

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи та реабілітації
(назва кафедри)
_____ Григоренко Т.В.
(підпис) (ПІБ)
«_____» _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Гарант освітньої програми
Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання) _____ Осадченко І.І.
(підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
Старший викладач
(науковий ступінь та вчене звання) _____ Картушинська А.В.
(підпис) (ПІБ)

Виконала _____ Прохорчук О.М.
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

**В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи та реабілітації**

(назва кафедри)

_____ **Григоренко Т.В.**

(підпис)

(ПІБ)

« _____ » _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи

студенту

_____ **Прохорчук Олені Михайлівні**

Спеціальність 231 Соціальна робота

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Соціальна профілактика депресивних станів у здобувачів вищої освіти»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «16» березня 2026 року № 779 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру « » 202 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності депресивних станів та їх проявів у студентської молоді;
2. Визначити основні чинники виникнення депресивних станів у студентів та охарактеризувати соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику;
3. Здійснити емпіричне дослідження депресивних станів у студентів, визначити рівень їх вираженості та провести аналіз отриманих результатів;
4. Обґрунтувати напрями профілактики та розробити практичні рекомендації щодо попередження депресивних станів у студентів закладу вищої освіти.

Дата видачі завдання « » _____ 202 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ **Картушинська А.В.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання

_____ **Прохорчук О.М.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Реферат

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Соціальна профілактика депресивних станів у здобувачів вищої освіти» містить 74 сторінки друкованого тексту, 4 таблиці та 2 додатки. Перелік використаних джерел нараховує 61 найменування, з них 7 – іноземними мовами.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України, а також у розробці практичних рекомендацій щодо їх профілактики в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – депресивні стани студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву, чинники формування та шляхи профілактики депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності депресивних станів та їх проявів у студентської молоді;
2. Визначити основні чинники виникнення депресивних станів у студентів та охарактеризувати соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику;
3. Здійснити емпіричне дослідження депресивних станів у студентів, визначити рівень їх вираженості та провести аналіз отриманих результатів;
4. Обґрунтувати напрями профілактики та розробити практичні рекомендації щодо попередження депресивних станів у студентів закладу вищої освіти.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі досліджено теоретичні основи профілактики депресивних станів у студентської молоді, розкрито сутність депресивних станів та наукові підходи до їх розуміння, визначено основні чинники

виникнення депресивних проявів у студентів, а також обґрунтовано теоретичні засади профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі.

У другому розділі охарактеризовано соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику щодо виникнення депресивних станів, проаналізовано вплив освітнього середовища закладу вищої освіти на психоемоційний стан студентів, а також представлено організацію та методику емпіричного дослідження депресивних станів у студентської молоді.

У третьому розділі здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України, обґрунтовано основні напрями профілактики депресивних станів та розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах закладу вищої освіти.

Ключові слова: депресивні стани, здобувачі вищої освіти, студентська молодь, психічне здоров'я, соціальна профілактика, тривожність, стрес, соціальна тривожність, психоемоційний стан, профілактична робота.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	9
1.1. Сутність та наукові підходи до розуміння депресивних станів.....	9
1.2. Чинники виникнення депресивних станів у студентів.....	19
1.3. Теоретичні засади профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі.....	24
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ УМОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ НУБІП УКРАЇНИ.....	30
2.1. Соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику....	30
2.2. Освітнє середовище закладу вищої освіти як чинник формування психоемоційного стану студентів.....	34
2.3. Організація та методика дослідження депресивних станів у студентів.....	38
Висновки до другого розділу	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ.....	44
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	44
3.2. Обґрунтування напрямів профілактики депресивних станів у студентів.....	50
3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики депресивних станів.....	54
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується зростанням психоемоційного навантаження на молодь, що зумовлює актуалізацію проблеми психічного здоров'я студентів. Особливої уваги набувають депресивні стани, які дедалі частіше проявляються у студентському середовищі та негативно впливають на навчальну діяльність, соціальну адаптацію та загальне функціонування особистості. У період навчання у закладі вищої освіти відбувається інтенсивне формування професійної ідентичності, що супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, невизначеністю майбутнього та значним психоемоційним напруженням. Особливо вразливою категорією виступають студенти 4 курсу, які перебувають на завершальному етапі навчання та стикаються з необхідністю прийняття життєво важливих рішень.

Проблема депресивних станів активно досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Значний внесок у розробку теоретичних аспектів депресії здійснили Н. Круглова, Т. В. Панько, Н. І. Пасічняк, Н. М. Матейко, які розглядають депресивні стани як багатовимірне психоемоційне утворення. Когнітивні механізми формування депресивності розкрито у працях А. Грись, Л. В. Кондратюк, І. М. Левченко. Соціально-психологічні чинники досліджували О. М. Амплєєва, О. С. Вовк, І. Батраченко, М. Сурякова. Особливості впливу освітнього середовища на психоемоційний стан студентів висвітлено у роботах Л. В. Ілійчук, О. Є. Карпенко. Питання профілактики депресивних станів та розвитку психологічних ресурсів особистості розглядаються у дослідженнях Н. А. Зарембо, Н. М. Атаманчук, В. В. Зінченка.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня депресивних проявів серед студентської молоді, особливо у контексті сучасних соціальних трансформацій та освітніх викликів. Депресивні стани не лише знижують академічну успішність, але й негативно впливають на міжособистісні взаємини, мотивацію до діяльності та загальний рівень життєвої активності. В

умовах нестабільності, інформаційного перевантаження та воєнного контексту проблема набуває особливої гостроти. Недостатня розробленість практичних підходів до профілактики депресивних станів у студентському середовищі зумовлює необхідність комплексного наукового дослідження. Саме тому вивчення особливостей депресивних станів у студентів 4 курсу та визначення ефективних напрямів їх профілактики є важливим завданням сучасної соціальної та психологічної науки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України, а також у розробці практичних рекомендацій щодо їх профілактики в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – депресивні стани студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву, чинники формування та шляхи профілактики депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності депресивних станів та їх проявів у студентської молоді;
2. Визначити основні чинники виникнення депресивних станів у студентів та охарактеризувати соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику;
3. Здійснити емпіричне дослідження депресивних станів у студентів, визначити рівень їх вираженості та провести аналіз отриманих результатів;
4. Обґрунтувати напрями профілактики та розробити практичні рекомендації щодо попередження депресивних станів у студентів закладу вищої освіти.

Методи дослідження охоплюють сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних підходів, що забезпечують комплексність вивчення проблеми. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел. Емпіричні методи включають

психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованої методики DASS-21 та шкали соціальної тривожності SPIN, а також анкетування. Статистична обробка результатів здійснювалася шляхом визначення середніх значень, відсоткового аналізу та порівняння отриманих даних. Вибірку дослідження склали 61 студент 4 курсу НУБіП України віком 20–23 років. Дослідження проводилося на засадах добровільності, анонімності та дотримання етичних норм.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність депресивних станів у студентської молоді, уточненні чинників їх формування та розширенні підходів до їх профілактики в умовах закладу вищої освіти. Узагальнення наукових підходів дозволяє сформулювати цілісне бачення проблеми у межах соціально-психологічного та педагогічного підходів.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів та розроблених рекомендацій у діяльності закладів вищої освіти, психологічних служб та фахівців соціальної роботи з метою профілактики депресивних станів у студентів. Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені у систему психосоціальної підтримки студентської молоді.

Структура бакалаврської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 74 сторінки. Робота містить 4 таблиць, 2 додатків. Список використаних джерел налічує 61 найменування, з них 7 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність та наукові підходи до розуміння депресивних станів

Проблематика депресивних станів посідає центральне місце в сучасному психологічному, клініко-психологічному та соціально-педагогічному знанні, оскільки охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових і соматизованих проявів, що суттєво впливають на життєдіяльність особистості. Наукове осмислення означеного феномена передбачає розмежування клінічної депресії як нозологічно визначеного розладу та депресивних станів як багаторівневих психоемоційних порушень субклінічного або ситуативно зумовленого характеру. Н. Круглова акцентує увагу на тому, що дослідження сутності депресії вимагає урахування її не лише як медичного діагнозу, а і як складного психічного стану, пов'язаного зі зниженням енергетичного потенціалу, негативною когнітивною оцінкою себе та світу, пригніченням мотиваційної сфери і порушенням емоційної регуляції [29, с. 202–205]. Подібне розуміння підтримують Н. І. Пасічняк і Н. М. Матейко, які підкреслюють, що депресивні розлади мають поліфакторну природу та формуються на перетині внутрішньоособистісних переживань, стресогенних життєвих подій і соціального середовища [39, с. 27–29]. Клінічний ракурс, представлений Т. В. Панько, дозволяє конкретизувати симптомокомплекс депресивних розладів через поєднання стійкого зниження настрою, ангедонії, уповільнення мислення, порушень сну, астенізації та втрати інтересу до звичних видів діяльності [38, с. 98–101]. Для нашого дослідження принципово значущим є те, що депресивні стани студентів не завжди досягають рівня клінічно оформленої депресії, однак уже на доклінічному етапі здатні знижувати адаптаційні можливості, послаблювати навчальну мотивацію та погіршувати академічне функціонування. Саме тому вивчення депресивних станів у студентської молоді потребує одночасного залучення психологічного,

соціального та освітнього підходів, які уможливлюють цілісне бачення проблеми.

У психологічній науці депресивний стан розглядається як специфічна модифікація емоційного фону особистості, що поєднує переживання безнадійності, внутрішньої спустошеності, втрати суб'єктивного сенсу та ослаблення саморегуляційних процесів. Л. Півень, Є. Рибитва та Є. Кучеренко звертають увагу на термінологічну відмінність між поняттями депресія, депресивний розлад і депресивний стан, наголошуючи, що останній може існувати як окрема психоемоційна конфігурація, не тотожна психіатричному діагнозу, проте достатньо виражена для дезорганізації соціального функціонування [40, с. 437–440]. О. Г. Бортнікова, аналізуючи вікову специфіку проявів депресивності, зазначає, що в молодому віці домінують не лише афективні симптоми, а й когнітивно-поведінкові дисфункції, серед яких самозвинувачення, знецінення власних досягнень, підвищена вразливість до оцінки та уникнення активної взаємодії з оточенням [9, с. 163–167]. В. О. Бедлінський також підкреслює, що перебіг депресивної симптоматики залежить від віку, а у молодих осіб часто маскується під втому, апатію, дратівливість, труднощі концентрації уваги та соматичний дискомфорт [5, с. 22–23]. З огляду на це в студентському середовищі депресивні стани нерідко лишаються недостатньо розпізнаними, оскільки інтерпретуються як реакція на перевтому, навчальне навантаження або тимчасові труднощі адаптації. Подібна латентність ускладнює своєчасне виявлення проблеми і посилює ризик її хронізації. Аналітичний огляд наукових підходів засвідчує, що сутність депресивного стану полягає не лише у переживанні смутку, а у системному порушенні внутрішньої психічної рівноваги, що охоплює емоційну, мотиваційну, ціннісно-смыслову та поведінкову сфери.

Когнітивно-психологічний підхід інтерпретує депресивні стани передусім через специфіку негативної переробки інформації, домінування дисфункційних переконань і стійку фіксацію на втраті, невдачі та особистісній неспроможності. А. Грись у дослідженнях, присвячених трансформації образу

Я та психологічній адаптації, переконливо демонструє, що порушення самооцінної структури особистості, деформація уявлень про власну ефективність і звуження перспективного бачення майбутнього істотно посилюють депресогенний потенціал життєвих труднощів [14, с. 41–47; 15, с. 1446–1451]. Л. В. Кондратюк і І. М. Левченко наголошують, що в умовах соціальної нестабільності студенти особливо гостро переживають невизначеність, фрустрацію освітніх та професійних очікувань, а це сприяє формуванню негативних автоматизованих думок, які підживлюють депресивну симптоматику [31, с. 80–84]. Психологічний зміст означеного механізму полягає в тому, що особистість поступово втрачає відчуття контролю над подіями, інтерпретує труднощі як нездоланні та починає сприймати себе через призму безсилля. Н. А. Зарембо, аналізуючи роль емоційної саморегуляції, підкреслює, що недостатня сформованість навичок осмислення і переробки складних почуттів поглиблює афективну нестабільність та ускладнює подолання внутрішнього напруження [21, с. 259–262]. Для студентського віку означений аспект набуває особливої ваги, оскільки період ранньої дорослості характеризується інтенсивною перебудовою Я-концепції, професійного самовизначення та соціальної ідентичності. Депресивний стан у такій ситуації стає не ізольованою емоційною реакцією, а результатом порушення складного комплексу когнітивно-оцінних і регуляторних процесів.

Емоційно-афективний підхід зосереджує увагу на переживанні внутрішньої пригніченості, тривожного виснаження, дратівливої слабкості та втрати емоційної відгукуваності як стрижневих маркерів депресивних станів. Т. Іванова, досліджуючи тривогу як психологічний феномен, показує, що депресивність і тривожність у структурі переживань молоді часто утворюють взаємопов'язаний комплекс, де хронічне напруження переходить у виснаження, а страх перед майбутнім трансформується у безперспективність і пригнічення [23, с. 85–91]. Подібну думку розвивають І. Батраченко, М. Сурякова та І. Учитель, які виявляють тісний зв'язок між соціальною

тривожністю, труднощами міжособистісної взаємодії та зниженням емоційної стабільності студентів [4, с. 3–7]. Вимірювання депресивних станів без урахування тривожного компонента у зв'язку з цим виглядає методологічно неповним, оскільки значна частина молодих людей демонструє змішані емоційні профілі. Ю. Б. Мельник і А. В. Стаднік, пропонуючи інструментарій оцінки депресії, тривоги та стресу, фактично підтверджують взаємне нашарування означених проявів у молодіжному середовищі [34, с. 3–7]. Для нашого дослідження суттєвим є положення про те, що депресивний стан у студентів нерідко має тривожно-депресивний характер, а отже потребує розгляду у межах ширшого спектра психоемоційних порушень. Саме з цієї причини депресивність доцільно трактувати як динамічний процес, у якому афективне пригнічення формується на тлі тривалого психоемоційного перенапруження.

