

**Крижановська З. Ю.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

**Радчук Н.**

*бакалавр освітньої програми «Середня освіта.  
Англійська мова та література»  
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

## ЕМОЦІЙНІ РОЗЛАДИ ЯК КОРЕЛЯТИ ПОРУШЕННЯ ЯКОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### EMOTIONAL DISORDERS AS CORRELATES OF POOR MENTAL HEALTH IN STUDENTS

У запропонованій статті здійснено огляду існуючих психологічних теорій щодо значення якості психічного здоров'я студентської молоді та емпіричному дослідженні частоти переживання ними депресивних станів.

Теоретична частина роботи будувалася на основі порівняльного аналізу вітчизняних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми емоційних розладів та їх впливу на якість психічного здоров'я у студентському віці. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів та репрезентативністю вибірки.

В статті зроблена спроба інтеграції наукових положень щодо емоційних розладів та їх особливостей та причин в студентському віці. Об'єкт нашого дослідження був визначений емоційною сферою, а предмет дослідження – емоційними розладами в студентському віці. Основна увага в статті була приділена депресії. Це емоційний розлад, який характеризується постійним або тривалим поганим настроєм, втратою інтересу та задоволення від занять, низьким рівнем життєвої енергії. Депресія впливає на багато аспектів життя людини, включаючи емоційний стан, фізичне самопочуття, психічне функціонування та соціальні взаємодії. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що сприймання якості власного життя бажало б бути кращим: більшість студентів продемонструвало низький результат. Не втішними виявилися й результати вивчення депресії. Ми зафіксували високу поширеність депресивних станів серед студентів. До того ж велика частина студентства відчуває симптоми депресії протягом свого академічного життя. Зрозуміло, що домінування негативних емоційних переживань у молодих людей мають негативні відбитки на їх психічному благополуччі. Така незадовільна ситуація потребує залучення представників освітнього середовища та батьків у академічне життя молодих людей, особливо в період їх адаптації до університету.

**Ключові слова:** розлади емоційної сфери, депресія, стрес, студенти, психічне здоров'я.

The article provides an overview of existing psychological theories on the importance of the quality of mental health of students and an empirical study of the frequency of their depressive states.

The theoretical part of the work was based on a comparative analysis of domestic scientific and theoretical studies on the problem of emotional disorders and their impact on the quality of mental health in students. On the basis of theoretical searches and generalisations, a programme for empirical testing of the identified provisions was developed. The validity and reliability of the results were ensured by the scientific and methodological validity of the study, the use of methods adequate to the tasks and the representativeness of the sample.

The article attempts to integrate scientific provisions on emotional disorders and their features and causes in student age. The object of our study was defined as the emotional sphere, and the subject of the study was emotional disorders in student age. The main focus of the article was on depression. This is an emotional disorder characterised by a constant or prolonged bad mood, loss of interest and pleasure in activities, and low vitality. Depression affects many aspects of a person's life, including emotional state, physical well-being, mental functioning and social interactions. The empirical study showed that the perception of the quality of one's own life could be better: the majority of students demonstrated a low score. The results of the study of depression were also disappointing. We recorded a high prevalence of depression among students. Moreover, a large proportion of students experience symptoms of depression throughout their academic life. It is clear that the prevalence of negative emotional experiences among young people has a negative impact on their mental well-being. Such an unsatisfactory situation requires the involvement of representatives of the educational environment and parents in the academic life of young people, especially during their adaptation to university.

**Key words:** emotional disorders, depression, stress, students, mental health.

**Вступ.** Студентський вік (зазвичай 18–24 роки) – це період інтенсивного розвитку, самопізнання і навчання. Цей час в житті кожного з нас сповнений новими експериментами та самореалізацією, формуванням нових міжособистісних відносин, першими кроками в професійній ідентичності та активному пізнанні нового.

Водночас, це період, коли надзвичайно важливим є піклування про власне психічне здоров'я, адже в цей час студент попадає під вплив різних несприятливих життєвих чинників: навчального стресу, відчуття самотності, проблем в особистому житті, фінансових труднощів, тиску зі сторони оточуючих тощо.

Психічне здоров'я є важливим компонентом життя студента, оскільки воно має безпосередній вплив на успішність молодого людини та загальну якість її життя. Студенти, які є психічно стабільними, більш готові справлятися зі стресом, будувати ефективні стосунки та досягати своїх цілей.

