності. Їхній стан не є критичним, але може посилюватися під впливом хронічного стресу. **Високий рівень (12 %)** мають хоча й невелика, але значуща частина студентів, які демонструють високий рівень тривоги, що супроводжується постійною напругою, внутрішнім неспокоєм, проблемами зі сном або фізичними проявами стресу. Такий рівень тривожності потребує індивідуального психологічного супроводу.

Більшість студентів мають середній рівень депресії (44 %) та тривоги (42 %), що свідчить про стабільно підвищене емоційне напруження в молодіжному середовищі. Попри те, що низькі рівні депресії

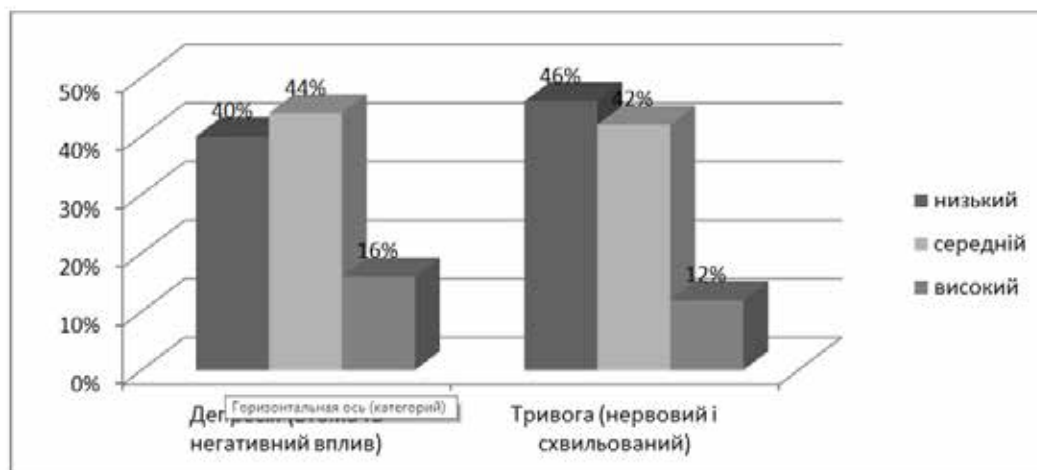


Рис. 6. Показники тривоги та депресії

та тривоги фіксуються у 40–46 % студентів, майже один із шести студентів відчуває високий рівень емоційного виснаження або тривожності, що потребує негайного реагування. Така ситуація вказує на актуальність профілактики емоційного вигорання, розвитку психологічної стійкості та посилення системи підтримки ментального здоров'я в освітніх установах.

Отже, у понад половини студентів виявлено клінічно значущі симптоми тривоги, депресії або дистресу, що негативно впливає на успішність, соціальні зв'язки, адаптаційні механізми. На ситуацію суттєво впливають зовнішні фактори: війна, втрата близьких, соціальна нестабільність.

Наостанок за допомогою коефіцієнта кореляції за Пірсоном прослідковано низку взаємозв'язків, які зображені в табл. 1.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити взаємозв'язки між рівнями стресу, тривожності та депресії у студентів коледжу, що значно розширює розуміння структури їхнього психоемоційного стану.

Найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу показала особистісна тривожність ($r = 0,75514$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між внутрішньою схильністю до тривожних реакцій і загальним емоційним навантаженням. Також суттєвий зв'язок спостерігається між стресом і шкалою депресії Бека ($r = 0,61185$) та ситуативною тривожністю ($r = 0,61012$), що вказує на те, що як стійкі, так і ситуативні реакції тривоги й депресії прямо пов'язані з переживаним стресом. Помірна позитивна кореляція між стресом і госпітальною шкалою тривоги ($r = 0,46362$) та госпітальною шкалою депресії ($r = 0,53722$) також підтверджує цей зв'язок.

У показниках тривожності найвищу кореляцію виявлено зі шкалою депресії Бека ($r = 0,56223$), що свідчить про наявність спільних емоційних компонентів між тривожними й депресивними проявами. Менш виражений, але все ще помітний зв'язок зафіксовано із госпітальною шкалою депресії ($r = 0,41138$) та ситуативною тривожністю ($r = 0,39244$).

Щодо депресії, то найвищу кореляцію показала госпітальна шкала тривоги ($r = 0,67128$). Помірний зв'язок виявлено із ситуативною тривожністю ($r = 0,39244$). Кореляційний зв'язок між депресією та особистісною тривожністю відсутній, що може вказувати на незалежність глибинних тривожних тенденцій від депресивних симптомів.

Отримані результати демонструють наявність тісних статистично значущих зв'язків між стресом, тривожністю та депресією. Найбільш взаємопов'язаними є особистісна тривожність і стрес, а також тривога й депресія. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки студентів, що враховуватиме весь спектр їхніх емоційних переживань. У роботі з молоддю доцільно орієнтуватися не лише на окремі симптоми, а на їхню взаємозалежну природу.

Аналіз результатів дослідження дає можливість сформулювати такі рекомендації: забезпечити інформування студентів про можливості звернення по допомогу; впровадити постійну психологічну підтримку в коледжі (робота практичного психолога, групи підтримки, тренінги з емоційної саморегуляції); формувати резиліентність, навички стрес-менеджменту й адаптивну поведінку в умовах нестабільного соціального середовища.