Соціально-психологічний підхід дозволяє виявити детермінанти депресивних станів у площині взаємодії особистості з референтним оточенням, освітнім середовищем та соціальними очікуваннями. О. М. Амплєєва та О. С. Вовк переконливо доводять, що соціальна дезадаптація студентів у навчальній діяльності зумовлюється порушенням балансу між вимогами освітнього простору та наявними психологічними ресурсами особистості [2, с. 2–3]. М. М. Дідух акцентує увагу на тому, що труднощі адаптації до умов закладу вищої освіти пов'язані не лише з академічними викликами, а і з необхідністю перебудови способу життя, системи самоконтролю, соціальних контактів та відповідальності за власне майбутнє [17, с. 61–65]. А. Грись у дослідженні соціально-психологічної адаптації студентів-психологів доповнює означену позицію тезою про те, що дезадаптаційні процеси нерідко супроводжуються внутрішнім конфліктом, зниженням комунікативної активності та переживанням особистісної неспішності [14, с. 48–53]. Саме в зоні невідповідності між домаганнями, соціальними вимогами і реальними можливостями особистості формується депресогенний простір, у межах якого суб'єкт починає сприймати життєві

труднощі як підтвердження власної неспроможності. Психологічна ізоляція, нестача підтримки, конфліктність у значущих взаєминах та труднощі інтеграції до студентського колективу ускладнюють процес подолання кризових станів. Для четвертокурсників означені аспекти посилюються ще й тиском професійного самовизначення, очікуванням завершення навчання та потребою ухвалення стратегічно важливих життєвих рішень.

Розуміння депресивних станів у студентському віці не може бути повним без урахування вікової психології, оскільки рання дорослість є періодом підвищеної чутливості до криз ідентичності, екзистенційних сумнівів і переживань щодо особистісної самореалізації. М. О. Валюшко та О. В. Куліш, досліджуючи причини депресивних станів у молодших вікових групах, наголошують на значенні емоційної нестабільності, невпевненості у собі та підвищеної залежності від зовнішнього оцінювання [10, с. 308–309]. У старшому юнацькому та ранньому дорослому віці означені особливості набувають нових змістових вимірів, оскільки поєднуються з тиском професійних очікувань, академічною конкуренцією та побудовою автономної життєвої траєкторії. О. М. Білан, О. Литвиненко та Ю. Бандура підкреслюють, що вираженість депресивних і тривожних проявів суттєво залежить від соціодемографічних факторів, серед яких особливе місце посідають матеріальні умови, доступ до підтримки та стабільність соціального середовища [7, с. 70–73]. М. А. Садова, аналізуючи гендерні й вікові відмінності депресивних станів, звертає увагу на те, що депресивність у молодому віці має підвищену чутливість до міжособистісних втрат, розчарування у власних можливостях і невизначеності майбутнього [45, с. 75–80]. Для студентів четвертого курсу депресивні переживання часто пов'язані не стільки з окремою подією, скільки з кумулятивним ефектом багатьох стресорів, що накопичуються впродовж тривалого часу. Отже, віковий підхід дає підстави розглядати депресивний стан не лише як результат негативних впливів, а і як реакцію на складні процеси становлення суб'єктності в умовах високої відповідальності за майбутнє.

Клініко-психологічний підхід забезпечує концептуальну чіткість у питаннях симптоматики, перебігу та диференціації депресивних станів. Б. М. Дика вказує, що в молодих людей депресивний розлад часто виявляється через поєднання емоційної млявості, дезорганізації повсякденної активності, астеничних скарг, порушення концентрації уваги та редукції соціальної включеності [16, с. 25–28]. Т. В. Панько деталізує, що депресивна симптоматика може охоплювати афективний, когнітивний, мотиваційний, соматовегетативний та поведінковий компоненти, а глибина їх вираженості визначає діапазон від короткочасного реактивного пригнічення до клінічно значущого розладу [38, с. 99–103]. Н. Г. Пшук, О. О. Белов та А. В. Новицький, досліджуючи психосоціальну дезадаптацію студентів медичних закладів вищої освіти, демонструють, що навіть за відсутності формального психіатричного висновку депресивні симптоми можуть істотно погіршувати якість життя, працездатність і суб'єктивне благополуччя [42, с. 69–72]. О. В. Вдовіченко також вказує на зв'язок між депресивними розладами та зниженням сприйняття якості життя, соціальною фрустрацією, послабленням активності й звуженням життєвої перспективи [11, с. 266–269]. Для нашого дослідження важливо розмежувати клінічну патологію та доклінічні депресивні стани, проте водночас не применшувати серйозності останніх. Субклінічна депресивність може бути менш помітною ззовні, однак її наслідки для навчальної діяльності, особистісного розвитку і психосоціального функціонування здатні бути вкрай руйнівними. Саме тому клініко-психологічний ракурс у роботі виконує не діагностично-формальну, а пояснювальну функцію, допомагаючи точніше окреслити зміст феномена, який досліджується.

У межах соціально-педагогічного підходу депресивні стани студентів розглядаються як індикатор порушення взаємозв'язку між освітнім середовищем, ресурсами підтримки та індивідуальними адаптаційними можливостями молодшої людини. Л. В. Ілійчук переконливо обґрунтовує положення, згідно з яким психосоціальна підтримка учасників освітнього

процесу виступає показником якості освіти в умовах сьогодення, оскільки здорове освітнє середовище не обмежується передачею знань, а передбачає створення механізмів емоційної безпеки, підтримки та своєчасного реагування на ознаки дистресу [24, с. 194–199]. О. Є. Карпенко послідовно розвиває цю думку, наголошуючи, що соціально-педагогічна підтримка студентів має бути орієнтована на профілактику дезадаптації, зниження психоемоційного напруження, збереження суб'єктної позиції молоді та попередження ізоляції [25, с. 267–271]. Х. І. Вербицька та В. В. Волошина доповнюють означену логіку питаннями ідентифікації вразливих категорій студентів, підкреслюючи необхідність раннього розпізнавання психоемоційних труднощів і диференційованого супроводу [12, с. 1–5]. У межах нашого дослідження подібні положення мають принципове значення, адже депресивний стан студентів слід трактувати не як виключно внутрішню проблему особистості, а як результат взаємодії індивідуальних переживань із соціальною організацією навчального простору. Освітнє середовище здатне або підсилювати переживання безпорадності через надмірний тиск і байдужість, або виступати чинником компенсації через підтримку, гнучкість та психологічну доступність. Саме тому наукове осмислення депресивних станів у студентів потребує міждисциплінарного поєднання психологічного аналізу з соціально-педагогічною оптикою.

Окремого значення для сучасного українського дослідження набуває воєнно-травматичний підхід, оскільки депресивні стани молоді формуються нині в умовах тривалої соціальної небезпеки, втрат, переміщення, інформаційного перевантаження та порушення відчуття базової безпеки. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва доводять, що адаптація студентів до навчання в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем психічної напруги, емоційної нестійкості й труднощами концентрації [6, с. 401–406]. Н. Жигайло та Т. Шолубка показують, що психологічна стійкість студентів у таких умовах стає критично важливим ресурсом, однак її дефіцит призводить до емоційного виснаження, безсилля та песимістичного бачення

майбутнього [20, с. 3–8]. Н. В. Дяченко прямо пов'язує депресивні прояви українських студентів із досвідом соціальних катастроф, вказуючи на зростання емоційної спустошеності, тривожного очікування та зниження внутрішньої активності [19, с. 35–38]. С. В. Клименко і І. М. Левченко також наголошують, що травма в студентському віці проявляється не лише через страх чи гострий стрес, а й через пролонговані депресивні реакції, пов'язані з переживанням втрати контролю, руйнуванням життєвих планів та хронічною невизначеністю [26, с. 91–95; 30, с. 84–88]. Для нашого дослідження означений підхід важливий тим, що дозволяє інтерпретувати депресивні стани четвертокурсників НУБіП України не у вакуумі, а в умовах зумовленої психосоціальної напруги. Подібне аналітичне розширення дає змогу уникнути спрощеного пояснення депресивності лише індивідуально-психологічними рисами та врахувати ширший контекст суспільного життя.

Соціостресовий підхід до розуміння депресивних станів пов'язує їх формування з пролонгованим навантаженням, хронічною перевтомою, академічним стресом та виснаженням адаптаційних механізмів. С. А. Нікіфорова переконливо показує наявність зв'язку між академічним стресом і депресивними симптомами у студентів, наголошуючи, що накопичення навчальних вимог, дефіцит часу та постійне відчуття невідповідності очікуванням формують підґрунтя для депресогенних переживань [37, с. 73–77]. К. С. Кравченко, досліджуючи психологічну профілактику емоційного вигорання і тривожних станів у студентської молоді, фактично вказує на спільний механізм виснаження, коли тривале напруження поступово трансформується у байдужість, апатію та втрату інтересу до діяльності [28, с. 45–49]. Т. П. Рисинець, Л. С. Лойко, О. В. Мазур та А. А. Савенко характеризують негативні емоційні стани студентської молоді як наслідок дії сукупності соціальних і навчальних перевантажень, що підривають резерви саморегуляції [44, с. 49–50]. О. Ф. Маланчук, Н. М. Матвієнко та О. В. Рябоконт додають, що переживання стресу та тривоги в молоді в умовах війни додатково ослаблює здатність до психологічного відновлення [33, с. 54–57]. З

позицій нашого дослідження депресивний стан постає як один із можливих результатів тривалої дії стресорів, коли ресурси подолання виявляються вичерпаними, а емоційна система перестає підтримувати необхідний рівень активності. Подібне бачення має значну евристичну цінність, оскільки орієнтує дослідника не лише на констатацію симптомів, а й на виявлення механізмів їх поступового формування в освітньому середовищі.

Суттєвий внесок у розуміння феномена депресивних станів робить превентивно-ресурсний підхід, у межах якого увага акцентується не лише на дефіцитах, а й на внутрішніх та зовнішніх ресурсах подолання. Н. М. Атаманчук розглядає арт-техніки як психологічний ресурс підвищення стресостійкості молоді, підкреслюючи їх роль у символічному опрацюванні емоцій, зниженні внутрішньої напруги та активізації самовираження [3, с. 159–160]. С. Степарук і Ю. Сікора, звертаючись до проблеми психологічної профілактики депресивних станів, наголошують на необхідності раннього втручання, розвитку навичок саморефлексії та формування навичок конструктивного реагування на кризові ситуації [47, с. 471–473]. В. В. Зінченко підкреслює, що адресна психологічна допомога студентам із високим рівнем тривожності має не лише корекційний, а й профілактичний потенціал, оскільки своєчасне зниження тривожного фону перешкоджає поглибленню депресивних проявів [22, с. 22–26]. Зарубіжний вектор осмислення проблеми, представлений Arega N. T., Holliman A., Waldeck D., Jay B. та іншими авторами, акцентує зв'язок між психічним благополуччям молоді, соціальною підтримкою, адаптивністю та здатністю освітніх інституцій забезпечувати безпечний і гнучкий формат взаємодії [55, р. 1431–1438; 56, р. 636520]. Дослідження Т. Powell та співавторів додатково засвідчує, що системні інтервенції, спрямовані на підтримку освітян і студентів у конфліктно уражених умовах, сприяють стабілізації психоемоційного стану та зниженню вираженості дистресу [58]. Для нашого дослідження означені положення важливі тим, що вони переводять аналіз депресивних станів із площини фіксації симптомів у площину пошуку ресурсів, здатних запобігти розвитку

глибших порушень. Подібна аналітична орієнтація надалі створює методологічне підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій профілактичного характеру.

А. І. Агаркова, аналізуючи схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді, загострює увагу на найбільш небезпечному векторі розвитку депресивних станів, коли емоційне виснаження, безнадійність і зниження цінності власного життя можуть набувати саморуйнівного характеру [1, с. 18–23]. Подібне акцентування є особливо цінним для нашого дослідження, оскільки дає змогу побачити депресивний стан не як другорядну емоційну проблему, а як процес, який за несприятливих умов здатний переходити у високоризиковані форми психічної дезадаптації. У поєднанні з висновками Н. В. Дяченко, І. М. Левченко, О. Є. Карпенко та Л. В. Ілійчук вимальовується цілісна картина, в якій депресивність студентів пов'язана з стресом, кризою адаптації, дефіцитом підтримки та ослабленням внутрішніх механізмів саморегуляції [19, с. 35–40; 24, с. 194–206; 25, с. 267–276; 30, с. 84–89]. На рівні узагальнення наукових підходів можна стверджувати, що сутність депресивних станів полягає у багатовимірному порушенні психічного функціонування, яке розгортається на афективному, когнітивному, мотиваційному, поведінковому та соціальному рівнях. Для студентської молоді означений феномен набуває особливої гостроти через поєднання вікової вразливості, академічного тиску, соціальної невизначеності та зумовленого стресу. Саме тому теоретичне осмислення депресивних станів у межах нашої роботи спирається на інтеграцію клініко-психологічного, когнітивного, соціально-психологічного, соціально-педагогічного та ресурсно-превентивного підходів. Лише за умови такого синтетичного бачення стає можливим адекватне вивчення депресивних проявів у студентів четвертого курсу та подальше обґрунтування ефективних шляхів їх профілактики.

