

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ DASS-21

Логвись Ольга Ярославівна,

PhD, асистент кафедри психології розвитку та консультування,
практичний психолог II категорії відділу у справах молоді
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0002-3739-132X>
<https://www.researchgate.net/profile/Olha-Lohvys>

Вершигора Соломія Ігорівна,

аспірантка кафедри психології,
практичний психолог відділу у справах молоді
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0009-0008-8878-5207>

Актуальність дослідження зумовлена впливом низки стрес-факторів, які посилюються на тлі подій російсько-української війни. Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки. Перебуваючи під впливом психотравмуючих та стресогенних подій, молодь як наслідок стикається з проблемами у сфері ментального здоров'я. Стаття присвячена емпіричному дослідженню психоемоційного стану здобувачів закладів вищої освіти в умовах воєнного часу. Для досягнення поставленої мети застосовано стандартизовану та валідну методику DASS-21 (україномовний варіант), який дозволяє оцінити рівні депресії, тривоги та стресу. Висвітлено основні ознаки та характерні прояви таких психоемоційних станів як: стрес, тривога і депресія. За допомогою україномовного варіанту методики DASS-21 з'ясовано, що в умовах воєнного часу студенти постійно піддаються впливу стрес-факторів, і це негативно відображається на їх психоемоційному стані. Психологічною службою було проведено опитування здобувачів закладу вищої освіти (Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка) за допомогою google-forms. Вибірку склали представники I – IV курсів та магістерського рівня. За результатами проведеного дослідження лише 36% студентів від загальної кількості, які мають нормативні значення тесту DASS-21. Так, за шкалою «Депресія» різного ступеня (від легкого до дуже важкого) має місце у 46% студентів (помірний рівень) до 30% з ознаками важкого перебігу. За шкалою «Тривога», ступінь вираженості даного психоемоційного стану – у 46% – в межах норми, проте у 54% – високий рівень. Якщо говорити про стресовий стан, то показники в межах норми притаманні 39% опитаних, помірний – 29%, високий – 32% досліджуваних. Перспективами нашого подальшого дослідження вбачаємо у розробленні програми психологічної допомоги та супроводу здобувачам закладів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Ключові слова: психоемоційний стан, стрес, тривога, депресія, здобувачі вищої освіти.

Lohvys Olha, Vershyhora Solomiia. Research of the psycho-emotional condition of higher education students in wartime conditions using the DASS-21 methodology

The relevance of the study is due to the impact of a number of stress factors that are intensified by the events of the Russian-Ukrainian war. War is an extremely stressful and traumatic event for the psyche. Being under the influence of psychotraumatic and stressful events, young people face mental health problems as a result. The article is devoted to an empirical study of the psycho-emotional condition of higher education students in wartime. To achieve this goal, the standardized and valid DASS-21 methodology (Ukrainian version) was used, which allows assessing the levels of depression, anxiety and stress. The main signs and characteristic manifestations of such psycho-emotional conditions as stress, anxiety and depression are highlighted. Using the Ukrainian version of the DASS-21 methodology, it was found that in wartime, students are constantly exposed to stress factors, and this negatively affects their psycho-emotional con-

dition. The psychological service conducted a survey of students of a higher education institution (Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University) using Google forms. The sample consisted of representatives of the first- and fourth-year students and master's degree students. According to the results of the study, only 36% of the total number of students have normal values of the DASS-21 test. Thus, according to the Depression scale, 46% of students have varying degrees of depression (from mild to very severe), up to 30% with signs of severe depression. According to the "Anxiety" scale, the severity of this psycho-emotional condition is within the normal range in 46%, but high in 54%. As for the stressful state, 39% of respondents have normal levels, 29% have moderate levels, and 32% have high levels. We see the prospects for our further research in the development of a programme of psychological assistance and support for students of higher education institutions in wartime.

Key words: psycho-emotional condition, stress, anxiety, depression, higher education students.

Постановка проблеми. Війна в Україні і тісно пов'язані з ними економічні та соціальні зміни призвели до зростання рівня соціальної напруги, підвищення соціальної тривоги та появи стресу в широких верствах населення України, а особливо серед студентської молоді.

