

Мілютіна К. Л.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ

Анотація. Емпіричне дослідження проведено протягом квітня 2022 року. У дослідженні взяли участь 120 студентів які лишилися в Україні та 80 що переїхали за кордон. Виявлено, що ступінь вираженої депресії більш проявляється у тих, хто залишився вдома.

Ключові слова: студенти, депресія, мігранти, стрес.

Miliutina K. Peculiarities of depressive states of students during the full-scale invasion of Russia

Summary. The empirical study was conducted during April 2022. 120 students who stayed in Ukraine and 80 who moved abroad took part in the study. It was found that the degree of severe depression is more evident in those who stayed at home.

Key words: students, depression, migrants, stress.

Відомо, що психічні захворювання у юнацькому віці, зокрема, депресивні розлади, що мають безпосередній вплив на навчальну діяльність та громадське життя студентів, а також на сферу їх особистого життя та ведуть до значної соціальної дезадаптації, що потребує ретельного підходу медико-психологічних служб до їх виявлення та профілактики. Метою нашого дослідження було вивчення особливостей переживання депресивних станів студентів на початку повномасштабного вторгнення.

Емпіричне дослідження проведено на базі КНУ ім. Шевченка протягом квітня 2022 року. У дослідженні взяли участь 200 студентів, з них 30 чоловіків та 170 жінок; вік 18-20 років. Згідно вимог етичного кодексу досліджування проводилось анонімно. Варто відзначити, що емоційний стан дуже не стабільний, тому нажаль не усі запрошені студенти взяли участь у дослідженні. З респондентів 130 осіб знаходились в Україні у м.Києві, вони не були на окупованих територіях та безпосередньо на лінії зіткнення. 80 осіб виїхало за кордон

Згідно з результатами діагностування за шкалою депресії А. Бека загалом по всій вибірці: нема симптомів – 30%, легка депресія – 5%,

помірна депресія – 5%, виражена депресія – 50%, важка депресія – 10%. Отже можемо констатувати, що у стані війни молоді люди відчувають гострі депресивні стани. Далі вважаємо за доцільне представити результати для порівняння проявів та ступеня вираженості серед студентів, які залишилися в Україні та покинули її межі (див. табл. 1)

Таблиця 1

Порівняльна таблиця наявності депресії і ступеня важкості депресивних станів (шкала депресії Бека)

| Ступінь вираженості | В Україні (N=120) | За кордоном (N=80) |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| нема симптомів | 28 | 34 |
| легка депресія | 0 | 6 |
| помірна депресія | 12 | 0 |
| виражена депресія | 67 | 32 |
| важка депресія | 13 | 8 |

Отже, порівнюючи результати переживання депресивних станів в Україні та закордонном можемо сказати, що показники знаходяться фактично на одних і тих же позиціях. Але ступінь вираженої депресії все ж більш проявляється у тих, хто залишився вдома. Ймовірно, це можна пояснити тим, що постійний страх за власне життя та життя рідних посилює розвиток депресії у молодих людей. Хочемо звернути особливу увагу на відкриті запитання на завершальному етапі дослідженні та звернути увагу на емоційний стан тих, хто в Україні та поза її межами.

На відкрите запитання № 2 «Опишіть будь ласка, свій теперішній емоційний стан». Серед тих, хто залишився на батьківщині переважають такі відповіді: Намагаюся думати позитивно, вірити, що скоро ми повернемося до звичайного життя, але вже розумію, що скоро це точно не буде; напружує постійне перебування з батьками; роздратованість і нав'язливі негативні думки; дуже втомлено, не можу упорядкувати думки, вічно через щось засмучуюсь, погано контролюю свою агресію, можу робити боляче собі, маю відчуття апатії, депресії; в мене стаються час від часу емоційні вибухи. Проте варто відмітити, що чоловіки (на відміну від жінок) відзначають стан як задовільний, емоційний стан більш-менш в нормі та нормальний. Це можна пояснити як більшою резильєнтністю, так і меншим рівнем рефлексивності чоловіків.

Серед тих, хто поїхав за кордон, переживають такі стани: апатія, емоційна віддаленість від майже усього мого оточення, втома, тривожність, незадовільний, часто нервуюся через війну та в більшій мірі через постійні сварки з мамою, які активізувались саме зараз. І також діагностовано протилежні стани: стабільний, гарний, нещодавно було багато стресу, зараз вже краще.

Отже, можемо сказати що емоційний настрій під час війни має приблизно однакові характеристики серед студентів, котрі залишились вдома і тих, хто поїхав за межі країни, і суттєвим внеском в їхнє погіршення є не лише війна, а й вповільнення природного процесу сепарації від батьків.

Наступним було запитання «Розкажіть про свої відчуття та переживання (в період від 24 лютого і до сьогодні)».

Студенти, що залишились в Україні говорять наступне: більше тривожності і ненависті приходило з кожним днем, ти не знаєш уб'ють тебе завтра чи сьогодні. Спочатку була істерика, страх за своє життя, за життя рідних і за своє майбутнє, далі заспокоїлася, прийняла той факт, що війна закінчиться не дуже скоро, болить лише за інших жителів України, яким зараз дуже тяжко. Зараз стан набагато краще, ніж в перші дні це не описати стараюсь менше згадувати про свої переживання в минулому. Мене все достало; хочу поплакати, але не можу; стало важче стримувати емоції.

За кордоном: боюся, що багато моїх співвітчизників помирають, огидно щодо того, що я нічого не роблю, постійно здається що нічого не має сенсу, що я не можу ніяк керувати своїм життям, повна розгубленість, мені боляче читати новини щодо моєї країни. Я намагаюся відволікатися і жити, але тривожний стан як і був так і залишився. Біль, спустошення, сильна тривожність, відчуття провини та неможливість зупинити страшні події.

Можемо констатувати, що студенти, які покинули Україну, відчують провину і на цьому фоні посилення тривожності. А серед тих, хто залишився – то помітний високий рівень страху за життя близьких та рідних.

На запитання №6 «Що допомагає Вам покращувати свій емоційний та психологічний стан?»

Ми отримали такі відповіді в однаковій відповідності серед обох груп: сім'я, розмови з моїми найближчими друзями, прогулянки, розмова (на даний момент можлива лише переписка) з друзями та перегляд відео/серіалів, творчість, читання, хобі, музика, спорт.

Варто відмітити, і негативну тенденцію переживання – це паління та переїдання.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було виявлено високий рівень депресивних реакцій в студентів, як в Україні, так і за кордоном. Якщо ці переживання в Україні більшою мірою забарвлені страхом та тривогою, то в студентства за кордоном переживає почуття провини та безпорадності. Перспективою подальшого дослідження буде спостереження за динамікою депресивних станів в процесі адаптації до стресу.