



УДК 378(477)"2022/2023":316.77:613.89-053.6

**THE IMPACT OF COMMUNICATION FEATURES ON THE MENTAL
HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING THE WAR****ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ****Hozak S.V. / Гозак С.В.***d.m.s. / д.мед.н.*

ORCID: 0000-0002-6379-7331

Yelizarova O.T. / Єлізарова О.Т.*s.m.s. / к.мед.н.*

ORCID: 0000-0002-2860-9059

Stankevych T.V. / Станкевич Т.В.*s.m.s. / к.мед.н.*

ORCID: 0000-0002-2860-9059

*State Institution «O.M. Marzeiev Institute for Public Health of the National Academy
of Medical Science of Ukraine», Kyiv, Hetman Pavlo Polubotok, 50, 02094*
*Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М.Марзєєва НАМНУ»,
Київ, Гетьмана Павла Полуботка, 50, 02094*

Chorna V.V. / Чорна В.В.*s.m.s. / к.мед.н.*

ORCID: 0000-0002-9525-0613

*Vinnitskyi national medical university im. M. I. Pirogova,
Vinnitsya, Pirogova, 56, 21018*
National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Pirogov, 5621018

Tovkun L.P. / Товкун Л.П.*s.h.s. / к.іст.н.*

ORCID: 0000-0002-4091-1322

University of Grigoriy Skovoroda in Pereiaslav, Pereiaslav, Sukhomlyn'skyi, 30, 08401
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Sukhomlyn'skyi, 30, 08401

Lebedynets N.V. / Лебединець Н.В.*s.b.s. / к.біол.н.*

ORCID: 0000-0002-1609-2240

Ukrainian State University im. M. Dragomanov, Kyiv, Pirogova, 9, 01601
Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, Pirogova, 9, 01601

Parats A.M. / Парац А.М.*s.m.s. / к.мед.н.*

ORCID: 0000-0003-4301-5336

*State Institution «O.M. Marzeiev Institute for Public Health of the National Academy
of Medical Science of Ukraine», Kyiv, Hetman Pavlo Polubotok, 50, 02094*
*Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М.Марзєєва НАМНУ»,
Київ, Гетьмана Павла Полуботка, 50, 02094*

Bondar O.Yu. / Бондар О.Ю.

ORCID: 0000-0002-3956-9638

Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 18/2 Bulvarno-Kudriavska, 04053
Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053



Анотація. У статті досліджено вплив спілкування на психічне здоров'я студентів у воєнний час. Дослідження проводили з урахуванням статі, віку, особливостей міграції, формату навчання і спеціальності. Дослідження показало, що 66,9±2,3% здобувачів вищої освіти майже щодня спілкувались з кимось при особистих зустрічах. Більше половини респондентів повідомили про труднощі у спілкуванні з однолітками, а понад 70% відмітили, що регулярне спілкування ефективно знижує рівень стресу. Дослідження показало, що студенти, які мали особисте спілкування, рідше відчували симптоми депресії та тривоги, тоді як онлайн-спілкування не впливало на психічне здоров'я. В українських студентів, які навчаються дистанційно та/або живуть за кордоном, вищий ризик розвитку проблем із ментальним здоров'ям через брак особистого спілкування. Тому розробка заходів для заохочення спілкування є надзвичайно важливою.

Ключові слова: спілкування, ментальне здоров'я, здобувачі вищої освіти, формат навчання, міграція, війна.

Вступ.

Здобуття вищої освіти завжди супроводжується такими процесами як адаптація до нових соціальних ролей та, часто, до нових умов проживання і культурного середовища [1]. Психологічний стрес під час процесу навчання та адаптація до нього, є також одним з важливих викликів, що стоять перед здобувачами вищої освіти і особливо гостро це питання стоїть на тлі наслідків пандемії і війни [1-5]. Поряд з цим, ментальне благополуччя і здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти не тільки запобігає розвитку хронічних неінфекційних захворювань у майбутньому, а й є запорукою успіху у професійній діяльності [6].