Війна суттєво вплинула на стан фізичного та психологічного здоров'я людини, особливо це стосується студентської молоді. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких. Війна стала тією подією, яка розділила наше життя на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини.

Перебуваючи під впливом психотравмуючих та стресогенних подій, молодь як наслідок стикається з проблемами у сфері ментального здоров'я.

Отже, **мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психоемоційного стану здобувачів закладу вищої освіти в умовах воєнного часу.

Аналіз останніх публікацій. У «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації (АПА)» психічне здоров'я трактується як стан благополуччя, в якому кожна людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися із звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати й робити свій внесок у розвиток суспільства [1]. Психоемоційний стан – це цілісна характеристика пси-

хічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [2]. Класифікація психоемоційних станів визначається: за тривалістю (тривалі та короткі); за силою впливу (глибокі та поверхневі); за модальністю (позитивні та негативні); за впливом на організм (станичні, астеничні, амбівалентні); за ступенем усвідомленості (усвідомлені, неусвідомлені) виконуваними функціями.

На сьогодні не існує єдиної точки зору на проблему станів, зокрема стани особистості розглядають у двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. Тобто безпосередньо пов'язані з мотивацією людини. Оскільки психоемоційні стани є системними явищами, то системоутворюючим фактором для них можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психоемоційний стан.

Такі негативні психоемоційні стани, як стрес, тривога та депресія, є важливими аспектами ментального здоров'я, які можуть значно впливати на якість життя.

Стрес – це реакція організму на вимоги або загрози, які відчуються як фізичні, емоційні або психічні перевантаження. Він може бути короткостроковим (гострим) або тривалим (хронічним). За визначенням дослідника Г. Сельє, стрес (*англ. stress – напруження*) – стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами. Стрес є адаптаційним

синдромом, що може по-різному впливати на стан організму. В одних випадках відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів організму і людина виконує таку діяльність, яку за звичайних умов виконати не може, в інших – виникає повна дезорганізація діяльності організму аж до появи ступору. Тому важливим є вивчення адаптації людини до складних життєвих обставин з метою прогнозування її поведінки у схожих ситуаціях [3; 4]. Основні симптоми стресу: фізичні (головний біль, м'язова напруга, втома, безсоння); емоційні (дратівливість, тривога, депресія); поведінкові (зміни в апетиті, порушення сну, соціальна ізоляція). Стрес може призвести до проблем з фізичним здоров'ям, погіршити психологічний стан, викликати або посилити тривогу та депресію.

Тривога – це переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога є переживанням неконкретної, невизначеної загрози і характеризується стурбованістю, побоюванням і тугою. У психологічному аспекті тривога переживається як стан психологічної напруженості, нервозності, передчуття можливої невдачі, що змушує людину активно шукати її джерело. Якщо тривога стає постійною або надмірною, це може вказувати на тривожний розлад [4; 5]. Тривога може впливати на здатність виконувати повсякденні завдання та призвести до розвитку панічних атак або інших тривожних розладів.

Депресія (лат. *depressio*, від *deprimo* – пригнічую, придушую) – це психічний стан людини, який виникає на фоні негативних емоційних переживань, зумовлених загальним або психічним захворюванням чи реакцією організму на важкі життєві ситуації. У людини в стані депресії спостерігається пригнічення, песимізм, сум, відчай, важкі емоційні переживання через власні провини, занижена самооцінка, загальмованість мови і рухів, порушення сну та ін. Змінюється суб'єктивне сприймання часу, перебіг подій ніби сповільнюється. Для поведінки людей у стані депресії характерними є повільність, млявість рухів, байдужість до всього, труднощі

з концентрацією уваги, швидка втомлюваність тощо. За тривалих станів депресії можливі суїцидальні думки і спроби, особливо у юнацькому віці [4; 5]. Депресія може суттєво впливати на здатність працювати, навчатися та підтримувати соціальні зв'язки.

Ці три стани часто пов'язані між собою. Хронічний стрес може призвести до розвитку тривожних розладів або депресії. Тривога може супроводжувати депресію або бути її передвісником. Тому важливо вчасно розпізнавати та лікувати ці стани, щоб запобігти їх загостренню та поліпшити загальне психічне здоров'я [6].