Отже, наукове осмислення депресивних станів дає підстави розглядати їх як складне багатовимірне психоемоційне утворення, що формується на

перетині афективних, когнітивних, поведінкових і соціальних порушень та виявляється у зниженні настрою, втраті мотивації, песимістичному сприйнятті себе й майбутнього, ослабленні адаптаційних ресурсів особистості. Аналіз наукових підходів засвідчив, що депресивні стани не зводяться лише до клінічного розладу, а охоплюють ширший спектр дезадаптивних переживань, які особливо гостро проявляються у студентському віці під впливом навчального навантаження, вікових криз, труднощів соціалізації, емоційної виснаженості та зовнішніх стресогенних обставин. Узагальнення праць вітчизняних і зарубіжних учених дало змогу встановити, що найбільш продуктивним для дослідження є інтегративний підхід, який поєднує клініко-психологічне, когнітивне, соціально-психологічне, соціально-педагогічне та ресурсно-превентивне бачення проблеми. Депресивні стани студентської молоді доцільно трактувати як динамічний процес порушення внутрішньої рівноваги, що розгортається в умовах взаємодії особистісної вразливості з несприятливими чинниками освітнього і соціального середовища. Одержані теоретичні положення створюють належне концептуальне підґрунтя для подальшого аналізу чинників виникнення депресивних станів у студентів та обґрунтування напрямів їх профілактики в умовах закладу вищої освіти.

1.2. Чинники виникнення депресивних станів у студентів

Формування депресивних станів у студентської молоді зумовлюється комплексною взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та освітніх чинників, що діють одночасно та взаємопідсилюють один одного. Наукові підходи до вивчення цієї проблеми демонструють, що депресивність не виникає ізольовано, а є результатом накопичення стресогенних впливів, які поступово виснажують адаптаційні ресурси особистості. К. С. Кравченко підкреслює, що тривале перебування у стані психоемоційного напруження призводить до формування емоційного вигорання, яке трансформується у депресивні прояви, зокрема апатію, втрату інтересу до діяльності та зниження

життєвої активності [28, с. 45–47]. С. А. Нікіфорова, аналізуючи взаємозв'язок академічного стресу та депресивних симптомів, доводить, що інтенсивне навчальне навантаження, дефіцит часу та постійна необхідність відповідати високим вимогам створюють хронічний стресовий фон, який виступає ключовим тригером депресивних станів [37, с. 73–75]. Подібні умови формують у студентів відчуття виснаженості, внутрішньої напруги та зниження здатності до ефективної саморегуляції. Особливу значущість у цьому процесі має суб'єктивне сприйняття труднощів, адже навіть помірне навантаження може сприйматися як надмірне за умов недостатньо сформованих психологічних ресурсів. Отже, академічне середовище виступає не лише простором розвитку, а й потенційним джерелом психоемоційної дестабілізації.

Соціально-психологічні чинники відіграють не менш важливу роль у виникненні депресивних станів, оскільки визначають якість взаємодії особистості з оточенням та рівень її включеності у соціальні процеси. О. М. Амплєєва та О. С. Вовк доводять, що соціальна дезадаптація студентів проявляється у труднощах комунікації, відчутті ізолюваності та зниженні рівня соціальної підтримки, що сприяє формуванню депресивних переживань [2, с. 2–3]. І. Батраченко, М. Сурякова та І. Учитель акцентують увагу на взаємозв'язку соціальної тривожності та депресивності, підкреслюючи, що страх оцінювання, невпевненість у міжособистісній взаємодії та уникнення соціальних контактів підсилюють внутрішню напругу і сприяють емоційному виснаженню [4, с. 5–8]. А. Грись у дослідженні соціально-психологічної адаптації студентів зазначає, що недостатня інтегрованість у студентське середовище та відсутність підтримуючих зв'язків призводять до зниження рівня психологічної стійкості [14, с. 50–54]. Переживання самотності, відчуженості та невизнаності поступово формують негативний емоційний фон, який є підґрунтям для розвитку депресивних станів. Соціальне середовище в такому випадку виступає або як фактор захисту, або як чинник ризику залежно від його підтримуючого потенціалу. Відсутність ефективної

комунікації та емоційної підтримки суттєво підвищує ймовірність дезадаптивних психоемоційних реакцій.

Аналіз наукових джерел дає змогу систематизувати основні чинники виникнення депресивних станів у студентів за декількома взаємопов'язаними групами.

Таблиця 1.1

Основні чинники виникнення депресивних станів у студентської молоді

Група чинників	Змістовна характеристика	Прояви
Індивідуально-психологічні	Низька самооцінка, емоційна нестабільність, недостатня саморегуляція	апатія, тривожність, внутрішня напруга
Академічні	Високе навчальне навантаження, дедлайни, інформаційне перевантаження	втома, вигорання, зниження мотивації
Соціальні	Дефіцит підтримки, конфлікти, соціальна ізоляція	самотність, відчуження, зниження активності
Воєнно-соціальні	Стрес, невизначеність, небезпека, інформаційний тиск	страх, безнадійність, емоційне виснаження
Адаптаційні	Труднощі пристосування до нових умов життя та навчання	дезадаптація, зниження продуктивності

Контекст сучасного українського суспільства виступає окремим потужним чинником формування депресивних станів у студентської молоді. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва наголошують, що навчання в умовах війни супроводжується постійним психоемоційним напруженням, що знижує здатність до концентрації та підвищує рівень тривожності [6, с. 401–404]. Н. В. Дяченко підкреслює, що досвід соціальних катастроф формує специфічний тип депресивних переживань, який

характеризується емоційною спустошеністю, зниженням життєвих перспектив та відчуттям втрати контролю над подіями [19, с. 36–38]. І. М. Левченко акцентує увагу на тому, що тривале перебування у стані небезпеки призводить до хронічного стресу, який поступово трансформується у депресивні стани [30, с. 84–86]. С. В. Клименко доповнює цей підхід, вказуючи на специфіку переживання воєнної травми студентами, яка проявляється через емоційне виснаження, пригніченість та зниження активності [26, с. 91–94]. Сукупність означених факторів створює стійкий психоемоційний фон, що ускладнює процес адаптації та підвищує ризик формування депресивних станів. Для студентів четвертого курсу означені впливи посилюються необхідністю завершення навчання та прийняття важливих життєвих рішень. Сьогоденний контекст у поєднанні з академічними та соціальними труднощами формує багаторівневу систему ризиків, яка потребує комплексного наукового осмислення.

Важливим аспектом у дослідженні чинників депресивності виступає проблема порушення адаптаційних механізмів особистості. М. М. Дідух підкреслює, що адаптація студентів до умов закладу вищої освіти є складним процесом, який потребує перебудови способу життя, розвитку самостійності та відповідальності [17, с. 61–63]. Недостатня сформованість адаптаційних навичок призводить до внутрішнього конфлікту, зниження впевненості у власних можливостях та посилення емоційної напруги. Н. А. Зарембо звертає увагу на роль емоційної саморегуляції у подоланні складних життєвих ситуацій, зазначаючи, що її дефіцит сприяє накопиченню негативних переживань [21, с. 259–262]. О. Ф. Маланчук та інші дослідники доповнюють, що хронічний стрес послаблює здатність до відновлення, що у свою чергу сприяє розвитку депресивних станів [33, с. 55–57]. Порушення адаптації супроводжується зниженням активності, втратою інтересу до навчання та соціальної взаємодії. Особистість у такому стані поступово втрачає здатність ефективно реагувати на виклики середовища. Внаслідок цього формується замкнене коло, у якому депресивні прояви ще більше ускладнюють адаптацію.

Індивідуально-психологічні особливості визначають схильність до формування депресивних станів. А. І. Агаркова доводить, що схильність до депресії може виступати предиктором суїцидальної поведінки, особливо за умов накопичення негативних переживань [1, с. 18–21]. О. Г. Бортнікова зазначає, що у молодому віці депресивні стани часто поєднуються з підвищеною чутливістю до критики та зниженням самооцінки [9, с. 165–168]. М. А. Садова підкреслює значення гендерних і вікових особливостей, які впливають на характер прояву депресивності [45, с. 75–79]. І. М. Левченко та Л. В. Кондратюк наголошують, що соціальна нестабільність підсилює негативні когнітивні установки та формує песимістичне бачення майбутнього [31, с. 82–85]. У сукупності означені чинники створюють внутрішню вразливість особистості до стресогенних впливів. Рівень психологічної стійкості визначає здатність протистояти негативним переживанням та зберігати емоційну рівновагу. За умов її зниження навіть незначні труднощі можуть викликати глибокі депресивні реакції.

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що формування депресивних станів у студентської молоді зумовлюється сукупною дією індивідуально-психологічних, соціальних, академічних та соціальних чинників, які взаємодіють між собою та підсилюють негативний вплив на психоемоційний стан особистості. Аналіз джерел засвідчив, що ключову роль відіграє не окремий фактор, а їх кумулятивний ефект, який призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення саморегуляції та зниження рівня психологічної стійкості. Встановлено, що академічне навантаження, соціальна дезадаптація, дефіцит підтримки, стрес і труднощі життєвого самовизначення формують стійке підґрунтя для виникнення депресивних проявів у студентів. Особливості вікового розвитку та індивідуальної вразливості визначають специфіку реагування на зазначені чинники, що обумовлює різний рівень вираженості депресивних станів. Системний характер проблеми вимагає комплексного підходу до її вивчення з урахуванням як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант. Отримані теоретичні

узагальнення створюють підґрунтя для подальшого обґрунтування профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризиків розвитку депресивних станів у студентів закладів вищої освіти.

1.3. Теоретичні засади профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі

Теоретичне обґрунтування профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі спирається на міждисциплінарний підхід, який поєднує положення психології, соціальної роботи, педагогіки та медицини, забезпечуючи комплексне розуміння механізмів попередження психоемоційних порушень. Профілактика розглядається як система цілеспрямованих впливів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, зниження впливу стресогенних факторів та формування ресурсів психологічної стійкості особистості. Н. Круглова підкреслює, що ефективне запобігання депресивним станам можливе лише за умови глибокого розуміння їх сутності, структури та чинників виникнення, оскільки профілактичні заходи повинні відповідати реальним психологічним потребам молоді [29, с. 210–215]. Л. В. Ілійчук акцентує увагу на ролі освітнього середовища як простору, у якому формується не лише когнітивний, а й емоційний досвід студентів, що визначає їхню здатність до саморегуляції та подолання стресу [24, с. 198–202]. О. Є. Карпенко розглядає профілактику як складову соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на створення безпечного та підтримуючого середовища, яке мінімізує ризики психоемоційної дезадаптації [25, с. 270–273]. У межах сучасного наукового дискурсу профілактика депресивних станів набуває значення не лише як інструмент попередження розладів, а як стратегія розвитку особистості, орієнтована на підвищення її життєстійкості. Подібне розуміння дозволяє розглядати профілактичну діяльність як невід'ємний елемент освітнього процесу. Саме тому теоретичні засади профілактики включають як індивідуальні, так і соціальні аспекти впливу.

У науковій літературі профілактика депресивних станів традиційно структурується за рівнями, що дозволяє диференціювати напрями впливу залежно від ступеня ризику та вираженості психоемоційних порушень. К. С. Кравченко, досліджуючи профілактику емоційного вигорання і тривожних станів, фактично описує первинний рівень профілактики як систему заходів, спрямованих на запобігання виникненню психоемоційних проблем шляхом формування здорових моделей поведінки та розвитку навичок саморегуляції [28, с. 46–48]. Вторинний рівень пов'язується з раннім виявленням симптомів та своєчасною психологічною допомогою особам із підвищеним ризиком, що дозволяє попередити поглиблення депресивних проявів. В. В. Зінченко наголошує, що робота зі студентами з високим рівнем тривожності має профілактичний ефект щодо депресивних станів, оскільки сприяє стабілізації емоційного фону [22, с. 23–25]. Третинний рівень профілактики орієнтований на осіб із уже сформованими порушеннями та передбачає психокорекційні та реабілітаційні заходи, спрямовані на відновлення психологічного функціонування. І. Я. Мельничук підкреслює, що психокорекція депресивних станів має бути індивідуалізованою та враховувати особистісні особливості клієнта [35, с. 34–36]. Така багаторівнева структура профілактики дозволяє охопити різні категорії молоді та забезпечити системний вплив на проблему. Застосування рівневого підходу у студентському середовищі сприяє підвищенню ефективності профілактичної роботи.

Психологічні засади профілактики депресивних станів базуються на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, серед яких ключове місце посідають саморегуляція, емоційна стійкість та здатність до адаптації. Н. А. Зарембо зазначає, що емоційна саморегуляція виступає важливим механізмом подолання стресу та запобігання накопиченню негативних переживань [21, с. 259–262]. Н. М. Атаманчук розглядає арт-техніки як ефективний інструмент формування стресостійкості, який дозволяє опрацьовувати емоційні переживання у безпечній формі [3, с. 159–160]. А. Грись підкреслює значення роботи з образом Я, оскільки адекватна самооцінка та позитивне

самосприйняття знижують ризик розвитку депресивних станів [15, с. 1448–1452]. Л. В. Кондратюк та І. М. Левченко акцентують увагу на когнітивних аспектах профілактики, зокрема на зміні негативних установок і формуванні конструктивного мислення [31, с. 83–86]. Психологічна профілактика спрямована не лише на усунення симптомів, а на розвиток здатності особистості ефективно реагувати на труднощі. Формування внутрішніх ресурсів виступає ключовою умовою збереження психічного здоров'я. Такий підхід забезпечує довготривалий ефект профілактичної роботи.