Водночас, значна кількість студентів відчуває проблеми з психічним благополуччям через вплив різних чинників, серед яких академічне навантаження, високий індекс викладацької влади, соціальна ізоляція, сімейні проблеми чи інші причини. Слушно, аби викладачі та батьки розуміли важливість ментального здоров'я молоді та вживали відповідних заходів для його підтримки.

**Мета дослідження** полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо значення якості психічного здоров'я студентської молоді та емпіричному дослідженні частоти переживання ними депресивних станів.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема психічного здоров'я повністю або частково знайшла своє висвітлення в працях як вітчизняних (М. Бондар, І. Галецька, Т. Данчева, З. Крижановська, Н. Коструба, А. Мітлош, Т. Федотова та інші), так й західних психологів (А. Маслоу, Е. Фромм, В. Франкл, З. Фройд та інші).

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя людини загалом та в період її студентського життя, зокрема. Напруга академічного життя, соціальні очікування та особисті виклики здатні негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей.

Проблеми з психічним здоров'ям можуть мати не кращі наслідки для академічної успішності, стосунків та загальної якості життя молоді. Депресія, тривога та інші розлади психічного здоров'я можуть заважати молодим повноцінно зосереджуватися, ефективно розподіляти свій час та брати активну участь у соціальній діяльності [6].

Одним з поширених емоційних розладів є депресія, яка безпосередньо впливає на спосіб думок людини, її переживань та поведінки. Вона може виникати з різних причин, включаючи генетичні, біологічні, середовищні та психологічні чинники. Серед основних ознак депресії науковці виділяють: постійний поганий настрій, втому та енергетичне віддзеркалення, проблеми з концентрацією уваги та прийняттям рішень, надмірне співчуття, зміни в апетиті та сні. Під час депресії, як типовий наслідок, людина стає байдужою до того, що відбувається з нею і навколо неї, її працездатність значно і надовго знижується. Людина не здатна контролювати свої емоції і розумно керувати своєю поведінкою.

Психологічні чинники, які сприяють розвитку депресії, включають такі явища, як втрата близьких, розставання, переїзд, нудьга, сум, лінь і апатія. Ці чинники можуть посилювати депресивні стани. Існує також особливий стиль мислення, відомий як негативне мислення, який супроводжує симптоми депресії. Психологічним чинником, який сприяє розвитку депресії, також вважається особливий стиль

спілкування в сім'ї, що включає концентрацію уваги на негативних сторонах свого життя і особистості, високу чутливість до критики і конфліктів [7].

Депресія може розвинутися далі, якщо близьких, довірливих стосунків недостатньо, через високий рівень соціальної ізоляції.

Одним з вирішальних чинників у формуванні депресії є відчуття розчарування, яке виникає за умови невдалого досягнення значних життєвих цілей. На думку А. Лоуена, однією з різновидів депресії є постановка недосяжних або нереальних цілей.

Щодо депресивних станів у студентській молоді, то більшість з них викликані умовами їхнього життя. Серед них слід відзначити зростаючу вартість освіти, яка створює додатковий стрес для студентів та їхніх родин.

Студентський вік – це етап розвитку, який триває від дитинства до дорослого віку та пов'язаний із вищим ризиком проблем з психічним здоров'ям через необхідність адаптації до швидких змін у фізичному, емоційному та соціальному середовищі. Відтак, сильне емоційне навантаження, яке є передумовою депресії, безпосередньо впливає на самоефективність молодих людей на їх самоцінку, успішність навчання та саморозвитку.

Студенти університету часто зустрічаються з різноманітними стресовими ситуаціями та проблемами, такими, як їх перший контакт з університетом та свобода організувати свій графік

Слід зазначити, що студенти переживають стрес на фоні щоденного графіку, який починається о 6 ранку та закінчується о 22:00. Через цей насичений графік багато молодих людей не мають достатньо часу для розвитку базових навичок незалежного побутового та особистого життя, що теж неналежним чином впливає на їхній емоційний стан.

Університет є стресовим середовищем для більшості молодих людей, тому особливо важливо, аби батьки, друзі, викладачі та консультанти вчасно проявилися за перших депресивних ознак.

Самі студенти часто неохоче звертаються за психологічною допомогою через соціальні стигматизації, пов'язані з депресією, що ще більшою мірою посилює потребу їх своєчасної підтримки.

З психологічних чинників, які також сприяють виникненню депресії, можна виділити: втрата близьких, розставання, переїзд, нудьга, смуток, лінь і апатія. Ці чинники можуть не тільки посилювати депресивний стан молоді, але й сприяти розвитку особливого стилю мислення, який займає негативні сторони життя та особистості. Крім того, певні стилі спілкування в сім'ї, схильні до критики і конфліктів, також можуть сприяти розвитку депресії.