Для того, щоб краще зрозуміти вплив поточного, тривалого стресу війни на психологічний стан молоді нами було застосовано валідну та стандартизовану методику DASS-21 (україномовний варіант), який дозволяє оцінити рівні депресії, тривоги та стресу. DASS-21 – це інструмент для оцінки ступеня важкості поведінкових та емоційних проявів (симптомів), які корелюють з депресією, тривожними розладами і стресом. Опитувальник включає 21 питання і є модифікацією широкоформатного опитувальника DASS, що містить 42 питання. Кожне питання опитувальника можна оцінити балами від 0 (не відноситься до мене взагалі, ні) до 3 (є типовим для мене). Після підрахунку суми балів за різними шкалами, що оцінюють окремо депресію, тривогу та стрес, вони порівнюються зі стандартами, що дозволяє оцінити рівень показників [5].

DASS – це набір з трьох шкал для самозвіту, призначених для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес. Методика DASS була розроблена австралійськими клінічними психологами, професорами Майклом Ловібондом і доктором Пітером Ловібондом не просто як ще один набір шкал для вимірювання умовно визначених емоційних станів, а з метою сприяння процесу визначення, розуміння та вимірювання поширених і клінічно значущих емоційних станів, які зазвичай описуються як депресія, тривога та стрес. Таким чином, DASS має відповідати вимогам як дослідників, так і науковців-професіоналів-клініцистів. Кожна з трьох шкал DASS містить 7 пунктів (коротка форма). Попередня

версія шкал DASS мала назву «Опитувальник самоаналізу» (SAQ). Шкала депресії оцінює дисфорію, безнадію, знецінення життя, самоприниження, відсутність інтересу/залученості, ангедонію та інертність. Шкала «Тривога» оцінює вегетативне збудження, ефекти скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту. Шкала «Стрес» чутлива до рівня хронічного неспецифічного збудження та оцінює труднощі з розслабленням, нервові збудження, здатність легко засмучуватися/збуджуватися, дратівливість/надмірну реактивність і нетерплячість [5; 7]. Респондентів просять за 4-бальною шкалою вираженості/частоти оцінити, якою мірою вони відчували кожен стан протягом останнього тижня. Бали за депресію, тривогу та стрес обраховуються шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами. Оскільки шкали DASS мають високу внутрішню узгодженість і дають значущі розрізнення в різних умовах, вони повинні відповідати потребам як дослідників, так і клініцистів, які бажають виміряти поточний стан або зміни в стані з часом (наприклад, в процесі лікування) за трьома вимірами депресії, тривоги і стресу. З дослідницькою метою DASS можна проводити як у групах, так і індивідуально. Здатність розрізняти три взаємопов'язані стани – депресію, тривогу та стрес – має бути корисною для дослідників, які вивчають природу, етіологію та механізми емоційних розладів. Основна цінність DASS в клінічних умовах полягає в тому, щоб уточнити локалізацію емоційного розладу в рамках ширшого завдання клінічної оцінки. Основна функція DASS полягає в оцінці вираженості основних симптомів депресії, тривоги і стресу. Необхідно визнати, що клінічно депресивні, тривожні або стресові особи можуть проявляти додаткові симптоми, які, як правило, є спільними для двох або всіх трьох станів, наприклад, порушення сну, апетиту та сексуальні розлади. Ці розлади можна виявити під час клінічного обстеження.

Варто зазначити, що шкала депресії тесту DASS-21 аналізує:

- самозневагу,
- пригніченість, похмурість,
- переконаність у тому, що життя не має сенсу чи цінності,

- песимістичний погляд у майбутнє,
- нездатність відчувати насолоду чи задоволення,
- нездатність зацікавитися чимось чи залучитись до чогось,
- безініціативність, повільність.

Шкала тривоги включає в себе питання, що спрямовані на визначення таких її проявів, як:

- тривожність, панічність,
- тремтіння,
- відчуття сухості в роті, утруднення дихання, серцебиття, пітливість долонь,
- занепокоєння щодо можливості втрати контролю та його продуктивності.