Як передумовою, так і індикатором успішної адаптації до навчання, а також засобом емоційної регуляції під час впливу стресових факторів є спілкування [7]. Проте, під час переходу на дистанційне навчання внаслідок пандемійних обмежувальних заходів ряд наукових досліджень продемонстрували зниження тривалості спілкування поряд з підвищенням рівня тривожності і проявами депресивних ознак [3, 8]. Внаслідок повномасштабного воєнного вторгнення декілька мільйонів наших співвітчизників вимушено покинули свої домівки, переїхали на нове місце проживання і здобувачі вищої освіти після переїзду, як правило, продовжували процес навчання у своєму навчальному закладі дистанційно, що теж негативно відобразилось на процесі особистісних відносин, спілкування та навчання [3]. Значна кількість вищих навчальних закладів України під час війни впроваджують практику дистанційного навчання або практикують змішаний формат [3], тому дослідження особливостей спілкування



з урахуванням формату навчання та особливостей міграції у цей період є актуальним.

Оскільки збереження ментального здоров'я потребує ефективного спілкування, а ефективне спілкування є важливою ознакою ментального благополуччя, метою нашого дослідження було вивчення впливу спілкування на ментальне здоров'я та самопочуття здобувачів вищої освіти під час війни.

Основний текст.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні були використані анкети (n=546), отримані під час опитування онлайн у 2022-2023 рр. Було виділено три вікові групи студентів: 17-19 років (n=415), 20-25 років (n=94), 26 і більше років (n=37). Середній вік учасників дослідження становив $19,5 \pm 0,2$ роки. Посилання на опитування було поширене у соціальних мережах, і всі учасники дослідження ознайомились з інформаційним буклетом та підписали інформовану згоду. Були вивчені такі показники як частота особистого спілкування та спілкування онлайн, а також усвідомленого використання спілкування у якості копінг-стратегії під час впливу стресових факторів. Ці показники були проаналізовані з урахуванням статі, віку, особливостей міграції, формату навчання, спеціальності здобувачів вищої освіти (студентів) та їх ментального здоров'я.

Відповіді на питання щодо частоти спілкування оцінювалися за п'ятибальною шкалою. Шкала варіювалася від 1, що означало «Я взагалі не спілкуюся», до 5, що означало «Я спілкуюся кожен день». Для спрощення аналізу рейтинги спілкування здобувачів розділили на три категорії: майже щодня, кілька днів на тиждень і майже ніколи.

Оцінка ментального здоров'я проводилася для студентів вікової групи 17-19 років за допомогою опитувальника RCADS. Була проведена оцінка за шкалами тривоги і депресії цього опитувальника та визначені дві групи: норма і депресивні/тривожні симптоми.

Результати. Дослідження показало, що найвищий середній бал частоти спілкування виявлено у студентів 17-19 років, а найнижчий – у студентів 20-25 років (рис.1). Головний ефект змінної «Вікові групи» був статистично значущий



($F=6,6$; $p=0,002$) на відміну від змінної «Стать» ($F=6,6$; $p=0,002$). Найвищий бал визначено у студентів спеціальності фізкультура та спорт, а найнижчі у студентів спеціальностей фінанси/менеджмент ($F=5,0$; $p=0,026$).