Соціально-педагогічні засади профілактики передбачають створення сприятливого освітнього середовища, яке підтримує психоемоційне благополуччя студентів та сприяє їхній соціальній інтеграції. Л. В. Ілійчук підкреслює, що психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу є важливим індикатором якості освіти, оскільки забезпечує умови для гармонійного розвитку особистості [24, с. 200–204]. О. Є. Карпенко розглядає соціально-педагогічну підтримку як систему заходів, спрямованих на попередження дезадаптації та формування позитивного соціального досвіду [25, с. 271–274]. Х. І. Вербицька та В. В. Волошина наголошують на необхідності ранньої ідентифікації вразливих студентів та надання їм адресної допомоги [12, с. 3–6]. Освітнє середовище має виступати не лише джерелом знань, а й простором психологічної безпеки. Підтримуючі взаємини, доступність допомоги та гнучкість навчального процесу знижують рівень психоемоційного напруження. Соціально-педагогічна профілактика сприяє формуванню відчуття приналежності та підтримки. Саме ці фактори виступають захисними щодо розвитку депресивних станів.

Особливого значення у сучасних умовах набуває профілактика депресивних станів у контексті стресу та соціальної нестабільності. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва зазначають, що навчання в умовах війни потребує адаптивних підходів, які враховують психоемоційний стан студентів [6, с. 405–408]. Н. Жигайло та Т. Шолубка підкреслюють роль психологічної стійкості як ресурсу подолання стресу [20, с. 6–9]. Н. В. Дяченко

вказує на необхідність врахування досвіду соціальних катастроф у профілактичній роботі [19, с. 37–39]. Зарубіжні дослідження також підтверджують значення комплексних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій [55, р. 1435–1440]. Організація підтримуючого освітнього середовища, розвиток навичок саморегуляції та забезпечення доступу до психологічної допомоги виступають ключовими напрямками профілактики. В умовах війни профілактична діяльність набуває стратегічного значення. Вона спрямована не лише на зниження ризиків, а й на підтримку життєстійкості молоді.

Підходи до профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі також передбачають активну участь фахівців соціальної роботи, психологів та педагогів у реалізації комплексних програм підтримки. С. Степарук і Ю. Сікора наголошують на необхідності системного підходу, який включає інформаційно-просвітницьку діяльність, розвиток навичок самопомоги та організацію психологічної підтримки [47, с. 472–474]. О. М. Драпушко та інші дослідники вказують на роль державної молодіжної політики у створенні умов для збереження психічного здоров'я молоді [18, с. 9–12]. Інтеграція профілактичних заходів у систему освіти забезпечує їхню доступність та ефективність. Важливим аспектом є міжсекторальна взаємодія, яка дозволяє об'єднати ресурси різних інституцій. Профілактична діяльність повинна бути системною, безперервною та орієнтованою на потреби молоді.

Отже, теоретичні засади профілактики депресивних станів у молодіжному середовищі ґрунтуються на інтеграції психологічних, соціально-педагогічних та медичних підходів, що забезпечують комплексне розуміння механізмів попередження психоемоційних порушень. Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що ефективна профілактика передбачає багаторівневу організацію впливів, спрямованих на формування внутрішніх ресурсів особистості, створення підтримуючого освітнього середовища та забезпечення доступу до психологічної допомоги. Визначено, що ключовими напрямками профілактичної діяльності виступають розвиток емоційної

стійкості, саморегуляції, соціальної підтримки та адаптаційних можливостей студентів. Особливості сучасного соціального контексту, обумовлюють необхідність удосконалення профілактичних підходів з урахуванням підвищеного рівня стресу та психоемоційного навантаження.

Висновки до першого розділу

Отже, теоретичний аналіз проблеми профілактики депресивних станів у студентської молоді дозволив сформулювати цілісне уявлення про сутність, детермінанти та напрями попередження зазначеного психоемоційного явища. Розкриття сутності депресивних станів засвідчило їх складну багатовимірну природу, що охоплює афективні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти й проявляється у зниженні життєвої активності, емоційній пригніченості та порушенні адаптаційних механізмів особистості. Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити доцільність інтеграції клініко-психологічного, когнітивного та соціально-психологічного підходів для глибшого розуміння феномену депресивних станів у студентському середовищі.

Аналіз чинників виникнення депресивних станів показав, що їх формування зумовлюється комплексною взаємодією індивідуально-психологічних особливостей, соціального оточення, академічного навантаження та зовнішніх стресогенних умов, зокрема впливу воєнного стану. Встановлено, що саме поєднання цих чинників створює передумови для зниження рівня психологічної стійкості, порушення процесів саморегуляції та розвитку емоційної дезадаптації. Значущість соціального середовища, підтримки та адаптаційних ресурсів підтверджує необхідність системного підходу до вивчення даної проблеми.

Узагальнення теоретичних засад профілактики депресивних станів засвідчило, що ефективна профілактична діяльність має ґрунтуватися на багаторівневій організації впливів, спрямованих як на попередження

виникнення психоемоційних порушень, так і на своєчасне виявлення та корекцію їх проявів. Визначено, що ключовими напрямками профілактики виступають розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції, забезпечення психосоціальної підтримки та створення сприятливого освітнього середовища. Комплексність і міждисциплінарність підходів забезпечують ефективність профілактичної роботи у студентському середовищі.

Отримані теоретичні результати створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву депресивних станів у студентів та обґрунтування практичних рекомендацій щодо їх профілактики в умовах закладу вищої освіти.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ УМОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ НУБІП УКРАЇНИ

2.1. Соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику

Соціально-вікові особливості студентів 4 курсу закладів вищої освіти формуються на перетині завершального етапу юнацького віку та переходу до ранньої дорослості, що зумовлює підвищену чутливість до психоемоційних навантажень і внутрішніх суперечностей розвитку особистості. Даний віковий період характеризується інтенсивним процесом професійного самовизначення, формуванням життєвих стратегій та усвідомленням відповідальності за власне майбутнє, що створює значне психологічне напруження. А. І. Агаркова пов'язує схильність до депресивних станів із кризовими переживаннями, що виникають у ситуації невизначеності та соціального тиску щодо досягнення успіху [1, с. 20–24]. Н. Т. Круглова наголошує, що депресивні стани у молоді мають специфічну структуру, у якій поєднуються когнітивні викривлення, знижена самооцінка та втрата мотивації [29, с. 205–209]. Період завершення навчання актуалізує питання самореалізації, що супроводжується тривожними очікуваннями та страхом професійної неспроможності. Відсутність чітких перспектив працевлаштування підсилює внутрішній конфлікт і сприяє формуванню негативного емоційного фону. Психоемоційна нестабільність у цьому віці часто проявляється у вигляді коливань настрою, зниження енергії та апатії. Сукупність зазначених характеристик визначає студентів 4 курсу як групу підвищеного ризику щодо розвитку депресивних станів.

Соціальний контекст життєдіяльності студентів суттєво впливає на формування їхнього психоемоційного стану, зокрема через систему міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки та адаптаційні можливості. О. М. Амплєєва та О. С. Вовк акцентують увагу на феномені

соціальної дезадаптації студентів, яка проявляється у труднощах встановлення контактів, відчутті ізольованості та зниженні соціальної активності [2, с. 2–3]. І. Батраченко, М. Сурякова та І. Учитель пов'язують соціальну тривожність із порушеннями міжособистісної взаємодії, що обмежує можливості підтримки та посилює внутрішню напругу [4, с. 6–9]. Досвід навчання у вищій школі передбачає активну комунікацію, що для частини студентів стає джерелом додаткового стресу. Недостатній рівень соціальної підтримки з боку оточення підсилює відчуття самотності та емоційного виснаження. Л. В. Вербицька та В. В. Волошина підкреслюють необхідність раннього виявлення вразливих студентів, оскільки соціальні труднощі можуть трансформуватися у стійкі психоемоційні порушення [12, с. 4–6]. Наявність конфліктів у студентському середовищі або сімейних відносинах поглиблює дезадаптаційні процеси. Соціальні фактори виступають важливим детермінантом психічного благополуччя студентів. Взаємодія соціального середовища та індивідуальних особливостей визначає рівень стійкості до стресу.

Академічне середовище створює специфічні умови, які значною мірою впливають на психоемоційний стан студентів 4 курсу, особливо в період завершення навчання. М. М. Дідух підкреслює, що процес адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти супроводжується значним когнітивним та емоційним навантаженням [17, с. 63–66]. С. А. Нікіфорова виявляє прямий зв'язок між академічним стресом і депресивними симптомами, що підтверджує роль навчального навантаження як чинника ризику [37, с. 75–78]. Підготовка до завершення навчання, написання кваліфікаційних робіт та складання підсумкових іспитів формують ситуацію хронічного стресу. Порушення балансу між навчальною діяльністю та особистим життям призводить до емоційного виснаження. Відсутність ефективних стратегій подолання стресу поглиблює негативні переживання. О. Ф. Маланчук та співавтори зазначають, що тривога та стрес у молоді можуть трансформуватися у більш складні психоемоційні стани за умови їх тривалого впливу [33, с. 55–57]. Академічне середовище виступає як джерело як

розвитку, так і психологічного ризику. Особливості навчального процесу визначають специфіку емоційного реагування студентів.

Вікові психологічні особливості студентів 4 курсу проявляються у формуванні самосвідомості, ціннісних орієнтацій та ідентичності, що супроводжується внутрішніми суперечностями та кризовими переживаннями. О. Г. Бортнікова підкреслює, що депресивні стани у молодому віці мають специфічну динаміку, пов'язану з особливостями психічного розвитку [9, с. 168–170]. М. О. Валюшко та О. В. Куліш звертають увагу на значення особистісних чинників, зокрема рівня самооцінки та емоційної зрілості [10, с. 309–310]. Період переходу до дорослого життя супроводжується переосмисленням життєвих цілей і власної ролі в суспільстві. Внутрішня невизначеність та сумніви щодо майбутнього можуть виступати джерелом психологічного напруження. Низький рівень сформованості механізмів саморегуляції ускладнює подолання труднощів. Н. А. Зарембо наголошує на ролі емоційної саморегуляції як ключового чинника адаптації особистості [21, с. 260–262]. Формування зрілої особистості супроводжується кризовими явищами, які можуть набувати деструктивного характеру. Вікові особливості визначають специфіку переживання стресових ситуацій. Вони створюють передумови для виникнення депресивних станів.

Сучасний соціальний контекст, зокрема умови воєнного стану, суттєво трансформує психоемоційний стан студентської молоді та посилює вплив ризикогенних чинників. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва вказують на зростання рівня тривожності та психологічного напруження у студентів в умовах війни [6, с. 405–409]. Л. Борисенко та Л. Корват зазначають, що депресивні стани у цей період набувають більш вираженого характеру через поєднання зовнішніх та внутрішніх стресорів [8, с. 66–67]. Н. В. Дяченко акцентує увагу на впливі соціальних катастроф на психічне здоров'я студентів, що проявляється у зниженні адаптаційних можливостей [19, с. 36–38]. І. М. Левченко пов'язує наслідки бойових дій із формуванням стійких негативних емоційних станів [30, с. 86–88]. Зарубіжні дослідники також підтверджують

значний вплив воєнних подій на психічне здоров'я молоді [57, р. 337–340]. Поєднання академічного навантаження та зовнішніх кризових умов створює подвійний стресовий вплив. Психоемоційна нестабільність у таких умовах посилюється. Соціальна невизначеність формує відчуття небезпеки та втрати контролю. Вплив воєнного контексту визначає нові виклики для психічного здоров'я студентів.

Наукова новизна аналізу соціально-вікових особливостей студентів 4 курсу як групи ризику полягає у комплексному поєднанні класичних психологічних підходів із урахуванням сучасних соціальних трансформацій та кризових умов. Поєднання академічного стресу, соціальної дезадаптації та воєнного впливу формує унікальний контекст, у якому розвиваються депресивні стани. О. М. Слюсаревський підкреслює, що сучасний соціально-психологічний стан суспільства визначається високим рівнем напруженості та невизначеності [46]. С. Хараджи та Г. Труніна пов'язують емоційний стан студентської молоді з комплексом соціальних і психологічних факторів, що взаємодіють між собою [53, с. 795–798]. Актуалізація проблеми психічного здоров'я студентів вимагає нових підходів до її дослідження. Комплексний аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми формування депресивних станів. Врахування сучасних викликів розширює наукове бачення проблеми. Отримані результати сприяють удосконаленню профілактичних стратегій. Наукове осмислення соціально-вікових особливостей відкриває перспективи подальших досліджень.

Отже, нами виділено основні соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику щодо виникнення депресивних станів:

1. Перебування на завершальному етапі професійного становлення, що супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, тривогою щодо майбутнього працевлаштування та необхідністю життєвого самовизначення.
2. Підвищена психоемоційна вразливість, зумовлена віковими особливостями ранньої дорослості, зокрема нестійкістю самооцінки,

внутрішніми суперечностями самосприйняття та потребою в соціальному визнанні.

3. Високий рівень академічного навантаження, пов'язаний із завершенням навчання, підготовкою кваліфікаційних робіт, складанням підсумкових форм контролю та необхідністю поєднання навчальної й позанавчальної діяльності.
4. Схильність до соціально-психологічної дезадаптації, яка проявляється у труднощах міжособистісної взаємодії, відчутті самотності, дефіциті підтримки та звуженні ресурсів конструктивного подолання стресу.
5. Посилення негативного психоемоційного фону під впливом сучасних суспільних викликів, зокрема воєнного стану, соціальної нестабільності, хронічної невизначеності та інформаційного перенавантаження.
6. Недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості, що знижує здатність студентів ефективно долати кризові ситуації та підвищує ризик розвитку депресивних проявів.

Узагальнюючи, зазначені характеристики у своїй сукупності формують специфічний комплекс ризикогенних факторів, що зумовлюють підвищену ймовірність виникнення депресивних станів у студентів випускного курсу, оскільки поєднання внутрішніх вікових суперечностей із зовнішніми соціальними та освітніми навантаженнями призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та порушення її психоемоційної рівноваги.