Шкала стресу оцінює:

- перезбудження, напругу,
- нездатність розслабитися,
- образливість, легку засмучуваність,
- дратівливість,
- лякливність,
- нервовість, вередливість,
- нетерпимість до затримки чи переривання.

Ступінь або ж міра вираженості того чи іншого психоемоційного стану за методикою DASS-21 представлена у табл. 1 [5; 7; 8].

Таблиця 1

DASS ступінь вираженості показників

Ступінь	Депресія	Тривога	Стрес
Норма	0–9	0–7	0–14
М'який	10–13	8–9	15–18
Помірний	14–20	10–14	19–25
Важкий	21–27	15–19	26–33
Екстремально важкий	28 +	20 +	34 +

Результати дослідження. Відтак, у травні 2024 року психологічною службою університету було проведено дослідження психоемоційного стану здобувачів закладу вищої освіти за допомогою даної методики. Вибірка склала 588 респондентів. Опитування анонімне та добровільне. У дослідженні взяли участь студенти-представники всіх курсів, зокрема: першого курсу – 53,2%, II курс – 23%, III курс – 13,1%, магістранти – 5,8%, IV – 4,9%. Середній вік досліджуваних – 21.

Отже, за результатами проведеного нами тестування з'ясовано, що лише

36% студентів від загальної кількості, які мають нормативні значення тесту DASS-21.

За шкалою «Депресія» різного ступеня (від легкого до дуже важкого) має місце у 46% студентів (помірний рівень) до 30% з ознаками важкого перебігу (рис. 1).

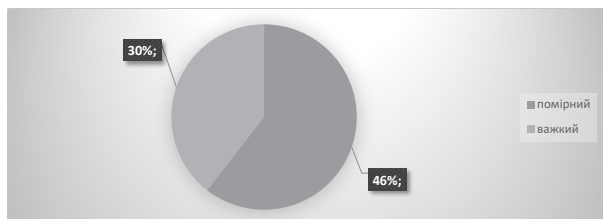


Рис. 1. Рівень депресії різного ступеня за методикою DAAS-21

Результати за шкалою «Тривога» показали такий розподіл: 46% в межах норми, проте у 54% – високий показник (рис. 2).

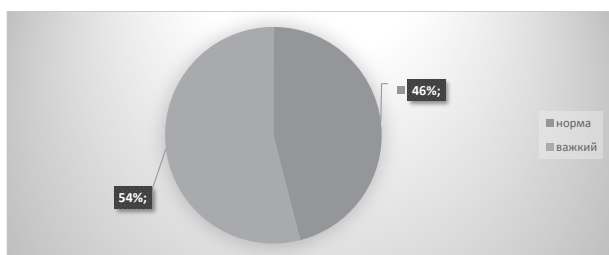


Рис. 2. Рівень тривоги різного ступеня за методикою DAAS-21

Результати дослідження за шкалою «Стресовий стан» показали наступне: в межах норми – 39% респондентів; помірний рівень у 29% опитаних, високий рівень притаманний 32% здобувачів (рис. 3).

Аналіз результатів дослідження. Отже, в ході проведеного нами емпіричного дослідження з'ясовано, що лише 36% студентів від загальної кількості, які мають нормативні значення тесту DASS-21. За шкалою «Депресія» різного ступеня (від легкого до дуже важкого) у 46% студентів

