

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА
з психології на тему:
«Розлади настрою у студентів молодших курсів, їх перебіг, причини та
допомога»

Студентки III курсу групи СОі01-20
Педагогічного факультету романо-германської
та української філології
Спеціальності 014 Середня освіта
Ямкової Діани Сергіївни

Науковий керівник: професор
кафедри психології і туризму
Бондаренко Олександр Федорович

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____

(підпис)

КИЇВ – 2023

РЕЗЮМЕ

Ямкова Д. С. "Розлади настрою у студентів молодших курсів, їх перебіг, причини та допомога".

Дана курсова робота виокремлює основні причини розладів, їх перебіг, тобто основні симптоми та етапи, а також ефективні способи психопрофілактики негативних емоційних станів. Крім того, у роботі представлений аналіз існуючого дослідження щодо поширення розладів настрою у студентів та кількісність поширення відповідної допомоги студентам, які з цим зіткнулись.

Ключові слова: розлади настрою, стрес, депресія, ейфорія, дисфорія, дезадаптація, психопрофілактика.

RESUME

Yamkova D. S. "Mood disorders in junior year students, their course, causes and help".

This coursework singles out the leading causes of disorders, their course, the main symptoms and stages, and effective methods of psycho-prophylaxis of negative emotional states. In addition, the work presents an analysis of existing research on the prevalence of mood disorders in students and quantifies the prevalence of appropriate help for students who have experienced it.

Keywords: mood disorders, stress, depression, euphoria, dysphoria, maladaptation, psycho-prophylaxis.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1 Теоретичні обґрунтування.....	6
1.1 Поняття і види розладів настрою при нормальному розвитку	6
1.2 Аналіз можливих причин розладів настрою у студентів молодших курсів.....	11
1.3 Соціально-психологічна дезадаптація як чинник розладів афективної сфери у студентів молодших курсів.....	13
1.4 Психопрофілактика негативних емоційних станів.....	15
Розділ 2 Теоретичне дослідження поширеності розладів настрою серед студентів	20
2.1 Методологічні аспекти вивчення розладів настрою у студентів молодших курсів	20
2.2 Результати дослідження поширеності розладів настрою.....	21
Висновки.....	23
Список використаних джерел.....	25

ВСТУП

Актуальність теми.

Студентське життя – період, який є невід’ємною частиною життя. Майже кожен з нас проживає такий досить складний етап, який супроводжується усім спектром можливих емоцій, від радості до глибоких переживання. На фоні стрімких змін у студентів, особливо молодших курсів, можуть виникнути певні розлади настрою.

Саме тому потрібно вивчати інформацію про такі розлади, їх перебіг та вплив на особистість та її оточення. Важливість вивчення таких розладів настрою у студентів полягає в тому, що, здобувачі освіти помічають їх негативний вплив на процес навчання та особисте життя загалом не відразу і, зіткнувшись із такою проблемою, не знають як її подолати.

Студентський період – це час великих змін у житті. Будь-які зміни, такі як зміна місця проживання чи звичного оточення супроводжуються різноманітними викликами та стресами.

Ці виклики і стреси, впливають на емоційний та психологічний стан студента. У результаті таких стресових моментів можуть розвинути такі розлади, як депресія чи тривога, які можуть заважати студентам зосередитися на навчанні та досягненні академічних і особистих цілей.

Вивчення розладів настрою у студентів має неабияке значення: допомагає зрозуміти причини, поліпшує методику раннього діагностування, дає можливість удосконалити методи лікування та профілактики.

Дослідження розладів настрою допомагає покращити належну підтримку студентів і надає можливості для успішного навчання та власне їхнього розвитку.

Крім того, у сучасному суспільстві давно усвідомили важливість психологічного та емоційного стану студентів. У нашій країні все ж таки ця тема ще потребує додаткового вивчення й більшого втілення у життя.

Об’єктом даного дослідження є розлади настрою у студентів молодших курсів.

Предметом дослідження є перебіг та причини розладів настрою у студентів молодших курсів.

Основною **метою** даної роботи є:

визначення основних чинників, що впливають на виникнення розладів настрою у студентів молодших курсів;

Завдання дослідження:

1. Визначення основних розладів настрою серед студентів молодших курсів;
2. Виявлення особливостей психоемоційного стану студентів українських вишів;
3. Визначення основних факторів виникнення розладів настрою у студентів;
4. Формування ефективних заходів профілактики та сучасних методик допомоги.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

РОЗДІЛ 1. Теоретичні обґрунтування.

1.1. Поняття і види розладів настрою при нормальному розвитку.