2.2. Освітнє середовище закладу вищої освіти як чинник формування психоемоційного стану студентів

Освітнє середовище закладу вищої освіти виступає складною багатовимірною системою, що поєднує організаційні, соціальні, психологічні та педагогічні компоненти, які безпосередньо впливають на формування психоемоційного стану студентів. Його специфіка визначається не лише змістом навчальної діяльності, а й характером міжособистісних взаємодій,

рівнем підтримки, стилем педагогічної комунікації та загальною атмосферою у студентському колективі. Л. В. Ілійчук підкреслює, що освітній простір виконує функцію не тільки трансляції знань, а й середовища соціалізації та психологічного розвитку особистості [24, с. 198–201]. О. Є. Карпенко акцентує увагу на тому, що якість освітнього середовища визначає рівень психосоціального благополуччя студентів та їхню здатність до адаптації [25, с. 269–272]. Психоемоційний стан студентів формується під впливом як об'єктивних умов навчання, так і суб'єктивного сприйняття цих умов. Взаємодія між структурними компонентами освітнього середовища створює унікальний контекст розвитку особистості. Позитивне освітнє середовище сприяє формуванню відчуття безпеки, підтримки та впевненості. Негативні характеристики середовища можуть виступати джерелом хронічного стресу. Саме тому освітнє середовище розглядається як ключовий чинник психоемоційного благополуччя студентів.

Організаційно-навчальні аспекти освітнього середовища безпосередньо пов'язані з рівнем психоемоційного напруження студентів, оскільки визначають інтенсивність навчального процесу та характер вимог до здобувачів освіти. М. М. Дідух зазначає, що адаптація до навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними когнітивними навантаженнями, які потребують високого рівня саморегуляції [17, с. 63–65]. С. А. Нікіфорова встановлює взаємозв'язок між академічним стресом та проявами депресивних симптомів, що підтверджує значущість навчального навантаження як детермінанти психоемоційного стану [37, с. 74–77]. Високі вимоги до навчальної діяльності, обмежені часові ресурси та необхідність постійного контролю результатів формують стан хронічного напруження. Порушення балансу між навчанням та особистим життям сприяє розвитку емоційного виснаження. О. Ф. Маланчук та співавтори підкреслюють, що тривале перебування у стані стресу призводить до дестабілізації психоемоційної сфери [33, с. 55–56]. Організаційні особливості освітнього процесу можуть як сприяти розвитку особистості, так і виступати фактором ризику. Відсутність

гнучкості у навчальному процесі поглиблює негативні переживання. Збалансованість навчального навантаження є важливою умовою збереження психічного здоров'я студентів.

Соціально-психологічний клімат у закладі вищої освіти визначає характер міжособистісних відносин та рівень психологічного комфорту студентів, що безпосередньо впливає на їхній емоційний стан. І. Батраченко, М. Сурякова та І. Учитель пов'язують соціальну тривожність із труднощами взаємодії у студентському середовищі, що обмежує можливості отримання підтримки [4, с. 7–9]. О. М. Амплєєва та О. С. Вовк наголошують на тому, що соціальна дезадаптація проявляється у відчуженості, зниженні комунікативної активності та відчутті ізольованості [2, с. 2–3]. Взаємини з одногрупниками та викладачами формують емоційний фон навчального процесу. Підтримуюча атмосфера сприяє підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожності. Конфліктні ситуації та відсутність взаєморозуміння посилюють негативні переживання. Х. І. Вербицька та В. В. Волошина підкреслюють значення своєчасного виявлення студентів, які потребують психологічної підтримки [12, с. 3–5]. Соціально-психологічний клімат виступає одним із ключових чинників психоемоційного благополуччя. Його якість визначає рівень задоволеності навчальним процесом. Гармонійні міжособистісні відносини сприяють стабілізації емоційного стану студентів.

Психолого-педагогічна взаємодія у системі «викладач – студент» відіграє важливу роль у формуванні психоемоційного стану здобувачів освіти, оскільки визначає характер освітнього впливу та рівень суб'єктивного комфорту. А. Грись підкреслює значення соціально-психологічної адаптації студентів як умови їхньої професійної соціалізації [14, с. 45–48]. В. В. Зінченко наголошує, що підтримка з боку викладачів сприяє зниженню рівня тривожності та стабілізації емоційного стану [22, с. 23–24]. Авторитарний стиль педагогічної взаємодії може викликати відчуття напруження та невпевненості. Демократичний стиль сприяє формуванню довіри та відкритості. Якість комунікації між викладачем і студентом визначає рівень

психологічного комфорту. Підтримка та розуміння з боку педагогів виступають важливими ресурсами подолання стресу. Психолого-педагогічна взаємодія формує не лише знання, а й емоційний досвід. Вона впливає на самооцінку та мотивацію студентів. Її значення особливо зростає у кризових умовах.

Сучасні соціальні трансформації, зокрема умови воєнного стану, суттєво змінюють функціонування освітнього середовища та підсилюють його вплив на психоемоційний стан студентів. К. М. Березняк, О. П. Накорчевська та О. А. Васильєва зазначають, що навчання в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження [6, с. 406–409]. І. М. Левченко акцентує увагу на психологічних наслідках бойових дій, які проявляються у формі депресивних та тривожних станів [30, с. 85–88]. М. М. Слюсаревський пов'язує соціально-психологічний стан суспільства з високим рівнем невизначеності та напруженості [46]. Зарубіжні дослідники також підтверджують значний вплив кризових умов на психічне здоров'я молоді [61, р. 1190465]. Освітнє середовище у таких умовах виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи підтримку та стабільність. Недостатня адаптація освітнього процесу до нових умов може посилювати стрес. Гнучкість та підтримка виступають ключовими характеристиками ефективного освітнього середовища. Вплив зовнішніх факторів змінює характер освітньої взаємодії. Сучасні умови вимагають переосмислення ролі освіти у збереженні психічного здоров'я студентів.

Наукова новизна аналізу освітнього середовища як чинника формування психоемоційного стану студентів полягає у розгляді його як інтегративної системи, що поєднує структурні, соціальні та психологічні компоненти в умовах сучасних викликів. С. Хараджи та Г. Труніна підкреслюють, що емоційний стан студентської молоді формується під впливом комплексної взаємодії різних факторів [53, с. 796–799]. А. Holliman та співавтори вказують на значення соціальної підтримки та адаптивності як ключових ресурсів психологічного благополуччя студентів [56, р. 636520]. Комплексний підхід

дозволяє врахувати багатовимірність освітнього середовища. Взаємодія його компонентів визначає рівень психоемоційного комфорту. Сучасні умови актуалізують необхідність розвитку підтримуючого освітнього простору. Теоретичне осмислення проблеми створює основу для подальших досліджень. Практичне значення полягає у можливості оптимізації освітнього середовища. Врахування його впливу сприяє підвищенню ефективності профілактики депресивних станів.

2.3. Організація та методика дослідження депресивних станів у студентів

Емпіричне дослідження депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України було спрямоване на виявлення рівня вираженості депресивних проявів, а також визначення пов'язаних із ними соціально-психологічних характеристик, що відображають особливості функціонування особистості в освітньому середовищі. Проведення дослідження зумовлене необхідністю переходу від теоретичного аналізу проблеми до її практичного вивчення з урахуванням реальних умов життєдіяльності студентської молоді. Організація дослідницького процесу передбачала системне поєднання діагностичних, аналітичних та інтерпретаційних процедур, що забезпечило комплексність отриманих результатів. Врахування специфіки вибірки, соціального контексту та особливостей навчального процесу дозволило сформулювати релевантну дослідницьку модель. Реалізація емпіричного етапу здійснювалася із дотриманням принципів наукової обґрунтованості, об'єктивності та етичності. Процес збору даних організовано таким чином, щоб мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати дослідження. Особлива увага приділялася створенню умов психологічного комфорту для респондентів. Така організація сприяла отриманню достовірних емпіричних даних.

Метою емпіричного дослідження визначено виявлення рівня депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України та встановлення

зв'язку між депресивними проявами і соціально-психологічними характеристиками, зокрема рівнем соціальної тривожності. Наукове припущення ґрунтувалося на положенні про те, що у студентів випускного курсу спостерігається підвищений рівень депресивних станів, який корелює з показниками соціальної тривожності та зумовлений впливом освітнього середовища і сучасних соціальних умов. Висунута гіпотеза передбачає, що студенти з високим рівнем соціальної тривожності мають більш виражені депресивні прояви. Дослідницька логіка передбачала перевірку зазначеного припущення шляхом застосування валідних психодіагностичних інструментів. Орієнтація на комплексний аналіз дозволила врахувати багатовимірність психоемоційного стану студентів. Визначення взаємозв'язків між показниками сприяє глибшому розумінню природи досліджуваного явища. Сформульована мета та гіпотеза забезпечують цілісність емпіричного дослідження. Їх реалізація дозволяє перейти до практичних рекомендацій.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило логічну послідовність та системність дослідницького процесу.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження депресивних станів у студентів

Етап	Зміст роботи
Підготовчий	Аналіз наукових джерел, визначення вибірки, підбір методик
Діагностичний	Проведення психодіагностики за обраними методиками
Аналітичний	Обробка результатів, узагальнення та інтерпретація даних
Практичний	Розробка напрямів профілактики депресивних станів
Апробаційний	Впровадження та оцінка ефективності програми

Реалізація кожного етапу була спрямована на досягнення поставленої мети дослідження. Послідовність дій забезпечувала поступове накопичення та аналіз інформації. Включення апробаційного етапу дозволяє оцінити

практичну значущість розроблених рекомендацій. Така структура відповідає сучасним вимогам до емпіричних досліджень у соціально-психологічній сфері.

У дослідженні використано дві взаємодоповнювальні методики, що дозволяють здійснити комплексну оцінку психоемоційного стану студентів. Першою виступає стандартизована методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» DASS-21, яка подана у додатку А. Застосування даного інструменту забезпечує можливість одночасного вимірювання рівня депресії, тривоги та стресу, що дозволяє отримати багатовимірну характеристику психоемоційного стану. Методика відзначається високою валідністю та надійністю, що підтверджує доцільність її використання у наукових дослідженнях. Водночас використання самооцінювальних шкал може супроводжуватися суб'єктивністю відповідей, що потребує додаткового контролю результатів.

Другою методикою виступає шкала оцінки соціальної фобії SPIN, представлена у додатку Б. Використання даної методики обумовлене необхідністю виявлення соціально-психологічних чинників, які пов'язані з депресивними станами. Методика дозволяє оцінити рівень соціальної тривожності, страху соціальних ситуацій та уникання взаємодії. Її застосування сприяє глибшому розумінню причин формування депресивних проявів у студентів. До переваг належить чіткість інтерпретації результатів та орієнтація на поведінкові прояви. Серед обмежень варто відзначити залежність результатів від щирості респондентів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. У вибірку увійшов 61 студент 4 курсу різних спеціальностей, віком від 20 до 23 років. Такий контингент дозволяє репрезентувати особливості психоемоційного стану студентів на завершальному етапі навчання. Вибірка сформована з урахуванням принципу доступності та добровільності участі. Дослідження проводилося в умовах навчального процесу, що забезпечило природність

ситуації. Анкетування здійснювалося в анонімній формі, що сприяло підвищенню достовірності відповідей. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь. Дотримання етичних норм забезпечило конфіденційність отриманих даних. Врахування етичних аспектів є необхідною умовою наукового дослідження.

Отримані емпіричні дані підлягали кількісній та якісній обробці з використанням методів статистичного аналізу. Узагальнення результатів здійснювалося шляхом визначення середніх значень, відсоткових показників та порівняльного аналізу. Інтерпретація результатів базувалася на теоретичних положеннях, розглянутих у попередньому розділі. Комплексний підхід до аналізу дозволяє встановити закономірності прояву депресивних станів. Виявлені тенденції створюють основу для подальшого обґрунтування профілактичних заходів. Емпіричні результати виступають важливим елементом наукового дослідження. Їх аналіз забезпечує практичну спрямованість роботи. Отримані дані мають значення для розробки ефективних програм підтримки студентів.

Висновки до другого розділу

Проведений теоретико-емпіричний аналіз дозволив комплексно охарактеризувати соціальні умови формування депресивних станів у студентів 4 курсу та визначити специфіку організації їх дослідження в умовах закладу вищої освіти. Розгляд соціально-вікових особливостей студентів випускного курсу засвідчив, що дана категорія молоді перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного самовизначення, що супроводжується підвищеним рівнем психологічної напруги. Поєднання навчального навантаження, необхідності завершення освітнього процесу та невизначеності щодо подальшого працевлаштування формує комплекс стресогенних чинників. Виявлено, що зазначені фактори здатні провокувати розвиток депресивних станів, особливо за умов недостатньо сформованих адаптаційних

ресурсів. Підвищена емоційна вразливість та залежність від соціального схвалення виступають додатковими детермінантами ризику. Аналіз вікових характеристик дозволив обґрунтувати доцільність дослідження саме цієї групи студентів. Отримані узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення проблеми. Встановлено, що студенти 4 курсу можуть розглядатися як група підвищеного ризику щодо виникнення депресивних станів.

Дослідження освітнього середовища закладу вищої освіти дозволило визначити його значущу роль у формуванні психоемоційного стану студентів. Освітній процес розглядається не лише як система передачі знань, а як складний соціально-психологічний простір, у межах якого відбувається розвиток особистості. Характер взаємодії між викладачами та студентами, рівень академічних вимог, організація навчального навантаження та доступ до психологічної підтримки виступають важливими чинниками впливу. Виявлено, що несприятливі умови освітнього середовища можуть сприяти накопиченню емоційного напруження та формуванню негативних психічних станів. Наявність підтримувального соціального клімату, навпаки, виконує захисну функцію та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Особливого значення набуває здатність освітнього середовища забезпечувати психологічну безпеку студентів. Розгляд зазначених аспектів дозволив обґрунтувати необхідність урахування середовищних чинників у процесі профілактики депресивних станів. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між характеристиками освітнього середовища та рівнем психологічного благополуччя студентів.