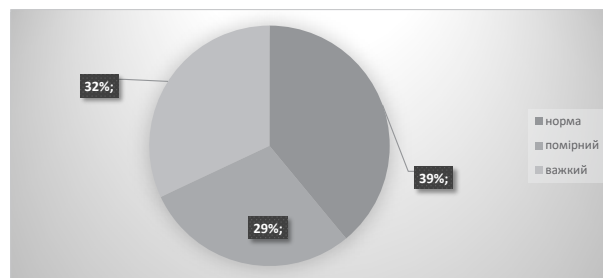


Рис. 3. Рівень стресу різного ступеня за методикою DAAS-21

помірний рівень, до 30% з ознаками важкого перебігу. За шкалою «Тривога», ступінь вираженості даного психоемоційного стану у 46% – в межах норми, проте у 54% – високий. Якщо говорити про стресовий стан, то показники в межах норми притаманні 39% опитаних, помірний – 29%, високий – 32% досліджуваних. Це свідчить про те, що відчувають молоді люди відчувають напруженість і неможливість розслабитись; відчувають роздратування і поганий настрій; відзначають неухважність та неможливість зосередитися; сильний смуток і печаль; сильну втому і недостатність енергії; погіршення сну; зниження інтересу до життя, до звичної діяльності; внутрішнє напруження або тремтіння тощо. За результатами діагностики у 35,7% є висока ймовірність прояву депресивних станів та ПТСР. Про це свідчать вищепераховані показники, призначені для первинного скринінгу депресії та тривожних станів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили про наявність у здобувачів закладу вищої освіти негативні прояви таких психоемоційних станів як: тривога, стрес та депресивний стан.

Перспективами нашого подальшого дослідження вбачаємо у розробленні програми психологічної допомоги та супроводу здобувачам закладів вищої освіти в умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Довідник діагностичних критеріїв DSM – 5 Американська психіатрична асоціація. Львів : Видавництво «Компанія «Манускрипт», 2024. 592 с.
2. Екстремальна психологія : [підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка]. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.

5. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
6. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної мйстерності Великобританії (NICE). Онлайн-видання. Переклад з англ. Я. Кременська. За ред. Л. Пономаренко, М. Лемик, О. Романчук, К. Явна. 2005. 64 с.
7. Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21). URL: <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-21/> (дата звернення: 16. 04. 2024).
8. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2705-korotka-shkala-trivogi-depres-ta-ptsr> (дата звернення: 15. 04. 2024).
9. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник / за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.
10. Pinchuk I., Goto R., Pimenova N., Kolodezhny O., Guerrero A. P. S., Skokauskas N. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Eur Psychiatry*, 2022. 65(1), 45.

REFERENCES:

1. Dovidnyk diahnostychnykh kryteriiv DSM – 5 Amerykanska psykhiatrychna asotsiatsiia (2024) [DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association] Lviv: Vydavnytstvo «Kompaniia «Manuskrypt» [in Ukrainian].
2. Ekstremalna psykhohiia (2007). [Extreme psychology : [textbook] / O. V. Timchenko (Ed.). K. : TOV «Avhust Treid» [in Ukrainian].
3. Nauholnyk, L.B. (2015). Psykhohiia stresu: pidruchnyk [Psychology of stress: a textbook]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnykh sprav [in Ukrainian].
4. Psykhohichna entsyklopediia (2006) [The Psychological Encyclopedia]. Avtor-uporiadnyk O. M. Stepanov. K.: «Akademvydav» [in Ukrainian].
5. Melnyk, Yu.B., & Stadnik, A.V. (2023). Shkala depresii, tryvohy ta stresu: metod. posib. (ukr. versiia) [Scale of depression, anxiety and stress: methodological guide]. Kharkiv: KHOHOKZ [in Ukrainian].
6. Protokol z diahnostryky ta terapii PTSR Natsionalnoho instytutu klinichnoi misternosti Velykobrytanii (NICE) (2005). [The National Institute for Clinical Excellence (NICE) protocol for the diagnosis and treatment of PTSD. Online edition] (Ya. Kreminska, Trans.) L. Ponomarenko, M. Lemyk, O. Romanchuk, K. Yavna (Ed.) [in Ukrainian].
7. Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21) Retrieved from: <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-21/> [in English].
8. Korotka shkala tryvohy, depresii ta PTSR [The Short Form Anxiety, Depression and PTSD Scale]. Retrieved from: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2705-korotka-shkala-trivogi-depres-ta-ptsr> [in Ukrainian].
9. Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu. Innovatsiina ta proiektna diialnist (2022) : Naukovo-metodychnyi zbirnyk [Education in Ukraine under martial law. Innovative and project work: a review: Scientific and methodological collection] S. M. Shkarleta (Ed.). Kyiv-Chernivtsi «Bukrek» [in Ukrainian].
10. Pinchuk, I., Goto, R., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Guerrero, A. P. S., & Skokauskas, N. (2022). Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Eur Psychiatry*, 65(1), 45 [in English].