У сучасному світі проблема розладів настрою є досить поширеною, особливо серед студентів молодших курсів. Психологи та педагоги часто звертають на це увагу, адже в іншому ж випадку – це матиме негативний вплив не лише на навчальний процес, а й для самої особистості.

Невірно було б стверджувати, що поняття розладів настрою, є чимось новим, хоча в Україні почало набувати популярності їх вивчення лише відносно недавно. Адже ще Гіппократ згадував один із таких розладів настрою, як меланхолія. Він зазначав, що поганий настрій, що виражався у певній тузі, був пов'язаний з надлишком «чорної жовчі» в організмі людини. За тодішніми переконаннями таких хворих лікували осличим молоком і голодуванням [4 с. 9].

Сьогодні психологія студентів стала об'єктом вивчення психології та педагогіки, а тема дослідження посттравматичного стресу включена до багатьох важливих академічних досліджень. Адже саме стрес – є основним чинником, що спричиняє розлади настрою.

Крім того, психологи та педагоги зазначають, що після вступу до університету студенти-першокурсники відразу стають учасниками динамічного освітнього навчально-виховного процесу, де від них очікується висока активність та зацікавленість у самостійній навчально-пізнавальній діяльності, самоконтроль та саморегуляція, раціональний розподіл часу, уваги, наполегливості та комунікативних навичок. Тому виникають певні труднощі з адаптацією.

Дане питання також досить широко вивчається, як зарубіжними, так і українськими психологами. Наприклад, Шарун А.І. у своєму дослідженні “Особливості психосоціальної адаптації студентів медичного коледжу, що перенесли психоемоційний стрес” зазначав, що один із найвагоміших чинників

формування стресового впливу – є певне психоемоційне навантаження, особливо на першому році навчання [11 с. 1]. А Столярчук О.А. у своєму дослідженні “Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ” зазначив, що адаптація охоплює різні сфери діяльності та взаємовідносин з новачками і визначається взаємопов'язаною дією зовнішніх (організація навчального процесу, стиль педагогічної взаємодії викладачів, робота кураторів) та внутрішніх (професійне самовизначення, самосприйняття, розвиток розумових здібностей, воляова саморегуляція тощо) чинників, причому внутрішні чинники мають пріоритетне значення [6 с. 100].

Результати досліджень Кембриджського університету у 2016 році та Австралійського університету у 2008 році свідчать, що психологічний дистрес є серйозною проблемою серед студентів університетів, з вищими показниками, ніж серед всього населення в цілому. Тобто студенти є більш вразливим прошарком населення до щодо тих чи інших розладів настрою. Дослідження підкреслює необхідність для університетів приділяти неабияку увагу психічному здоров'ю та благополуччю своїх студентів, а також надавати ресурси та підтримку, що допоможуть студентам впоратися із можливими емоційними розладами або навіть попередять їх. Адже раннє попередження таких розладів матиме позитивний вплив на освітній процес та особистісний розвиток [13 с. 3-4], [16].

Для початку варто з'ясувати, що таке взагалі настрої. Настрої – це відносно тривалий, стійкий емоційний стан – позитивний чи негативний.

Настрої – порівняно тривалі, стійкі психічні стани помірної або слабкої інтенсивності, що проявляються позитивним або негативним емоційним фоном психічного життя індивіда. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, є емоційною реакцією не на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їхнє значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів і сподівань. Сформовані настрої, у свою чергу, здатні впливати на емоційні реакції у зв'язку з подіями, що відбуваються, відповідно змінюючи напрямок думок,

сприйняття та поведінку (Тлумачний словник психологічних термінів Шапарь В.Б., Харків 2007 р.) [10 с. 275].

Як зазначає MSD Довідник Розлад настрою - це стан психічного здоров'я, який в першу чергу впливає на ваш емоційний стан. Це розлад, при якому ви відчуваєте тривалі періоди надзвичайного щастя, надзвичайного смутку. Певні розлади настрою включають інші стійкі емоції, такі як гнів і дратівливість. Якщо такі розлади набувають хворобливого відтінку, то їх називають афективними розладами [17].

Як ми бачимо, спільним у цих визначеннях є те, що настрій – це в першу чергу стан психічного здоров'я. Та мають вони і розбіжності: так MSD Довідник не розмежовує настрій як реакцію на конкретну подію чи на значення цієї події для індивіда. На нашу думку, доцільніше було б розглядати зміну настрою все ж в контексті значення події для індивіда.

Виділяють наступні розлади настрою:

1. Ейфорія
2. Дисфорія
3. Депресія
4. Емоційна лабільність [2 с. 1]

Ейфорія – це підвищений веселий настрій та стан благодушності й безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам; при ньому спостерігається мімічне і загальне рухове пожвавлення, психомоторне збудження (Тлумачний словник психологічних термінів Шапарь В.Б., Харків 2007 р.) [10 с. 117].