Організація емпіричного дослідження забезпечила отримання достовірних даних щодо рівня депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України та дозволила виявити пов'язані соціально-психологічні характеристики. Використання стандартизованої методики DASS-21 та шкали соціальної тривожності SPIN сприяло комплексному вимірюванню психоемоційного стану респондентів. Застосування двох

взаємодоповнювальних інструментів дало змогу виявити не лише рівень депресивних проявів, але й чинники, що їх супроводжують. Отримані результати засвідчили наявність у частини студентів підвищених показників депресії та соціальної тривожності, що підтверджує актуальність досліджуваної проблеми. Встановлено взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та вираженістю депресивних станів, що відповідає висунутій гіпотезі. Проведене дослідження дозволило визначити тенденції психоемоційного стану студентської молоді на завершальному етапі навчання. Дотримання етичних норм та анонімності забезпечило достовірність отриманих результатів. Здійснена організація дослідження відповідає сучасним науковим вимогам. Отримані емпіричні дані створюють основу для подальшого обґрунтування напрямів профілактики депресивних станів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У межах третього розділу здійснюється аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України. Дослідницька увага зосереджується на визначенні рівня вираженості депресивних проявів, особливостей соціальної тривожності та встановленні взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Аналіз отриманих результатів дозволяє виявити основні тенденції психоемоційного стану студентської молоді, оцінити ступінь поширення депресивних проявів та визначити чинники, що впливають на їх формування. Узагальнення результатів емпіричного дослідження виступає основою для обґрунтування напрямів профілактики депресивних станів та розробки практичних рекомендацій для студентів закладу вищої освіти.

Для визначення рівня депресії, тривожності та стресу у студентів 4 курсу НУБіП України було використано методику DASS-21 у адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік.

Обробка результатів здійснювалася шляхом окремого підрахунку показників за трьома шкалами, що дозволило встановити ступінь вираженості негативних психоемоційних станів у респондентів.

Отримані результати подано у кількісному та відсотковому співвідношенні, що дало змогу більш об'єктивно оцінити поширеність депресивних проявів серед студентської молоді. Узагальнені результати дослідження представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Рівень вираженості депресії, тривожності та стресу у студентів 4
курсу НУБіП України за методикою DASS-21**

Рівень прояву	Депресія (осіб)	Депресія (%)	Тривожність (осіб)	Тривожність (%)	Стрес (осіб)	Стрес (%)
Низький	14	22,9	12	19,7	16	26,2
Середній	27	44,3	29	47,5	25	41,0
Високий	20	32,8	20	32,8	20	32,8
Усього	61	100	61	100	61	100

Результати дослідження за методикою DASS-21 продемонстрували наявність різного рівня вираженості депресивних проявів, тривожності та стресу у студентів 4 курсу НУБіП України. Аналіз отриманих показників засвідчив, що лише у 14 студентів, що становить 22,9 % вибірки, було виявлено низький рівень депресії. Подібні результати характеризуються відносною емоційною стабільністю, збереженням мотиваційної сфери та відсутністю виражених ознак пригніченого психоемоційного стану. Водночас у 27 осіб, або 44,3 % респондентів, зафіксовано середній рівень депресивних проявів. Подібна тенденція вказує на наявність емоційного виснаження, зниження інтересу до діяльності, внутрішнього напруження та песимістичного сприйняття окремих аспектів майбутнього. Примітно, що високий рівень депресії було визначено у 20 студентів, що становить 32,8 % загальної кількості учасників дослідження. Отримані результати дозволяють припустити наявність стійких негативних емоційних переживань, пов'язаних із пригніченим настроєм, апатією, втратою життєвої активності та труднощами психологічної адаптації до умов навчання і соціальної нестабільності. Подібне співвідношення показників свідчить про достатньо високий рівень поширення депресивних тенденцій серед студентської молоді, що потребує подальшої профілактичної та психосоціальної підтримки.

Дослідження рівня тривожності засвідчило переважання середнього та високого рівнів емоційної напруги у більшості опитаних студентів. Низький рівень тривожності було виявлено у 12 осіб, що становить 19,7 % вибірки. Подібні результати характеризують студентів із відносно стабільним емоційним станом, здатністю контролювати власні переживання та ефективно реагувати на стресові ситуації. Середній рівень тривожності зафіксовано у 29 респондентів, або 47,5 %, що вказує на поширеність емоційної напруги, внутрішнього неспокою та переживань щодо навчальної діяльності, професійного майбутнього й соціальної реалізації. Особливої уваги потребують показники високого рівня тривожності, які було визначено у 20 студентів, що становить 32,8 % досліджуваної групи. У подібних випадках спостерігається схильність до надмірного хвилювання, відчуття втрати контролю над ситуацією, психоемоційної нестійкості та постійного очікування негативних подій. На перший погляд, подібні переживання можуть сприйматися як ситуативні реакції на навчальне навантаження, проте стійке накопичення тривожних станів поступово впливає на загальне психологічне благополуччя особистості. Важко не помітити, що поєднання тривожності з депресивними проявами формує додаткові ризики емоційної дезадаптації студентів у період завершення навчання у закладі вищої освіти.

Результати дослідження за шкалою стресу також продемонстрували значний рівень психоемоційного напруження серед респондентів. Низький рівень стресу було визначено у 16 студентів, що становить 26,2 % вибірки. Подібні показники свідчать про наявність достатнього рівня психологічної стійкості, сформованих навичок емоційної саморегуляції та здатності підтримувати продуктивне функціонування навіть в умовах підвищеного навантаження. Середній рівень стресу спостерігався у 25 осіб, або 41,0 % респондентів. Для цієї категорії студентів характерними виявилися дратівливість, труднощі з розслабленням, емоційна виснаженість та відчуття постійної внутрішньої напруги. Високий рівень стресу було зафіксовано у 20 студентів, що становить 32,8 % вибірки. Подібні результати характеризують

виражений стан психоемоційного перенавантаження, який супроводжується нервовим виснаженням, надмірною реактивністю та зниженням адаптаційних можливостей особистості. Варто відмітити, що значна частина студентів перебуває у ситуації постійного психологічного напруження, зумовленого поєднанням академічних вимог, соціальної невизначеності та впливу воєнного стану. Коротко кажучи, результати дослідження підтверджують наявність стійкої тенденції до зростання негативних психоемоційних проявів у студентському середовищі.

Узагальнення отриманих результатів дозволило встановити, що серед студентів 4 курсу НУБіП України переважають середній та високий рівні депресії, тривожності й стресу. Найбільший відсоток респондентів продемонстрував середній рівень тривожності – 47,5 % та середній рівень депресивних проявів – 44,3 %, тоді як високі показники за усіма трьома шкалами були зафіксовані у 32,8 % студентів. Подібні результати вказують на наявність суттєвих психоемоційних труднощів у значної частини молоді, що перебуває на завершальному етапі професійного становлення. Психологічний стан студентів у подібних умовах формується під впливом поєднання академічного навантаження, переживань щодо професійного майбутнього, соціальної нестабільності та недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції. Важливо, що отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та вираженістю депресивних проявів у студентської молоді. Подальший аналіз результатів дослідження створює підґрунтя для обґрунтування профілактичних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів та зниження рівня негативних емоційних станів у освітньому середовищі.

Для визначення рівня соціальної тривожності студентів 4 курсу НУБіП України було використано шкалу оцінки соціальної фобії SPIN у українській адаптації Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. Методика дозволила оцінити вираженість соціальної тривожності, страху негативного

оцінювання, уникнення соціальної взаємодії та рівень психологічного дискомфорту під час міжособистісного спілкування. Отримані результати подано у кількісному та відсотковому співвідношенні, що дало змогу визначити рівень поширення соціальної тривожності серед студентської молоді. Узагальнені результати дослідження представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень соціальної тривожності студентів 4 курсу НУБіП України за методикою SPIN

Рівень соціальної тривожності	Кількість осіб	%
Соціальна тривожність відсутня	11	18,0
Легкий рівень	17	27,9
Середній рівень	19	31,1
Високий рівень	9	14,8
Дуже високий рівень	5	8,2
Усього	61	100

Аналіз результатів за методикою SPIN засвідчив, що лише у 11 студентів, що становить 18,0 % вибірки, соціальна тривожність фактично не проявляється. Подібні результати характеризують респондентів із достатнім рівнем соціальної адаптованості, сформованими комунікативними навичками та відносно стабільним емоційним станом у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Водночас у 17 осіб, або 27,9 % досліджуваних, було визначено легкий рівень соціальної тривожності. Для цієї категорії студентів характерними є ситуативні переживання, хвилювання під час спілкування з незнайомими людьми та помірний страх негативного оцінювання з боку оточення. Найбільшу частину вибірки становили студенти із середнім рівнем соціальної тривожності – 19 осіб, або 31,1 %. Подібні показники свідчать про наявність вираженого внутрішнього напруження у ситуаціях соціальної взаємодії, труднощів самопрезентації та схильності до уникнення окремих форм комунікативної активності. Примітно, що частина студентів демонструє

достатньо високий рівень психологічного дискомфорту навіть у звичних навчальних ситуаціях, пов'язаних із необхідністю публічних виступів або взаємодії з академічним середовищем.

Високий рівень соціальної тривожності було виявлено у 9 студентів, що становить 14,8 % вибірки. У подібних випадках простежуються виражені труднощі соціальної адаптації, страх осуду, уникнення міжособистісної взаємодії та підвищена емоційна чутливість до критики. Окремої уваги потребують результати студентів із дуже високим рівнем соціальної тривожності, кількість яких становила 5 осіб, або 8,2 % респондентів. Для цієї групи характерними виявилися стійкі прояви соціального страху, уникнення комунікативної активності, виражене психоемоційне напруження та постійне очікування негативної оцінки з боку інших людей. Подібні прояви можуть негативно впливати не лише на психологічний стан студентів, але й на їх академічну успішність, соціальну активність та професійне становлення. Результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем соціальної тривожності та депресивними проявами, виявленими за методикою DASS-21. Поступове накопичення внутрішньої напруги, невпевненості та страху соціального оцінювання створює додаткові ризики формування емоційного виснаження й депресивних станів у студентської молоді.

Узагальнення результатів методики SPIN дозволяє стверджувати, що переважна більшість студентів 4 курсу НУБіП України демонструє різний рівень вираженості соціальної тривожності. Найбільш поширеним виявився середній рівень соціальної тривожності – 31,1 %, тоді як високий та дуже високий рівні сумарно були зафіксовані у 22,9 % респондентів. Подібні показники вказують на наявність суттєвих труднощів у сфері соціальної взаємодії, які супроводжуються емоційним напруженням, невпевненістю у собі та страхом негативного оцінювання. Психоемоційний стан студентів у подібних умовах характеризується підвищеною вразливістю до стресових ситуацій та труднощами психологічної адаптації у період завершення навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати створюють підґрунтя

для подальшого обґрунтування профілактичних заходів, спрямованих на розвиток комунікативної впевненості, зниження рівня соціальної тривожності та підтримку психічного здоров'я студентської молоді.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що значна частина студентів 4 курсу НУБіП України характеризується середнім та високим рівнем депресивних проявів, тривожності, стресу й соціальної тривожності. Отримані показники засвідчили наявність психоемоційного напруження, емоційної виснаженості, труднощів соціальної адаптації та підвищеної чутливості до стресових ситуацій у студентському середовищі. Примітно, що високі показники соціальної тривожності супроводжувалися більш вираженими депресивними проявами, що підтверджує взаємозв'язок між досліджуваними психоемоційними станами. Виявлені результати вказують на необхідність посилення уваги до проблеми психічного здоров'я студентської молоді, особливо в умовах високого академічного навантаження та сучасної соціальної нестабільності. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого обґрунтування напрямів профілактики депресивних станів у студентів та розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток стресостійкості й підтримку психологічного благополуччя у закладі вищої освіти.

3.2. Обґрунтування напрямів профілактики депресивних станів у студентів

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив необхідність впровадження комплексної системи профілактики депресивних станів у студентському середовищі. Виявлені показники депресії, тривожності та соціальної тривожності свідчать про потребу у створенні підтримувального освітнього простору, орієнтованого на збереження психічного здоров'я студентської молоді. З огляду на отримані результати було обґрунтовано

основні напрями профілактики депресивних станів, що поєднують психоосвітні, соціально-психологічні та емоційно-ресурсні форми роботи. Запропоновані заходи спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, зниження рівня соціальної тривожності та формування навичок конструктивного подолання психоемоційного напруження. Узагальнену систему профілактичних заходів представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Комплекс заходів щодо профілактики депресивних станів у
студентів 4 курсу НУБіП України**

Напрямок профілактики	Форма роботи / заход	Мета	Методи роботи	Очікувані результати
Психоосвітній	Тренінг «Психічне здоров'я студента»	Підвищення психологічної обізнаності	Мінілекції, дискусії, вправи	Формування навичок розпізнавання депресивних проявів
Емоційно-ресурсний	Арттерапевтичне заняття «Емоції та ресурси»	Зниження психоемоційного напруження	Арттерапія, рефлексія	Зменшення тривожності та емоційного виснаження
Комунікативний	Тренінг розвитку комунікативної впевненості	Подолання соціальної тривожності	Рольові ігри, вправи на взаємодію	Покращення навичок соціальної взаємодії
Стрес-профілактичний	Практикум «Стресостійкість у студентському середовищі»	Розвиток навичок саморегуляції	Дихальні техніки, релаксація	Підвищення стресостійкості
Соціально-підтримувальний	Групи психологічної підтримки	Формування відчуття підтримки	Групове обговорення, активне слухання	Зниження відчуття ізоляції та самотності
Інформаційно-профілактичний	Інформаційні зустрічі та консультації	Профілактика депресивних проявів	Консультації, психоедукація	Формування відповідального ставлення до психічного здоров'я

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили обґрунтувати необхідність комплексної профілактики депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України. Виявлені показники депресії, тривожності та соціальної

тривожності продемонстрували, що значна частина студентської молоді перебуває у стані психоемоційного напруження, яке поступово впливає на навчальну активність, міжособистісну взаємодію та загальне психологічне благополуччя. Примітно, що найбільш поширеними виявилися середній та високий рівні негативних емоційних станів, а подібна тенденція вказує на потребу не лише у психологічній підтримці, але й у системній профілактичній роботі в освітньому середовищі. Психоемоційна вразливість студентів посилюється під впливом високого академічного навантаження, невизначеності професійного майбутнього, труднощів соціальної адаптації та нестабільних соціальних умов. Коротко кажучи, проблема виходить далеко за межі окремих емоційних переживань і стосується загального психологічного функціонування особистості у період завершення професійного становлення.