Підсумовуючи сказане вище, можна сказати, що освітній простір університетів є для молоді новим соціальним середовищем, яке пронизане своїми перевагами та викликами. Тому досить важливим є хороше коло підтримки серед батьків, родини, викладачів, яке допоможе студентам в їх гармонійній адаптації.

**Методи та процедура дослідження.** В дослідженні взяли участь молоді люди віком від 17 до 21 років (28 осіб жіночої та 2 особи чоловічої статі). Опитування відбувалося в онлайн-формі, що давало можливість кожному учаснику дослідження відповідати чесно і відверто. Це створило безпечну та конфіденційну атмосферу, де кожен міг вільно висловити свою думку і почувитися захищеним від зовнішнього соціального тиску.

З метою дослідження депресивних станів студентів була розроблена програма дослідження, яка давала можливість комплексного вивчення предмету дослідження.

Першою було обрано валідизовану методику «Шкала оцінки якості життя» Чабан О. С. Опитувальник складається з десяти тверджень щодо якості власного життя. В цьому опитувальнику немає правильних чи не правильних відповідей. Досліджувані відповідає на запитання опираючись на власний досвід.

Для визначення рівня депресії було використано методику «Шкала депресії» Бека. Цей опитувальник надає структурний підхід до вимірювання симптомів депресії, що дозволяє отримати об'єктивну оцінку рівня впливу депресії на досліджуваного. Використовування подібних шкал на регулярній основі дозволяє відстежувати зміни у рівні депресії протягом часу.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів. За допомогою методики «Шкала оцінки якості життя» О. С. Чабан, вдалося з'ясувати рівень якості життя досліджуваних, що надало нам корисну інформацію про їх загальний стан благополуччя і задоволення життям загалом. Отримані результати дадуть нам можливість оцінити різні аспекти життя, такі як емоційний стан, соціальні взаємини, задоволеність навчанням та інші чинники, які впливають на загальну якість життя. Також ця методика дозволила зібрати кількісні дані, які ми зможемо проаналізувати та порівняти між різними даними досліджуваних. Представляємо отримані результати в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження студентської молоді за методикою «Шкала оцінки якості життя» О. С. Чабан**

Рівні якості життя	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий
К-ть досліджуваних	40%	20%	23,3%	6,7%	10%

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що більшість респондентів (60%) вважають, що якість їхнього життя погана, (40% – дуже низька, 20% – низька). Для 23,3 % цей показник виявився на середньому рівні, що свідчить про ситуативне задоволення потреб їхнього життя. Лише 16,7% респондентів (10% дуже високий і 6,7% високий) оцінили якість свого життя, як цілком задовільну. Цей результат суттєво насторожив нас, оскільки він може свідчити про проблеми та виклики, з якими зустрілися студенти в своєму житті.

Щоб покращити якість життя студентів потрібно надати доступ до психологічних послуг та консультування, які можуть допомогти студентам управляти стресом, депресією та іншими емоційними негараздами. Також потрібно слідувати, щоб було створено багато різноманітних можливостей для студентів, серед яких можливість зустрічатися та взаємодіяти з однокурсниками, формувати студентські групи та спільноти, де вони можуть підтримувати один одного та ділитися досвідом. Насамперед, університет повинен забезпечити для студентів комфортне середовище навчання, включаючи комфортні кімнати, найсучасніше обладнання та доступ до необхідної літератури та інформаційних ресурсів.

Ці заходи можуть допомогти покращити якість життя студентів, послабити стресові ситуації і покращити їх загальне самопочуття. Важливим кроком виходу з проблеми може бути систематичне оцінювання та дослідження якості життя молодих людей в університетському просторі та розробка стратегії їх психологічної підтримки.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення депресії у студентів за «Шкалою депресії» А. Бека. Досліджувані пропонувалося відповісти на 21 запитання, покладаючись на власне самопочуття протягом короткотривалого терміну.

Отримані в такий спосіб результати представляємо в таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати дослідження студентської молоді за методикою «Шкала депресії» А. Бека**

Рівень депресивності	Кількість студентів
Відсутність депресії	4
Легкий рівень	6
Помірна депресія	5
Виражена депресія	4
Важка депресія	11

Отримані результати свідчать про перевагу важкої депресії у наших досліджуваних. Тобто молоді люди переживають досить негативні психічні стани. Часто у студентів можна спостерігати поганий настрій та втрату мотивації до навчання. Результати також свідчать, що 36,6% учасників мали симптоми комбінованої депресії. Комплексна депресія характеризується серйозними симптомами, які можуть суттєво вплинути на фізичне та емоційне благополуччя людини. Це можуть бути глибокі сумніви, втома, втрата інтересу до занять, які раніше подобалися, відчуття безнадії, проблеми зі сном, зміни в харчовій поведінці, концентрації уваги, когнітивній активності.