Характерними для стану ейфорії є бадьорий настрій та постійне почуття оптимізму. Все, що оточує людину з даним розладом, сприймається через «рожеві окуляри». Негативні емоції у такий період швидкоплинні або взагалі відсутні. Ейфорія часто характеризується неадекватним піднесенням настрою і підвищеною фізичною і розумовою активністю. Уявлення про власні здібності, як розумові, так і фізичні, під час такого розладу значно перебільшені та не співпадають з реальністю. Мовець з таким розладом часто розмовляє дуже

швидко і досить голосно, привертаючи увагу інших у розмові, начебто постійно беручи на себе першість у діалозі [5 с. 20, 3 с. 18].

Крім вищевказаного, варто зазначити, що ейфорія, як розлад настрою, займає особливе місце, так як може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Адже, якщо вона викликана хорошими подіями, то і матиме позитивний ефект на стан психологічний студента.

Дисфорія – це знижений настрій, що супроводжується дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, підвищеною чутливістю до дій оточуючих, схильністю до спалахів агресії (Тлумачний словник психологічних термінів Шапарь В.Б., Харків 2007 р.) [10 с. 95, 3 с. 18].

Дисфорія може супроводжуватись такими ознаками, як апатія, постійна втома без очевидної для того причини, відчуття печалі, що призводить до плачу. Також спостерігається нездатність людини розслабитись та втрата інтересу до того, що раніше викликало захоплення. Особа, яка має такий розлад настрою поринає в негативні думки щодо майбутнього, які є часто малоймовірними для здійснення в реальності. Хоча симптоми дисфорії досить схожі на симптоми депресії, але людина, яка відчуває стан дисфорії не обов'язково в перспективі матиме депресію. Адже її епізоди досить короткочасні та недовготривалі [5 с. 28].

Депресія – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки (Тлумачний словник психологічних термінів Шапарь В.Б., Харків 2007 р.) [10 с. 88].

Характеризується неадекватним зниженням настрою внаслідок пригнічення розумової та рухової активності. Виражений ступінь депресивного настрою, що характеризується постійною тугою та незвичайним болем у грудях, “душевним болем”, відчуття, ніби щось не так та «каменю на серці». Поява подібного відчуття в грудній клітці, що називається «передсердний тон».

Даний стан має певні фізичні прояви, за якими можна визначити, хто має даний розлад настрою. Саржевський С. Н. у своєму посібнику “Психологія та

патологія емоцій, волі, уваги” стверджує, що найчастіше це характерна міміка. Тобто обличчя сумне та здається застиглим. Такий вираз скорботи найчастіше супроводжується тим, що шкірна складка верхньої повіки відтягується догори, що утворює кут замість звичайної дуги, що і створює вигляд скорботи на обличчі. Також часто може спостерігатись недостатність сльозовиділення [5 с. 23].

Емоційна лабільність – це мінливість настрою з різних миттєвих причин. Настрій оточуючих прямо передається тому, хто страждає даним розладом, і здається що він переживає за них більше ніж вони самі (Саржевський С. Н. “Психологія та патологія емоцій, волі, уваги”, Запоріжжя, 2017 р.) [4 с. 29, 3 с. 17].

При загостренні ситуації дані розлади настрою можуть навіть перерости в афективні, тобто ті, які вже мають хворобливу природу.

Саржевський С. Н. стверджує, що такі розлади, якщо говорити в загальному, мають три етапи, тобто 3 фази. Проте, не варто забувати, що кожен розлад при детальному його розгляді може складатись з інших, відмінних від запропонованих, періодів, залежно від особливостей того чи іншого розладу [4 с. 6].

Першим етапом у перебізі розладу є “отримання інформації”. Тобто відбувається певна подія, часто стресова, яка впливає на наш психологічний стан. Іноді навіть вибиває з колії звичного життя [4 с. 6].

Далі, другим етапом є “емоційне напруження”. Тобто відбуваються певні емоційні реакції, часто це сплеск агресії чи, наприклад, жорстокості. Крім, того помітні також й інші симптоми, такі як порушення чутливості та моторики чи певні звукові чи ілюзорні тимчасові розлади. У такому стані ми не здатні раціонально мислити чи діяти, адже не можемо повністю та об’єктивно оцінити, що відбувається. Саме тому при певних обставинах, наприклад, у випадку суперечки людина може агресивно відповідати, переходити на особистості чи навіть створювати ситуацію бійки, а потім жалкувати про таку свою реакцію на подразник [4 с. 6].