Обґрунтування психоосвітнього напрямку профілактики пов'язане з необхідністю підвищення рівня психологічної обізнаності студентів щодо природи депресивних станів, тривожності та стресу. Частина студентської молоді не завжди здатна своєчасно розпізнати ознаки емоційного виснаження або надати належного значення власному психоемоційному стану. Внаслідок цього накопичення негативних переживань поступово призводить до погіршення адаптаційних можливостей та зниження психологічної стійкості. Психоосвітні заходи дозволяють сформувати у студентів базові уявлення про механізми виникнення депресивних проявів, способи самопомоги та можливості звернення по психологічну підтримку. Варто звернути увагу, що поінформованість у сфері психічного здоров'я сприяє зниженню рівня стигматизації психологічних труднощів у студентському середовищі. Поступово формується більш відповідальне ставлення до власного емоційного стану та навичок його підтримки. Іноді навіть проста можливість обговорити власні переживання у безпечному середовищі вже знижує внутрішню напругу. Живе спілкування працює сильніше, ніж сухі інформаційні матеріали.

Емоційно-ресурсний напрям профілактики ґрунтується на потребі відновлення психоемоційних ресурсів студентської молоді та зниження рівня

внутрішнього напруження. Результати дослідження продемонстрували значну поширеність стресових переживань, дратівливості та емоційного виснаження серед респондентів. У подібних умовах особистість поступово втрачає здатність до конструктивного подолання труднощів та емоційного самоконтролю. Використання арттерапевтичних вправ, технік рефлексії та елементів емоційного розвантаження сприяє стабілізації психоемоційного стану студентів. На перший погляд, подібні форми роботи можуть сприйматися як допоміжні, проте їх вплив на рівень внутрішньої напруги виявляється достатньо помітним. Творчі методи дозволяють безпечним способом виразити накопичені емоції, знизити рівень тривожності та посилити відчуття психологічного комфорту.

Комунікативний напрям профілактики обумовлений високими показниками соціальної тривожності, виявленими у процесі емпіричного дослідження. Значна частина студентів продемонструвала труднощі соціальної взаємодії, невпевненість у собі та страх негативного оцінювання з боку інших людей. Подібні переживання поступово формують уникнення міжособистісної активності та звужують можливості соціальної підтримки. Розвиток комунікативних навичок сприяє формуванню більш впевненої поведінки у ситуаціях соціальної взаємодії та знижує рівень внутрішньої тривоги. Важливо, що групові форми роботи дозволяють студентам не лише опановувати навички ефективної комунікації, але й отримувати позитивний досвід взаємодії у безпечному середовищі. Поступово посилюється відчуття соціальної включеності та підтримки, а рівень емоційної ізоляції знижується. Подібна профілактична робота створює умови для розвитку психологічної впевненості та підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Стрес-профілактичний напрям пов'язаний із необхідністю розвитку навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості у студентської молоді. Високі показники стресу, виявлені у значної частини респондентів, свідчать про труднощі контролю емоційних реакцій та недостатню здатність до психологічного відновлення після психоемоційних навантажень. Умови

постійної інформаційної напруги, академічних вимог і переживань щодо майбутнього створюють ситуацію хронічного внутрішнього виснаження. Релаксаційні техніки, дихальні вправи та методи психологічного самоконтролю дозволяють зменшити рівень нервового напруження та стабілізувати емоційний стан студентів. Примітно, що формування навичок саморегуляції позитивно впливає не лише на психічне здоров'я, але й на загальну продуктивність навчальної діяльності. Людина, яка здатна краще керувати власними емоціями, легше адаптується до змін і конструктивніше реагує на стресові ситуації.

Соціально-підтримувальний напрям профілактики ґрунтується на потребі формування відчуття психологічної безпеки та підтримки у студентському колективі. Результати дослідження засвідчили, що частина студентів переживає труднощі соціальної адаптації, відчуття самотності та емоційної відчуженості. У подібних умовах дефіцит підтримки посилює ризик розвитку депресивних проявів та емоційного виснаження. Організація груп психологічної підтримки, консультативної допомоги та відкритого комунікативного простору сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню більш стабільного психоемоційного стану. Важко переоцінити значення підтримувального середовища для молодшої людини у період завершення навчання та професійного самовизначення. Відчуття прийняття, можливість бути почутим і зрозумілим часто стають одним із базових ресурсів психологічної стійкості.

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики депресивних станів

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження дозволили розробити практичні рекомендації щодо профілактики депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України. Потреба у створенні системи профілактичної підтримки зумовлена поширенням серед студентської

молоді проявів емоційного виснаження, тривожності, внутрішньої напруги та труднощів соціальної адаптації. Примітно, що психоемоційні труднощі студентів часто мають накопичувальний характер і тривалий час залишаються непомітними для оточення. Поступове посилення емоційного напруження впливає на мотивацію до навчання, міжособистісні взаємини та загальний рівень психологічного благополуччя. За подібних умов профілактична робота повинна бути комплексною, систематичною та орієнтованою не лише на подолання окремих негативних проявів, але й на підтримку психологічних ресурсів особистості. Особливого значення набуває створення у закладі вищої освіти підтримувального середовища, у якому студент матиме можливість отримати психологічну допомогу, емоційну підтримку та навички конструктивного подолання стресових ситуацій.

Одним із основних напрямів профілактики визначено підвищення рівня психологічної обізнаності студентів щодо ознак депресивних станів, тривожності та стресу. Значна частина молоді не завжди здатна своєчасно розпізнати прояви емоційного виснаження або звернутися по допомогу на ранніх етапах психологічних труднощів. У зв'язку з цим доцільним виявляється проведення інформаційних зустрічей, психоосвітніх лекцій та тематичних тренінгів, спрямованих на формування навичок підтримки психічного здоров'я. Подібні заходи дозволяють студентам краще розуміти власний емоційний стан та усвідомлювати значення психологічної самопомоги. Важливо, що психоосвіта поступово знижує рівень упередженого ставлення до психологічної підтримки та сприяє формуванню культури турботи про психічне здоров'я. Іноді навіть коротка профілактична бесіда допомагає людині переосмислити власний стан і вчасно звернути увагу на накопичене емоційне виснаження.

Окремої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості студентської молоді. Результати дослідження продемонстрували достатньо високий рівень стресу та тривожності серед респондентів, що вказує на труднощі психологічної адаптації до навчального

навантаження та соціальної нестабільності. У подібних умовах доцільним є використання релаксаційних вправ, дихальних технік, елементів арттерапії та методів емоційного розвантаження. Використання подібних практик сприяє зниженню внутрішньої напруги, покращенню емоційного контролю та стабілізації психоемоційного стану студентів. Формування навичок саморегуляції позитивно впливає на здатність особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу у період високого навантаження. Коротко кажучи, людина, яка володіє навичками емоційного самоконтролю, значно легше адаптується до складних життєвих обставин.

Практичні рекомендації передбачають посилення психологічної підтримки студентів у межах освітнього середовища закладу вищої освіти. Доцільним є розширення діяльності психологічної служби, проведення індивідуальних консультацій, груп підтримки та тренінгових занять. Важливо, щоб студент мав можливість отримати допомогу у ситуаціях емоційної нестабільності, соціальної тривожності або психологічного виснаження. Примітно, що атмосфера підтримки та психологічної безпеки у студентському середовищі значною мірою впливає на рівень емоційного благополуччя молоді. Відчуття прийняття, підтримки та відкритої комунікації сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження та допомагає запобігати розвитку депресивних проявів. Варто звернути увагу і на роль викладачів, адже саме педагогічна взаємодія часто формує загальний психологічний клімат освітнього середовища. Підтримувальний стиль комунікації, уважне ставлення до емоційного стану студентів та зниження надмірного психологічного тиску позитивно впливають на психоемоційний стан молоді.

Узагальнюючи розроблені практичні рекомендації щодо профілактики депресивних станів у студентів, доцільно виокремити такі основні напрями:

1. Підвищення рівня психологічної обізнаності студентів щодо проявів депресії, тривожності та способів підтримки психічного здоров'я.

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного подолання психоемоційного напруження.
3. Формування підтримувального освітнього середовища та посилення психологічної підтримки студентської молоді у закладі вищої освіти.
4. Зниження рівня соціальної тривожності шляхом розвитку комунікативних навичок і соціальної активності студентів.
5. Упровадження профілактичних психоосвітніх та тренінгових заходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя студентської молоді.

Розроблені рекомендації орієнтовані на комплексне збереження психічного здоров'я студентської молоді та можуть бути використані у діяльності закладів вищої освіти, психологічних служб і фахівців соціальної роботи. Їх практична цінність полягає у можливості своєчасного виявлення негативних емоційних станів, попередження психологічного виснаження та створення умов для підтримки емоційної стійкості студентів. Подальше впровадження профілактичних заходів сприятиме формуванню більш безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища, орієнтованого на підтримку психічного благополуччя студентської молоді.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України та проведено інтерпретацію отриманих показників за методиками DASS-21 і SPIN. Результати дослідження засвідчили наявність середнього та високого рівнів депресії, тривожності, стресу й соціальної тривожності у значної частини респондентів. Встановлено, що лише незначна частина студентів характеризується низькими показниками негативних емоційних станів, тоді як переважають середніх і високих рівнів свідчить про поширеність психоемоційного напруження у студентському середовищі.

Аналіз результатів за методикою DASS-21 дозволив визначити, що у значної частини студентів спостерігаються прояви емоційного виснаження, пригніченого настрою, внутрішньої напруги та труднощів психологічної адаптації. Отримані показники тривожності та стресу підтвердили наявність постійного психоемоційного навантаження, пов'язаного з академічними вимогами, переживаннями щодо професійного майбутнього та впливом сучасної соціальної нестабільності. Результати методики SPIN засвідчили наявність різного рівня соціальної тривожності у більшості студентів, що проявляється у невпевненості під час соціальної взаємодії, страху негативного оцінювання та схильності до уникнення окремих комунікативних ситуацій.

У процесі інтерпретації результатів було встановлено взаємозв'язок між вираженістю депресивних проявів та рівнем соціальної тривожності. Студенти з високими показниками соціальної тривожності демонстрували більш виражені прояви емоційного виснаження, внутрішнього напруження та пригніченого психоемоційного стану. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження та засвідчили, що соціальна тривожність виступає одним із чинників ризику формування депресивних станів у студентської молоді.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження було обґрунтовано основні напрями профілактики депресивних станів у студентів. Визначено доцільність упровадження психоосвітніх заходів, спрямованих на підвищення психологічної обізнаності молоді щодо ознак депресії, тривожності та способів підтримки психічного здоров'я. Встановлено необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного подолання психоемоційного напруження. Окрему увагу приділено створенню підтримувального освітнього середовища, розвитку комунікативної впевненості студентів та посиленню психологічної підтримки у закладі вищої освіти.

У межах третього розділу розроблено практичні рекомендації щодо профілактики депресивних станів у студентської молоді. Запропоновані

рекомендації спрямовані на зниження рівня психоемоційного напруження, підтримку психологічного благополуччя студентів та формування більш безпечного й комфортного освітнього середовища. Результати дослідження підтвердили необхідність системної профілактичної роботи у сфері психічного здоров'я студентської молоді та актуальність подальшого вдосконалення практичних підходів до профілактики депресивних станів у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сутності депресивних станів та особливостей їх прояву у студентської молоді. На основі узагальнення наукових праць встановлено, що депресивні стани мають комплексний характер і формуються під впливом психологічних, соціальних, поведінкових та емоційних чинників. З'ясовано, що у студентському середовищі депресивні прояви супроводжуються емоційним виснаженням, апатією, зниженням мотивації, внутрішньою напругою, тривожністю та труднощами соціальної адаптації. Визначено, що сучасні соціальні виклики, високий рівень інформаційного навантаження та нестабільність суспільного середовища посилюють психоемоційну вразливість студентської молоді.

Визначено основні чинники виникнення депресивних станів у студентів та охарактеризовано соціально-вікові особливості студентів 4 курсу як групи ризику. Встановлено, що завершальний етап навчання супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, переживаннями щодо професійного майбутнього, необхідністю самовизначення та значним академічним навантаженням. З'ясовано, що емоційна нестабільність, недостатньо сформовані навички саморегуляції, труднощі соціальної адаптації та дефіцит психологічної підтримки негативно впливають на психоемоційний стан студентів. Виявлено, що додатковими чинниками ризику виступають воєнний стан, хронічна соціальна напруженість та постійне інформаційне перенавантаження, які посилюють тривожність і емоційне виснаження молоді.

Здійснено емпіричне дослідження депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України. Для проведення дослідження було підібрано та обґрунтовано діагностичний інструментарій, що включав шкалу депресії, тривоги та стресу DASS-21 у адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік, а також шкалу оцінки соціальної фобії SPIN у адаптації Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. У дослідженні взяв участь 61 студент віком від 20 до 23 років. Опитування проводилося анонімно з дотриманням етичних принципів добровільності та конфіденційності.