Ці заходи сприятимуть не лише збереженню психічного здоров'я студентів, але й покращенню їхніх навчальних досягнень та загального добробуту.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про критичний стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни. Було виявлено високий рівень тривожності, депресії та психологічного дистресу серед студентів коледжу, що значно перевищує звичайні показники в мирний час. Найчастішими чинниками тривожності респонденти вказали навчання, війну, сімейні обставини, втрату близьких і загальну невизначеність майбутнього. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між рівнями тривожності, депресії та стресу, особливо в поєднанні з ситуативними й особистісними тривожними проявами. Зі свого боку, психоемоційні розлади студентів призводять до зниження академічної успішності, втрати мотивації, зниження самооцінки та порушення соціальної взаємодії. Особливо загрозливим є те, що психічні труднощі накладаються на об'єктивні умови війни: руйнування навчальної інфраструктури, нестабільність освітнього процесу, відсутність належної психологічної підтримки, ізоляцію та емоційне виснаження.

Таблиця 1

Кореляційна матриця

	Стрес	Тривога	Депресія
Ситуативна тривожність	гемп, = 0,61012		гемп, = 0,39244
Особистісна тривожність	гемп, = 0,75514		відсутній
Шкала депресії Бека	гемп, = 0,61185	гемп, = 0,56223	
Госпітальна шкала тривоги	гемп, = 0,46362		гемп, = 0,67128
Госпітальна шкала депресії	гемп, = 0,53722	гемп, = 0,41138	

Усі ці фактори формують серйозні виклики для освітнього середовища. Вони потребують системного перегляду підходів до організації навчального процесу, інтеграції психологічного супроводу в структуру освітніх закладів, запровадження регулярного моніторингу психоемоційного стану студентів, а також створення умов для розвитку психологічної стійкості. Лише завдяки комплексному, міждисциплінарному підходу можна зберегти ментальне здоров'я молоді, запобігти відтоку людського капіталу та забезпечити стійке функціонування освітньої системи в умовах затяжної соціальної кризи. А отже, перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці психотехнологій збереження психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів війни.

Література:

1. Amid a year of relentless war, WHO Regional Director for Europe strengthens commitment for mental health services during visit to Ukraine. *WHO*. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/16-02-2023-amid-a-year-of-relentless-war--who-regional-director-for-europe-strengthens-commitment-for-mental-health-services-during-visit-to-ukraine> (accessed: 11.05.2026).
2. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. *WHO*. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation> (accessed: 11.05.2026).
3. Korda M. et al. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025. No. 12. P. 1457026.
4. Abuejheisheh A. J. et al. Anxiety, depression, stress, and resilience among undergraduate nursing students at Al-Quds university: the impact of war started on October 7 in Palestine. *BMC nursing*. 2024. No. 23. P. 1–11.
5. Salih H.S. et al. Depression, stress and anxiety among Khartoum University students who stay in war-afflicted regions in Sudan 2024. *BMC psychiatry*. 2025. No. 25. P. 1–11.
6. Gaza's students and children don't have access to education. *Le Monde*. URL: https://www.lemonde.fr/en/international/article/2024/10/08/gaza-s-students-and-children-don-t-have-access-to-education_6728632_4.html.
7. Pinchuk I. et al. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. P. 1–12.
8. Асєєва Ю. О., Возний, Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 19–25.
9. Корженко В. О., Жук А. М., Асєєва Ю. О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45–49.
10. Ponomarenko T., Spivak L., Khomchuk O., Tsyppniatova I. Professional burnout among english language female teachers in ukrainian general secondary schools: do war time matter? *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2024. No. 16 (43). P. 176–191.
11. Психологічні методики та тести. *Eztests*. URL: <https://www.eztests.xyz> (accessed: 01.05.2025).

References:

1. World Health Organization (2023). Amid a year of relentless war, WHO Regional Director for Europe strengthens commitment for mental health services during visit to Ukraine. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news/item/16-02-2023-amid-a-year-of-relentless-war--who-regional-director-for-europe-strengthens-commitment-for-mental-health-services-during-visit-to-ukraine> (accessed May 11, 2026).
2. World Health Organization. (2025). Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. Retrieved from: <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation> (accessed May 11, 2026).
3. Korda, M. et al. (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, Article 1457026.
4. Abuejheisheh, A. J. et al. (2024). Anxiety, depression, stress, and resilience among undergraduate nursing students at Al-Quds University: The impact of war started on October 7 in Palestine. *BMC Nursing*, 23, 1–11.
5. Salih, H. S. et al. (2025). Depression, stress and anxiety among Khartoum University students who stay in war-afflicted regions in Sudan 2024. *BMC Psychiatry*, 25, 1–11.
6. Le Monde (2024). Gaza's students and children don't have access to education. Retrieved from: https://www.lemonde.fr/en/international/article/2024/10/08/gaza-s-students-and-children-don-t-have-access-to-education_6728632_4.html.
7. Pinchuk, I. et al. (2025). Braving the dark: Mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1–12.
8. Asieieva, Y. O., Voznyi, D. V., & Volynchuk, T. I. (2024). Psykhichne zdorovia molodi v umovakh viiny: rezultaty psikhodiagnostyky ta terapevtychnykh interventsii [Mental health of youth in wartime: Results of psychodiagnostics and therapeutic interventions]. *Mental Health*, (3), 19–25 [in Ukrainian].
9. Korzhenko, V. O., Zhuk, A. M., & Asieieva, Y. O. (2024). Tryvozno-depresyvi rozlady ta yikh vplyv na mentalne zdorovia v umovakh viiny [Anxiety-depressive disorders and their impact on mental health in wartime]. *Mental Health*, (2), 45–49 [in Ukrainian].
10. Ponomarenko, T., Spivak, L., Khomchuk, O., & Tsyppniatova, I. (2024). Professional burnout among English language female teachers in Ukrainian general secondary schools: Do war time matter? *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, 16 (43), 176–191.
11. Eztests (n.d.). Psykhologichni metodyky ta testy [Psychological methods and tests]. Retrieved from: <https://www.eztests.xyz> (accessed May 1, 2025) [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.