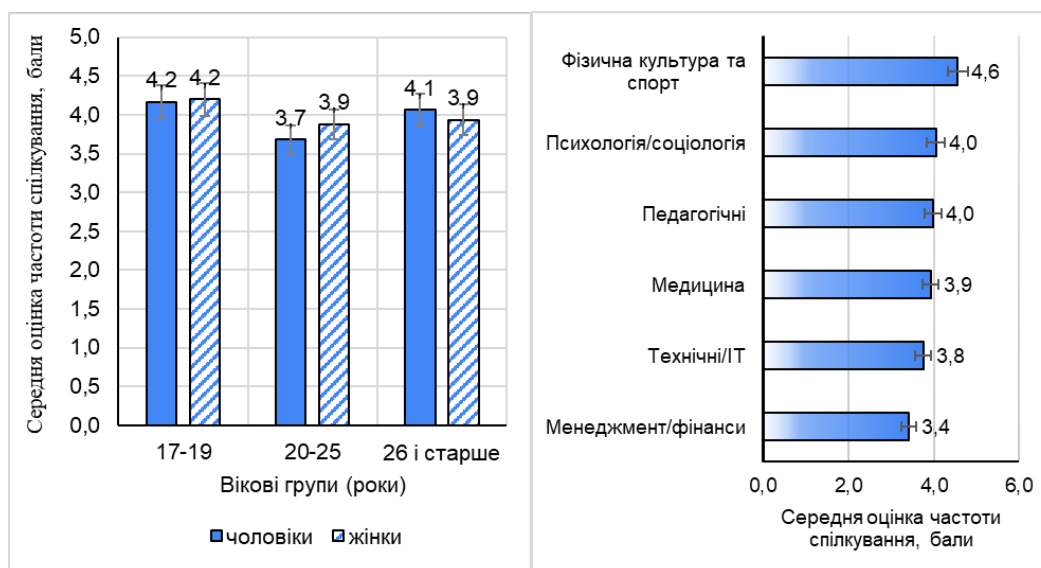


Рисунок 1 – Оцінка частоти спілкування здобувачів вищої освіти з урахуванням віку, статі та спеціальності, бали

Більш детальний аналіз показав, що $13,3\pm 1,7\%$ здобувачів майже не мають особистих зустрічей для спілкування, $19,8\pm 1,9\%$ – мають особисті зустрічі 3-4 рази на тиждень і $66,9\pm 2,3\%$ – майже щодня (табл.1). Відповідні показники для частоти спілкування онлайн становили $13,3\pm 1,7\%$, $21,2\pm 2,0\%$ та $65,5\pm 2,3\%$. Труднощі спілкування з однокурсниками мали $52,2\pm 2,4\%$ респондентів незалежно від статі, віку, спеціальності та формату навчання ($p>0,1$). Також цей показник не залежав від формату навчання і спілкування онлайн, проте частки респондентів щодо частоти особистого спілкування статистично відрізнялись в залежності від формату навчання та особливостей міграції (табл.2).

При дистанційному форматі навчання $17,5\pm 2,5\%$ студентів спілкуються при особистих зустрічах дуже рідко, а $63,7\pm 3,2\%$ майже щодня. При аудиторному форматі навчання відповідні показники становили $4,8\pm 2,4\%$ і $77,1\pm 4,6\%$, а при змішаному – $11,4\pm 3,0\%$ і $66,9\pm 2,3\%$.

За показником міграції найчастіше особисто спілкуються майже щодня студенти, які не переїжджали зі свого місця проживання через війну ($73,6\pm 2,7\%$).



Таблиця 1 – Розподіл здобувачів вищої освіти за частотою спілкування з урахуванням статі, %

Стать	Частота особистого спілкування $\chi^2=2,9$; $p=0,231$			Частота спілкування онлайн $\chi^2=0,5$; $p=0,775$		
	Майже ніколи	Кілька днів на тиждень	Майже щодня	Майже ніколи	Кілька днів на тиждень	Майже щодня
чоловіча	10,5±2,5	17,7±3,1	71,8±3,6	13,7±2,8	22,9±3,4	63,4±3,9
жіноча	15,0±2,2	21,0±2,5	64,0±2,9	13,1±2,1	20,2±2,5	66,7±2,9
Всього	13,3±1,7	19,8±1,9	66,9±2,3	13,3±1,7	21,2±2,0	65,5±2,3

У цій же групі майже ніколи не спілкуються тільки 7,0±1,6%. Проте серед респондентів, які проживають за кордоном, тільки 41,0±7,9% спілкуються при особистих зустрічах майже щодня і 33,3±7,5% майже не спілкуються.