І третій етап – це період “відсутності реакцій на зовнішні подразники”. Тобто, людина досить апатично ставиться до того, що відбувається навколо неї, знаходить у такому стані, як прострація [4 с. 6].

Більшість таких розладів настрою, але зовсім не всі, мають симптоми, що ніби передують довготривалому депресивному стану. Тобто, якщо не звертати на них увагу в деяких випадках може розвинути депресивний стан. Тобто це перш за все певні фізіологічні ознаки, такі як зміна апетиту, постійна втома, особливо, якщо на те немає очевидної причини, чи безсоння. А також більш психологічні, такі як дратівливість чи апатія, втрата інтересу до всього, що є важливим. В певні періоди загострення стресових ситуацій можуть виникати панічні чи навіть суїцидальні думки, які іноді мають параноїдальний характер.

1.2. Аналіз можливих причин розладів настрою у студентів молодших курсів.

Студенти, особливо першого курсу, за період навчання часто можуть помічати різкі зміни настрою, роздратованість, постійні втому тощо. Причин для цього, насправді, існує безліч. Проте, можемо виділити основні групи таких чинників: біологічні, соціальні та психологічні.

Біологічним фактором, що сприяє розвитку таких настроїв – є певні гормональні зміни. Перш за все це може бути, наприклад, нестача серотоніну чи ендорфіну. Їх ще називають “гормонами щастя”, адже в достатній кількості вони створюють почуття радості та задоволення.

Також до біологічних чинників можемо віднести фактор стресу. Канадський фізіолог Ганс Сельє був один із першим, хто сформулював визначення стресу, як усе, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби. Зараз вже стрес трактують, як стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) — холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо

(Тлумачний словник психологічних термінів Шапарь В.Б., Харків 2007 р.). [10 с. 511].

Життя студентів сповнене постійного стресу, який вони переживають під час складання сесії, так як не всі готові та не здатні витримати таке велике навантаження. Крім того стресовими для них можуть також бути проблемами в особистому житті чи складнощі соціалізації у новому середовищі. Причини виникнення стресових ситуацій у студентів саме молодших курсів майже завжди пов'язані з зміною формату системи освіти з шкільної на університетську [1 с. 39]. Навіть така зміна, як тривалість занять зі звичних раніше 45 хвилин на 1 годину 20 хвилин вже може бути сильним стресовим фактором.

Студентський вік – це період активних змін, які по-різному впливають на особистість. Крім того, даний віковий проміжок у сучасному світі сповненому постійних “спокус”, у вигляді алкоголю та наркотиків. І, на жаль, не всі можуть протистояти схожим пропозиціям від однолітків.

Про провідні причини виникнення розладів настрою у студентів описує Юрценюк Ольга Сидорівна у своїй дисертації “Непсихотичні психічні розлади у студентів закладів вищої освіти (закономірності формування, діагностика, профілактика, лікування та реабілітація)”. Авторка стверджує: “Медичні обстеження студентів, проведені в останні роки, виявляють неухильне зростання їх захворюваності. У студентів також спостерігається часте порушення емоційної, когнітивної, поведінкової та мотиваційної сфер діяльності, що, на думку ряду вчених, пов'язане з підвищеним стресом і зі зниженим рівнем стресостійкості” [12 с. 329].

Варто також зауважити постійний потік інформації, що також може сприяти стресовому впливу на студентів. Особливо в сучасних умовах, коли новітні технології сприяють стрімкому поширенню новин про події, що відбуваються у світі: землетруси, збройні конфлікти, кількості постраждалих від техногенних катастроф тощо. В сучасних реаліях на студентів, і не тільки, особливо впливає ІІСО (інформаційно-психологічна операція). Поширення дезінформації чи пропаганди часто проти нашої волі таки впливає на наші думки,

та часто сприяє загостренню стресових станів, шляхом розповсюдження моментами лякаючої інформації.

Ще однією вагомою причиною є порушення режиму сну. Студенти часто студенти нехтують необхідність спати потрібну для організму кількість годин, аби довчитися якийсь матеріал, погуляти, чи навіть просто подивитись фільм, бо до за весь день не вистачило для того часу.

Не менш важливими є й соціальні чинники, такі як зміна колективу, що стосується і оновленням складу студентської групи, і новим для них складом викладачів. Також на загальний стан студента впливає переїзд до іншого міста, де все є незвичним та новим.

Великий вплив на студентів також має факт того, що вони покидають батьківське гніздо і мають надалі вже самотужки вирішувати всі питання що стосуються їхнього побуту, навчання та всіх інших сфер життя.

Варто зазначити, що так само як наші предки вірили, що Земля тримається на трьох китах, так і причини розладів настрою залежать від поєднання трьох складових – біологічних, психологічних та соціальних змін.