Помірна депресія виявлена у 16% учасників. Це означає, що ці люди можуть відчувати помірні симптоми депресії, які можуть вплинути на стабільність настрою та функціонування.

У 20% учасників було виявлено легку депресію. У цьому випадку симптоми депресії можуть бути менш помітними або менш вираженими, але вони все одно можуть впливати на настрій і повсякденну діяльність людини. Зазвичай, це можуть бути пері-

оди сумнівів, зниження енергії, втрати інтересу до повсякденної діяльності, соціальної ізоляції.

У 13,3% досліджуваних депресії виявлено не було, що загалом є хорошою ознакою.

Комплексна депресія може значно обмежити функціонування людини в багатьох сферах життя, включаючи роботу, навчання, міжособистісні стосунки та загальну якість життя.

Можна припустити, що причинами такого високого рівня депресії для студентів є адаптація до навчального закладу та нового середовища, а також дистанційний формат навчального процесу, що сприяє певній ізоляції. Початок навчання в коледжі чи університеті може бути значущим життєвим переходом, який може включати відхід від знайомих систем підтримки, зіткнення з академічними вимогами та орієнтування в соціальній динаміці.

Цей процес адаптації може бути приголомшливим і сприяти посиленню стресу та симптомів депресії. Щоб вирішити цю проблему, навчальні заклади можуть надати свої системи підтримки та ресурси, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я та благополуччя серед навчаючих. Це може включати орієнтаційні програми, мережі підтримки рівних, консультаційні послуги та ініціативи для виховання почуття приналежності та спільноти.

Заохочення відкритих розмов про психічне здоров'я та надання легкодоступних ресурсів щодо психічного здоров'я також може допомогти змен-

шити стигматизацію, пов'язану зі зверненням за допомогою та підтримкою з питань психічного здоров'я.

Натомість, наближення закінчення навчання в університеті може спричинити суміш емоцій, включаючи хвилювання, очікування, ностальгію, а також певний рівень тривоги чи невпевненості щодо майбутнього. Студенти зазвичай розмірковують про свої академічні досягнення, особистий розвиток і зв'язки, які вони сформували під час навчання в навчальному закладі. Цей самоаналіз іноді може призвести до почуття досягнення та гордості, але він також може спровокувати відчуття втрати, оскільки студенти готуються залишити позаду знайому та динамічну частину свого життя.

**Висновки.** Здійснений теоретичний аналіз та проведене дослідження, дають змогу сказати про наступне. Депресивний стан, також відомий як депресія, – це емоційний розлад, який характеризується постійним або тривалим поганим настроєм, втратою інтересу та задоволення від занять, низьким рівнем життєвої енергії. Депресія впливає на багато аспектів життя людини, включаючи емоційний стан, фізичне самопочуття, психічне функціонування та соціальні взаємодії. Поширеність депресивних станів серед студентів, на жаль, є значною. Проведене дослідження виявило, що велика частина студентства відчуває симптоми депресії протягом свого академічного життя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. Освіта регіону. 2011. № 2. С. 315–319.
2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. Психологічні студії Львівського університету. Львів, 2004, С. 79–85.
3. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*: Збірник тез доповідей II Міжнародної міждисциплінарної конференції. Харків, 2021. С. 52–54. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19692/1/%d0%97.%20%d0%9a%d1%80%d0%b8%d0%b6%d0%b0%d0%bd%d0%be%d0%b2%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0.pdf>
4. Мітлош А. В. Особливості опанувальної поведінки осіб з різним рівнем невротизації. Когнітивно-поведінкові стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки. Збірник тез всеукраїнського науково-практичного семінару. Відп. ред. Коваль В.А.; укладачі О.С. Ковальчук, О.Т. Горіна. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 115–117.
5. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика і К. В. Пилипенко І і Практична психологія в системі вищої освіти; теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. К.; НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
6. Радчук Н., Крижановська З. Значення важливості психічного здоров'я для студентської молоді. *Особистість і суспільство*: збірник матеріалів X Міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2023. С. 85–87.
7. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології, 2013. № 20. С. 121–124.