Таблиця 2 – Розподіл здобувачів вищої освіти за частотою спілкування при особистих зустрічах в залежності від формату навчання та особливостей міграції, %

Показники	Частота особистого спілкування		
	Майже ніколи	Кілька днів на тиждень	Майже щодня
Формат навчання ($\chi^2=11,3$; $p=0,024$)			
Формат: дистанційний	17,5±2,5	18,8±2,6	63,7±3,2
Формат: аудиторний	4,8±2,4	18,1±4,2	77,1±4,6
Формат: змішаний	11,4±3,0	22,8±3,9	65,8±4,4
Всього	13,3±1,7	19,8±1,9	66,9±2,3
Міграція ($\chi^2=29,9$; $p<0,001$)			
Міграція: Не переїжджали	7,0±1,6	19,4±2,5	73,6±2,7
Міграція: Повернулись	19,3±4,2	20,5±4,3	60,2±5,2
Міграція: ВПО	22,9±7,1	14,3±5,9	62,9±8,2
Міграція: За кордоном	33,3±7,5	25,6±7,0	41,0±7,9
Всього	13,3±1,7	19,8±1,9	66,9±2,3

Більшість студентів незалежно від статі та віку (77,7±2,1%) вважають, що спілкування є дієвим засобом у якості стратегії протидії стресу, втім 9,9±1,5% респондентів так не вважають, а 12,4±1,7% вказали, що їм важко визначитись. Отже, при плануванні підвищення комунікативних навичок здобувачів вищої освіти необхідно більш детально дослідити особливості спілкування з урахуванням можливих факторів впливу і особистісних характеристик.

Встановлено, що щоденне або майже щоденне спілкування при особистих зустрічах позитивно впливає на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти, а



частота спілкування онлайн не пов'язана ні з депресивними, ні з тривожними проявами (табл.3).

Таблиця 3 – Взаємозв'язок частоти спілкування з показниками ментального здоров'я здобувачів 17-19 років залежно від характеру спілкування (особисте чи онлайн), %

Частота	Шкала депресії		Шкала тривоги	
	норма	ознаки депресії	норма	ознаки тривожності
Частота особистого спілкування ($\chi^2=17,6$; $p<0,001$ для депресії і $\chi^2=10,1$; $p=0,006$ для тривоги)				
Майже ніколи	34,5±8,8	65,5±8,8	48,3±9,3	51,7±9,3
Кілька днів на тиждень	59,3±6,7	40,7±6,7	61,1±6,6	38,9±6,6
Майже щодня	72,3±3,1	27,7±3,1	74,3±3,0	25,7±3,0
Відношення шансів	OR=0,39; ДІ 0,23-0,66		OR=0,45; ДІ 0,27-0,77	
Частота спілкування онлайн ($\chi^2=0,7$; $p=0,718$ для депресії і $\chi^2=0,5$; $p=0,783$ для тривоги)				
Майже ніколи	60,0±8,3	40,0±8,3	65,7±8,0	34,3±8,0
Кілька днів на тиждень	67,2±6,2	32,8±6,2	72,4±5,9	27,6±5,9
Майже щодня	66,8±3,4	33,2±3,4	68,9±3,3	31,1±3,3
Відношення шансів	OR=0,90; ДІ 0,54-1,52		OR=1,05; ДІ 0,61-1,79	

Це підтверджує розрахунок відношення шансів. Встановлено, що майже щоденна частота особистого спілкування знижує шанси розвитку депресивних проявів у здобувачів в 2,6 разів (OR=0,39; ДІ 0,23-0,66), тривожних - в 2,2 рази (OR=0,45; ДІ 0,27-0,77), а частота спілкування онлайн не впливає на ментальне здоров'я.

Висновки.

Визначено, що регулярне особисте спілкування суттєво знижує шанси розвитку депресивних та тривожних проявів у здобувачів вищої освіти, а частота спілкування онлайн не впливає на їх ментальне здоров'я. У зоні ризику дефіциту спілкування при особистих зустрічах знаходяться здобувачі, які навчаються у форматі дистанційного навчання і ті, що знаходяться за кордоном. Також встановлено, що 52,2±2,4% респондентів мали труднощі при спілкуванні з однокурсниками. При цьому 77,7±2,1% студентів вказали на ефективність



спілкування у якості копінг-стратегії. Тому профілактичні здоров'язберігаючі інтервенції необхідно розвивати у напрямку підвищення комунікації і залучати ці групи до активного спілкування, оскільки ефективність спілкування у якості протидії стресу відмітили більше 70,0% респондентів і це об'єктивно позначилось на їх самопочутті.