1.3. Соціально-психологічна дезадаптація як чинник розладів афективної сфери у студентів молодших курсів.

Одним із найважливіших чинників, що впливають на розвиток розладів настрою у студентів є соціально-психологічна дезадаптація.

Перш за все такий чинник впливає на афективну сферу особистості, тобто на її емоції. Залежно від емоцій, які переживає студент чи які він отримує від оточуючих, будуються взаємозв'язки з навколишнім середовищем.

Таким чином всі емоції, прагнення, почуття стають основою взаємодії з іншими особистостями, студентами. Тобто внутрішній світ людини, всі її переживання, ставлення здійснюють вплив у пізнавальній діяльності, у побудові нових соціальних зв'язків тощо. Інтелектуальна діяльність разом із емоційною є тісно пов'язаними між собою, і певним чином впливають одна на одну. Разом вони відповідають за зв'язок людини зі світом, таким чином формуючи її як

особистість. Адже існуюча дійсність сприймається людиною через її специфічно забарвлений емоційний стан. Таким чином, наприклад, одна й та ж подія, тобто зміст, може викликати зовсім різні переживання за інших обставин. Також на основі наших емоцій формуються судження про певні події чи що не менш важливо про ту чи іншу людину [8]. Саме за таким принципом ми знаємо, що Т. Г. Шевченко – це видатний український поет, а Леонардо да Вінчі – талановитий італійський художник.

Л. С. Виготський стверджував, що з такої єдності, взаємодії емоційної та інтелектуальної діяльності випливає, що одна думка не породжує іншу, а є продуктом мотивуючою сферою нашого пізнання, що охоплює всі наші емоції, почуття, потяги тощо. Тому розгляд афективної сфери людини, особистості варто починати з процесів виникнення почуттів та емоцій [8].

Доцільно зазначити, що кожна особистість має фундаментальні емоції, які мають свої власні зовнішні прояви, ефективність яких може змінюватись під впливом певних подразників. До таких емоційних станів відносять цікавість, радість, здивування, гнів, страждання, презирство, відраза, сором та страх [8].

Варто зауважити, що соціально-психологічна дезадаптація – це порушення процесу пристосування особистості до умов нового соціального середовища.

Соціально-психологічна дезадаптація найчастіше призводить до неспроможності особистості впоратися з відповідними ролями під час входження в нові соціальні групи та набуттям навичок спілкування та взаємодії. В результаті виникає особистісна незадоволеність, відсутність реалізації повного потенціалу спілкування, зниження самооцінки та підвищення незадоволеності своїм становищем у соціальному середовищі. Внутрішній конфлікт людини, як правило, між її статусом і бажаннями чи намаганнями, може призвести до антисоціальної поведінки [8].

Проблема адаптації є досить поширеною серед студентів молодших курсів, адже відбувається процес пристосування до нової системи освіти, оточення, міста тощо, і не завжди така адаптація проходить успішно. Результатом такого

процесу для студентів може стати неуспішності у навчанні та негативні відхилення у поведінці [8].

Одним із таких негативних відхилень може бути зміна звичної поведінки на ту, що матиме негативний вплив на оточення у суспільстві. У соціології таку поведінку називають делінквентною. Тобто, делінквентна поведінка – це поведінка особи, яка порушує правила громадського порядку, загрожує благополуччю інших осіб і суспільства в цілому та карається законом. У широкому розумінні делінквентна поведінка - це злочинна (кримінальна) поведінка і правопорушення некримінального характеру, порушення офіційно встановлених правил поведінки або дисциплінарних вимог. У вузькому розумінні делінквентна поведінка описується в літературі як некримінальна або протиправна поведінка дітей та підлітків [7].

В таких випадках дуже важливо, не плутати делінквентну поведінку з девіантною. Адже девіантна поведінка – це не повсякденний термін, але це явище, яке існує в повсякденному житті кожної людини. Девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від норм і правил суспільства. Наприклад, пішоходи, які ігнорують червоне світло на дорозі, п'яні, які кричать на вулиці, підлітки, які курять на розі вулиці, чи хлопчики, які штовхають один одного на дитячому майданчику. Щодня ми стикаємося з людьми, які поведуться "ненормально", і їхня поведінка не відповідає нашим очікуванням. Однак ми уявляємо собі перебіг цих ситуацій як "нормальний" (від слова "норма"), наприклад, ходити в парк, спокійно читати книжку, ввічливо спілкуватися, займатися спортом тощо. Це те, що соціальні норми виражають як загальнообов'язкові правила поведінки у суспільстві [7].