Результати емпіричного дослідження засвідчили поширеність негативних психоемоційних станів серед студентської молоді. За методикою DASS-21 встановлено, що середній рівень депресії було виявлено у 27 студентів, що становить 44,3 % вибірки, а високий рівень – у 20 осіб, або 32,8 %. Середній рівень тривожності продемонстрували 29 студентів, що становить 47,5 %, тоді як високий рівень було визначено у 20 респондентів, або 32,8 %. Аналіз показників стресу дозволив встановити, що 25 студентів, або 41,0 %, характеризуються середнім рівнем стресу, а високий рівень зафіксовано у 20 осіб, що становить 32,8 % вибірки. Отримані результати вказують на значний рівень психоемоційного напруження та емоційного виснаження серед студентів 4 курсу.

Результати дослідження за методикою SPIN підтвердили наявність вираженої соціальної тривожності у значної частини респондентів. Встановлено, що середній рівень соціальної тривожності спостерігався у 19 студентів, що становить 31,1 %, високий рівень – у 9 осіб, або 14,8 %, а дуже високий – у 5 студентів, що становить 8,2 % вибірки. З'ясовано, що студенти з високими показниками соціальної тривожності демонстрували більш виражені депресивні прояви, труднощі міжособистісної взаємодії, невпевненість у собі та підвищений страх негативного оцінювання. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між соціальною тривожністю та рівнем депресивних станів у студентської молоді.

Обґрунтовано основні напрями профілактики депресивних станів у студентів закладу вищої освіти. Визначено доцільність упровадження психоосвітніх заходів, спрямованих на підвищення психологічної обізнаності студентів щодо психічного здоров'я та способів підтримки емоційної рівноваги. Встановлено необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного подолання психоемоційного напруження. Обґрунтовано значення підтримувального освітнього середовища, розвитку комунікативної впевненості та посилення психологічної підтримки студентської молоді.

Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики депресивних станів у студентів 4 курсу НУБіП України. Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження рівня психоемоційного напруження, профілактику емоційного виснаження, підтримку психічного благополуччя студентів та формування більш психологічно безпечного освітнього середовища. Отримані результати підтверджують необхідність системної профілактичної роботи у сфері психічного здоров'я студентської молоді та актуальність подальшого вдосконалення практичних підходів до профілактики депресивних станів у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. І. Схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді. 2017. С. 18–28.
2. Амплєєва О. М., Вовк О. С. Соціальна дезадаптація студентів в умовах навчальної діяльності. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: праці XXIV всеукр. наук.-метод. конф.* Миколаїв, 2021. С. 2–3.
3. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, Переяслав, 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159–160.
4. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
5. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 3. С. 22–24.
6. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
7. Білан О. М., Литвиненко О., Бандура Ю. Депресивні та тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. С. 70–75.
8. Борисенко Л., Корват Л. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2022. С. 65–67.
9. Бортнікова О. Г. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. С. 163–172.
10. Валюшко М. О., Куліш О. В. Депресивні стани підлітка та їх причини. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях*

- молодих учених «Родзинка–2018»: матеріали XX Всеукр. наук. конф. 2018. С. 308–310.
11. Вдовіченко О. В. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 52. С. 266–270.
 12. Вербицька Х. І., Волошина В. В. Методи ідентифікації та підтримки категорії вразливих студентів. *Академічні візії*. 2024. Вип. 27. С. 1–8.
 13. Війна та тривожність: як допомогти собі та близьким / В. І. Сердюк та ін. *Стоматологія*. 2023. № 4. С. 60–64.
 14. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 1(4). С. 41–61.
 15. Грись А. Трансформація образу Я під час війни засобами когнітивно-поведінкової терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2025. С. 1446–1459.
 16. Дика Б. М. Діагностичні особливості депресивного розладу у молодих людей. *Магістр медсестринства*. 2022. № 1(27). С. 25–29.
 17. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2(25). С. 61–69.
 18. Драпушко Р. Г., Горінов П. В., Захаренко К. В., Міненко Є. С. Державна молодіжна політика України в умовах європейської інтеграції: виклики та можливості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: публічне управління та адміністрування*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 9–14.
 19. Дяченко Н. В. Депресивні прояви в умовах соціальних катастроф: досвід українських студентів. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: психологія*. 2023. № 76. С. 35–40.
 20. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.

- 21.Зарембо Н. А. Роль емоційної саморегуляції у психологічній адаптації особистості. *Сучасний рух науки: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, Дніпро, 7–8 лютого 2019 р. Дніпро, 2019. С. 259–264.
- 22.Зінченко В. В. Психологічна допомога студентам з високим рівнем тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 12. С. 22–28.
- 23.Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6. С. 85–97.
- 24.Ілійчук Л. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: педагогіка. соціальна робота*. 2023. Вип. 2(9). С. 194–206.
- 25.Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). С. 267–276.
- 26.Клименко С. В. Особливості переживання воєнної травми студентами. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 91–97.
- 27.Корольчук М. С., Науменко Н. П. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3(73). С. 83–90.
- 28.Кравченко К. С. Психологічна профілактика емоційного вигорання та тривожних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 19. Вип. 1. С. 45–52.
- 29.Круглова Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 202–223.
- 30.Левченко І. М. Психологічні наслідки бойових дій для студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 84–89.
- 31.Левченко І. М., Кондратюк Л. В. Особливості прояву депресивних симптомів у студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 80–89.

- 32.Литвин А. А., Литвин І. О. Психологічна підтримка студентів у кризовий період. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 8. С. 110–115.
- 33.Маланчук О. Ф., Матвієнко Н. М., Рябоконь О. В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 3. С. 54–58.
- 34.Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: методичний посібник. Харків, 2023. 12 с.
- 35.Мельничук І. Я. Психокорекція депресивних розладів особистості. У: *Гуманітарна думка: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Вінниця, 2017. С. 34–38.
- 36.Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій. Вінниця, 2021. 208 с.
- 37.Нікіфорова С. А. Зв'язок між академічним стресом і депресивними симптомами у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 60. С. 73–81.
- 38.Панько Т. В. Депресивні розлади: клініка, діагностика та терапія. *Український вісник психоневрології*. 2012. Т. 20. Вип. 4. С. 98–105.
- 39.Пасічняк Н. І., Матейко Н. М. Психологічні особливості депресивних розладів. *Актуальні проблеми сучасної психології*. 2017. С. 27–31.
- 40.Півень Л., Рибитва Є., Кучеренко Є. Проблема депресивних станів у клінічній психології. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 437–444.
- 41.Подшивалова Н. В. Особливості емоційних станів українських жінок в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2024. № 2. С. 70–78.
- 42.Пшук Н. Г., Белов О. О., Новицький А. В. Психосоціальна дезадаптація та якість життя студентів медичних ЗВО. *Український вісник психоневрології*. 2023. Т. 31. № 2. С. 69–74.
- 43.Радченко О. М. Нервова система як пускова ланка адаптаційного синдрому. 2021. 76 с.

- 44.Рисинець Т. П., Лойко Л. С., Мазур О. В., Савенко А. А. Негативні емоційні стани студентської молоді. *Sciences of Europe*. 2021. № 75. С. 49–51.
- 45.Садова М. А. Гендерні та вікові відмінності депресивних станів. *Науковий огляд*. 2020. С. 75–89.
- 46.Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах вторгнення. *Вісник НАПН України*. 2022. Т. 4. № 1.
- 47.Степарук С., Сікора Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. *Правова система України в умовах європейської інтеграції: матеріали конф.* Тернопіль, 2020. С. 471–474.
- 48.Степарук С., Сікора Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. 2020. С. 471–474.
- 49.Тенгізович К. Г., Родченко Л. П. Психологічні особливості прояву депресивних станів. *Наукові праці МАУП*. 2024. № 1(62). С. 5–9.
- 50.Тимків Л. Психологічна підтримка студентів під час війни. *Матеріали наук.-практ. конф.* Полтава, 2022. С. 222–226.
- 51.Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії: монографія. Вінниця, 2018. 200 с.
- 52.Туранська А., Кузьо О., Христюк О. Депресивні стани студентів-психологів. *Молодь і ринок*. 2021. № 3(194). С. 87–91.
- 53.Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). С. 793–801.
- 54.Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків. *Габітус*. 2023. № 55. С. 67–71.
- 55.Arega N. T. Mental health and psychosocial support interventions for children affected by armed conflict. *Child Youth Care Forum*. 2023. Vol. 52. P. 1431–1456.
- 56.Holliman A., Waldeck D., Jay B. et al. Adaptability and social support among students. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 636520.

- 57.Osokina O. et al. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 62. P. 335–343.
- 58.Powell T. et al. A virtual intervention to support educator well-being. *Global Mental Health*. 2025. Vol. 12.
- 59.Korda M. et al. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12. P. 1457026.
- 60.Salha S. et al. How to maintain education during wars. *Open Praxis*. 2024. Vol. 16(2). P. 160–179.
- 61.Kurapov A. et al. Stress, anxiety and depression among Ukrainians during war. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1190465.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

(за Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.)

Методичний посібник «Шкала депресії, тривоги та стресу» розкриває основні положення української версії опитувальника Depression Anxiety Stress Scales – DASS, розробленого Psychology Foundation of Australia, та включає 21 пункт.

DASS являє собою набір із трьох шкал самооцінки, призначених для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес. Шкали створені для визначення вираженості емоційних станів, а також для порівняння їх інтенсивності та поширеності.

Кожна шкала містить 7 пунктів у короткій формі. Шкала депресії оцінює дисфорію, безнадію, знецінення життя, самоприпинення, відсутність інтересу та інертність. Шкала тривоги спрямована на визначення фізіологічного збудження, панічних реакцій та суб'єктивного переживання страху. Шкала стресу вимірює рівень хронічного неспецифічного збудження, труднощі з розслабленням, дратівливість і напруженість.

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою залежно від того, наскільки часто воно відповідало його стану протягом останнього тижня. Підсумкові бали обчислюються шляхом сумування відповідей.

Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю та дозволяє отримати достовірні результати щодо психоемоційного стану особистості.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИСОКИХ ПОКАЗНИКІВ

Шкала депресії:

- самоприпинення
- пригнічений, похмурий настрій
- переконання у відсутності сенсу життя
- песимістичне ставлення до майбутнього

- нездатність відчувати задоволення
- відсутність інтересу до діяльності
- повільність, бездіяльність

Шкала тривожності:

- тривожність, панічні стани
- тремтіння
- сухість у роті
- прискорене серцебиття
- відчуття втрати контролю

Шкала стресу:

- напруженість
- дратівливість
- труднощі з розслабленням
- нервозність
- надмірна реактивність

ІНСТРУКЦІЯ

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Анкета є добровільною та анонімною.

Необхідно уважно прочитати кожне твердження та обрати варіант відповіді, який відповідає стану протягом останнього тижня.

Шкала відповідей:

- 0 – не стосується мене
- 1 – іноді
- 2 – часто
- 3 – майже завжди

ОПИТУВАЛЬНИК

1. Мені було важко розслабитися
2. Я відчував сухість у роті
3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів
4. Я відчував утруднене дихання

5. Мені було важко проявити ініціативу
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації
7. Я відчував тремтіння
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії
9. Мене турбували ситуації, в яких я міг запанікувати
10. Я відчував, що мені нема чого чекати
11. Я помічав, що хвилююся
12. Мені було важко розслабитися
13. Я відчував себе пригніченим і похмурим
14. Я був нетерплячим до всього, що заважало мені
15. Я відчував, що близький до паніки
16. Я не міг ні в чому захоплюватися
17. Я відчував, що не вартий багато чого
18. Мені здавалося, що я досить образливий
19. Я усвідомлював дію серця без фізичного навантаження
20. Мені стало страшно без причини
21. Я відчував, що життя безглузде

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахунок здійснюється окремо за трьома шкалами:

- Депресія: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
- Тривога: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20

- Стрес: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

Отримані бали сумуються по кожній шкалі окремо.

Додаток Б

Шкала оцінки соціальної фобії (SPIN)

(за Connor K. M. та ін., українська адаптація УКІПТ)

ІНСТРУКЦІЯ

Нижче подано перелік тверджень, що описують різні ситуації соціальної взаємодії та можливі переживання у них.

Оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає Вашому стану протягом останнього тижня або іншого узгодженого періоду часу.

Шкала оцінювання:

- 0 – анітрохи
- 1 – трохи
- 2 – дещо
- 3 – дуже
- 4 – надзвичайно

ОПИТУВАЛЬНИК

1. Я боюся впливових людей або керівництва
2. Мене турбує, що я червонію на людях
3. Мене лякають вечірки та соціальні події
4. Я уникаю розмов з незнайомцями
5. Мене дуже лякає критика
6. Я уникаю діяльності та спілкування через страх і сором
7. Я соромлюся, що інші побачать, що я хвилююся
8. Я уникаю вечірок
9. Я уникаю заходів, де я в центрі уваги
10. Мене лякають розмови з незнайомими людьми
11. Я уникаю виступів з промовами
12. Я роблю все, щоб уникнути критики
13. Мене турбує прискорене серцебиття серед людей

14.Я боюся щось робити, коли на мене дивляться

15.Я боюся осоромитися або виглядати нерозумно

16.Я уникаю розмов з впливовими людьми

17.Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

№	0	1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

Загальна кількість балів: _____

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

- менше 20 – соціальна тривожність відсутня
- 20 і більше – легкий рівень
- 30 і більше – середній рівень
- 40 і більше – високий рівень

- 50 і більше – дуже високий рівень

Зниження показників за шкалою SPIN на 35–60% може свідчити про позитивну динаміку психоемоційного стану.