Література:

1. Parpottas P., Christofi Y., Ioannou I., Adaptation, Academic Performance and Support: Students with and without Disabilities and Future Considerations for Counselling *Psychology. Behavioral sciences*. 2023. Vol. 13(10), P. 862. <https://doi.org/10.3390/bs13100862>
2. Corti F., Llanes J., Dorio Alcaraz I., Freixa Niella M. Initial adaptation among university student: The case of the social sciences. *PloS one*. 2023. Vol.18(11), e0294440. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294440>
3. Bereziak, K., Nakorchevska, O., Vasylieva, O. Psychological Peculiarities of Students' Adaptation to Study Under War Conditions. *Prospects and Innovation of Science*. 2022. Vol.10(15). P. 401-411. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
4. Babicka-Wirkus A., Wirkus L., Stasiak K., Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic. *Poland. PloS one*. 2022. Vol. 16(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
5. Hozak S.V., Yelizarova O.T., Stankevych T.V. et al. Mental health and lifestyles of students during the war. *Reports of Vinnytsia National Medical University*. 2022. Vol. 27(4). P. 628-634. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17)
6. Donald W.E., Jackson D. Subjective Wellbeing among University Students and Recent Graduates: Evidence from the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol.19(11). e6911. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116911>
7. Wickramaratne P. J., Yangchen T., Lepow L. et al. Social connectedness as a



determinant of mental health: A scoping review. *PloS one*. 2022. Vol.17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>

8. Gogoi M., Webb A., Pareek M., Bayliss C.D., Gies L. University Students' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Findings from the UniCoVac Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol.19(15). e9322. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159322>

References

1. Parpottas, P., Christofi, Y., Ioannou, I., 2023. Adaptation, Academic Performance and Support: Students with and without Disabilities and Future Considerations for Counselling Psychology. *Behavioral sciences*. 13(10), p. 862. <https://doi.org/10.3390/bs13100862>
2. Corti, F., Llanes, J., Dorio Alcaraz, I., Freixa Niella, M., 2023. Initial adaptation among university student: The case of the social sciences. *PloS one*. 18(11), e0294440. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294440>
3. Bereziak, K., Nakorchevska, O., Vasylieva, O., 2022. Psychological Peculiarities of Students' Adaptation to Study Under War Conditions. *Prospects and Innovation of Science*. 10(15), p. 401-411. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
4. Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., Kozłowski, P., 2021. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic. *Poland. PloS one*. 16 (7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
5. Hozak, S.V., Yelizarova, O.T., Stankevych, T.V., Chorna, V.V., Tovkun, L.P., Lebedynets, N.V., Parats, A.M., Bondar, O.Y., Chmel, L.L., 2023. Mental health and lifestyles of students during the war. *Reports of Vinnytsia National Medical University*. 27(4), p. 628-634. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17)
6. Donald W. E., Jackson, D., 2022. Subjective Wellbeing among University Students and Recent Graduates: Evidence from the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*. 19(11), e6911. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116911>
7. Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., Adekkanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J., Olfson, M., Weissman, M.M., 2022. Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PloS one*. 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>
8. Gogoi, M., Webb, A., Pareek, M., Bayliss, C.D., Gies, L., 2022. University Students' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Findings from the UniCoVac Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*. 19(15), e9322. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159322>

Abstract. The article examined the impact of communication on students' mental health during wartime. The study found that 71.8% of male and 64.0% of female students communicated regularly. More than half reported difficulties communicating with their fellow students, while over 70% of the respondents stated that regular communication effectively reduced their stress levels. The study found that students who had in-person meetings were less likely to experience depressive and anxiety symptoms, while online communication did not affect mental health. Ukrainian university students who study remotely and/or live abroad are at a higher risk of mental health problems due to a lack of in-person communication. Therefore, developing preventive health interventions to encourage communication and engage these groups in active communication is crucial.

Key words: communication, university, study format, migration, mental health, war



Матеріали підготовлено в рамках XIV міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я», присвяченої 100-річчю заснування Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (16-17 травня 2024 року).

Науковий керівник: д.мед.н., с.н.с. Гозак С.В.

Стаття відправлена: 07.04.2024 р.

© Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Чорна В.В.,
Товкун Л.П., Лебединець Н.В., Парац А.М., Бондар О.Ю.