Отже, варто зазначити, що соціально-психологічна адаптація відіграє велику роль у формуванні розладів настрою. Крім того, ще й може в певних випадках спричинити багато негативних наслідків, як для самого студента так і його оточення.

1.4. Психопрофілактика негативних емоційних станів.

Розлади настрою – це те, з чим може зіткнутись кожен студент молодших курсів. Саме тому важливо виділити основні способи психопрофілактики, які сприятимуть мінімізації розвитку таких негативних емоційних станів.

Умовно варто виділити дві основні групи способів профілактики: зовнішні та особистісні. До зовнішніх відноситься звернення до психолога, проходження тренінгів із розвитку стресостійкості та вивчення предметів, які допомагають краще розуміти себе, тобто певні основи психології, біології тощо. У той час, коли до особистісних можемо віднести: заняття спортом, медитацією, дотримання режиму дня, правильне харчування, заняття хобі та інформаційний детокс.

Найважливішим моментом у профілактиці негативних розладів настрою – є правильний розподіл часу та зусиль, який студент приділяє окремо навчальному процесу та відпочинку. Важливо так спланувати свій день, аби в ньому було місце для занять улюбленим хобі, наприклад, танцями чи малюванням. Тобто тим, що приносить задоволення та позитивні емоції.

Важливо дотримуватись постійного режиму дня, що сприятиме кращій реалізації усіх потрібних процесів у навчанні та особистому житті. Не потрібно нехтувати дорогоцінними годинами сну, аби десь довше погуляти чи подивитись ще одну серію серіалу, адже сон – основний процес відновлення нашого організму. Тому, якщо він буде порушеним, то студент перш за все почуватиметься втомленим та роздратованим, що надалі призведе до більш значних негативних наслідків.

Не варто забувати також про важливість правильного харчування. Студенти часто харчуються стравами швидкого приготування, хлібо-булочними виробами, піцями чи шаурмою. Відповідно це негативно впливає на їхнє здоров'я, куди також відноситься і емоційний стан. Не потрібно повністю забороняти собі всі гастрономічні насолоди, але у всьому має бути міра та здоровий глузд.

Безсумнівно, варто зазначити важливість занять спортом для підвищення стресостійкості та зменшення можливості виникнення розладів настрою. Нині

існує багато досліджень та науково обґрунтованих тверджень щодо фізичної активності та її позитивному впливу на емоційний та психологічний стан людини. Одним із таких доводів є дослідження Сіфкен Каті “Як спорт впливає на психічне здоров'я? Дослідження зв'язку фізичної активності у вільний час із депресією та тривогою”. Де зазначається, що при дотриманні помірної інтенсивності занять фізичними вправами, тобто 150 хвилин на тиждень, зменшує ризики виникнення розладів настрою, та надалі запобігає виникненню депресії чи тривожних розладів [15].

Досить сучасним методом допомоги є медитативні практики. Підтвердження даної теорії досить широко та доступно описується у книзі Даніеля Гоулмана: “Нове «я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок”. Він зазначає, що медитація може підвищити рівень серотоніну, одного з нейромедіаторів, який відповідає за регуляцію настрою, апетиту та сну. Також автор зазначає, що медитація може збільшити активність префронтальної кори, частини мозку, яка відповідає за виконавчі функції, такі як прийняття рішень, увагу та контроль імпульсів [14]. Тобто, підсумувавши твердження, які досліджуються у книзі, можемо зазначити, що медитація може вплинути на активність головного мозку, змінивши його таким чином, щоб зробити нас більш стійкими до стресу, спокійнішими та моментами навіть щасливішими. Таким чином ми стаємо здатними краще контролювати свої емоції та реакції на подразники, та піддаватись меншому впливу зовнішніх факторів на наш емоційний стан.

Варто зауважити, що студенти рідко визнають, що мають певні проблеми, що їм потрібна допомога фахівця, адже все ж таки часто мислять нав'язаними у пострадянському просторі стереотипами про те, що до психологів звертаються лише божевільні. Тому у системи виховання та освіти потрібно правильно та коректно вводити курси щодо важливості психологічної допомоги та певних основ психології. Тому, коли ми говоримо про допомогу, якої потребують студенти, які мають такого типу проблеми, то перш за все потрібно звернутись до спеціаліста, який допоможе студенту впоратись знайти першопричини такого

стану, та запропонує найефективніший спосіб вирішення. Проте, в Україні на сьогоднішній день існує певна проблема, що система психологічної роботи у закладах освіти ще не до кінця налагоджена, не вибудована цілісна “вертикаль”. В університетах є багато штатних посад, які незаповнені професійними психологами. На посади психологів часто змушені призначати не до кінця компетентних фахівців. Адже психолог повинен бути компетентним у питаннях психодіагностики, психопрофілактики, психогігієни, психологічної реабілітації, соціально-психологічної реадаптації, психологічного консультування, індивідуальної і групової діагностичної та корекційної роботи. В ідеальній картині світу він повинен поєднувати в собі основні компетенції психолога-діагноста, соціального психолога, клінічного психолога, психотерапевта, психофізіолога, і, безпосередньо, підліткового психолога. Саме через те, що у вищих навчальних закладах немає до кого звернутись за справжньою допомогою, то у студентів все більше і частіше формується стереотип про марність звернення за допомогою до таких фахівців, які все що можуть поради, це піти відпочити. Якщо все ж таки студентам пощастило мати у своєму навчальному закладі справді кваліфікованого спеціаліста, в них все ж може виникнути страх звернутись за допомогою, який навіть більший, ніж страх виявлення певного захворювання. Хоча варто зауважити, що психологи, які займають посади у ВНЗ, не можуть ставити діагнози чи призначати лікування, адже це не завдання вище їхньою компетентності. Вони можуть лише поради звернутись до відповідного лікаря. Часто ще така проблема зумовлена тим, що люди помилково вважають, що психологом може працювати ледь не кожен, про це зовсім не так. Адже, аби бути психологом, наприклад, в університеті, фахівцю потрібно вміти розпізнавати ознаки патології в мисленні, емоційній сфері, поведінці та міжособистісних стосунках, щоб уникнути помилок в інтерпретації індивідуально-психологічних особливостей клієнтів і не пропустити психічне захворювання, що є особливо важливим у практиці психологів.

Ця позиція передбачає, що психологи повинні бути обізнані з феноменологією психічних захворювань, мати чітке уявлення про межі своєї

професійної компетенції, а лікуванням розладів повинні займатися фахівці з медичною освітою.

РОЗДІЛ 2. Теоретичне дослідження поширеності розладів настрою серед студентів.

2.1. Методологічні аспекти вивчення розладів настрою у студентів молодших курсів.

У сучасному світі існує багато методик, які застосовуються у дослідженнях щодо поширеності розладів настрою серед студентів. Перш за все це – довготривале спостереження, яке займає дуже багато часу для проведення емпіричного дослідження та підбиття його підсумків. Такий спосіб є досить достовірним та дозволяє простежити зміни емоційного стану студентів залежно від різних чинників протягом тривалого періоду часу. Також може застосовуватись метод проходження певних психологічних тестів, які в більшості випадків спрямовані на визначення рівня інтенсивності одного із розладів. Крім того, метод, який ми розглянемо далі, – проведення анкетного опитування, інтерв'ю, яке має ґрунтуватися на затверджених міжнародних стандартах.

Тому для підтвердження інформації щодо поширеності розладів настрою серед студентів та поширеності надання потрібної допомоги маємо провести теоретичне дослідження, тобто проаналізувати дослідження, що було опубліковане у *Psychological Medicine* (2016) пресою Кембриджського університету, що має назву “Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys ”.

Опитування для дослідження проведено серед певної вибірки студентів 18-22 років у 21 країнах світу. Серед даних країн було чотири країни з доходом нижче середнього, шість із доходом вище середнього та одинадцять, як високодохідні країни. В результаті було проведено всього 23 опитування, задля проведення дослідження. Опитування охопило всіх респондентів віком 18-22 роки, включаючи студентів університетів ($n = 1572$), студентів коледжу ($n = 702$), випускників середніх шкіл, які не навчалися в університетах ($n = 1571$), і тих, хто не здобув повної середньої освіти ($n = 1905$). Умовно можемо виділити чотири

основні групи респондентів: перша група – ті, хто не здобував повної середньої освіти, друга група – студенти університету, третя група – студенти коледжу, четверта група – випускники шкіл, які не навчалися в університеті [13 с. 2-3].

Кількість респондентів

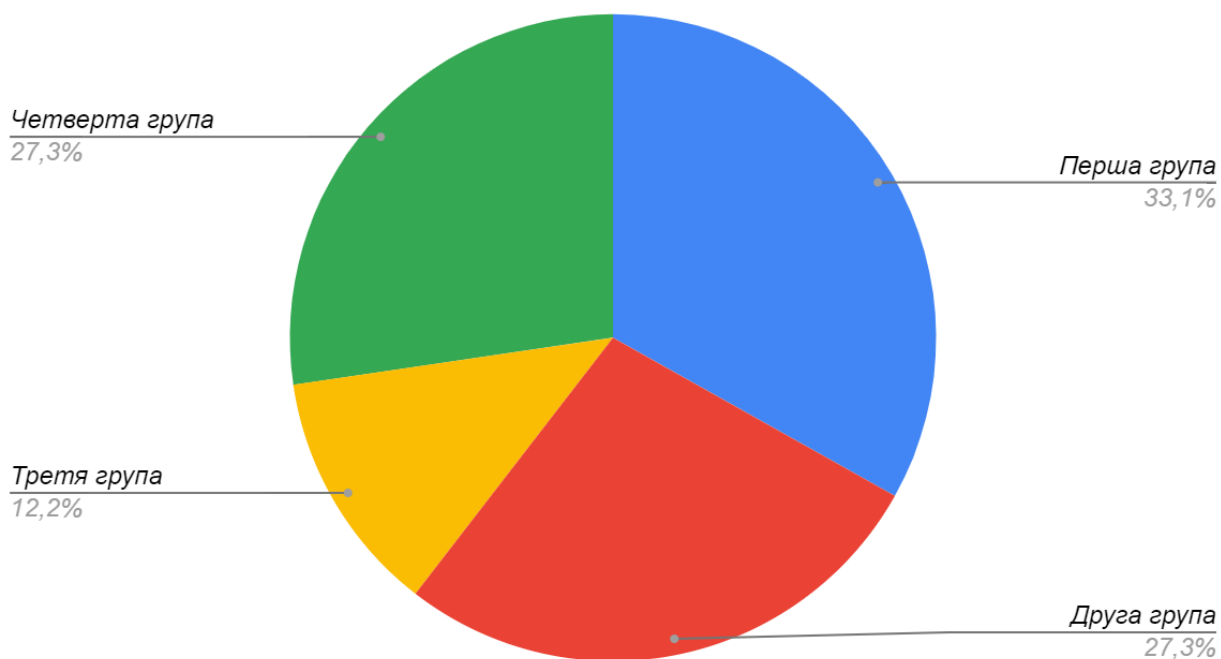


Рис. 1 Кількість респондентів, які взяли участь в опитуванні.

Це перше широкомасштабне міжнаціональне дослідження поширеності розладів з якими стикаються студенти, а також в особливості психічних розладів протягом 12 місяців і протягом усього життя, перебіг психічних розладів до і після університету з його закінченням та відрахуванням, а також 12-місячного лікування розладів. Дані для дослідження було отримано на основі CIDI (The Composite International Diagnostic Interview) [13 с. 3-4].

2.2. Результати дослідження.

В результаті було виявлено, що одна п'ята (20,3%) студентів коледжу мала 12-місячні розлади ; 83,1% із цих випадків мали початок перед вступом до навчального закладу. Розлади, що виникли до вступу в коледж, були більш важливими, ніж ті, що виникли після вступу в коледж, у прогнозуванні

подальшого вигнання з коледжу, при цьому найважливішими такими розладами були психоактивні розлади та, серед жінок, велика депресія. Лише 16,4% студентів з 12-місячними розладами отримували будь-яке 12-місячне лікування розладів. Та найвищим показником (23.1%) надання потрібної допомоги належним лікуванням отримали у високодохідних країнах [13 с. 4].

	Студенти університету		Студенти коледжу		Інші	
	% (s.e.)	n	% (s.e.)	n	% (s.e.)	n
Країни з доходом нижче середнього та низьким						
Країни з доходом вище середнього	6.7 (3.9)	79	2.2 (2.2)	28	6.1 (2.8)	206
Високодохідні країни	11.4 (5.1)	60	9.4 (4.9)	30	8.5 (2.2)	237
	23.1 (3.4)	128	21.5 (4.7)	123	15.8 (2.2)	260
Загалом	16.4 (2.4)	267	16.6 (3.3)	181	10.6 (1.4)	703
	7.4*		7.9*		6.7*	

Табл. 1 Частка респондентів з розладами настрою, які отримали належне лікування отримували мінімально адекватне лікування цих розладів за 12 місяців до інтерв'ю, за рівнем доходу в країні, окремо серед респондентів, які були студентами університету, студентами коледжу та не були студентами.

Дослідження зазначає, що психічні розлади поширені серед студентів коледжу, та часто починаються ще до вступу, проте період стресу та постійного напруження через страх бути вигнаними із навчального закладу сприяє посиленню даних розладів. Також зазначається, що лише 16,4% студентів з 12-місячними розладами отримували будь-яке 12-місячне лікування розладів [13 с. 8].

ВИСНОВКИ

Актуальність даного дослідження обумовлена тим, що студентський період – це етап життя через який проходить майже кожен у сучасному світі. Він може бути сповненим багатьма стресовими ситуаціями, які можуть призвести до розладів настрою у студентів, особливо молодших курсів. Саме тому важливо виявити основні причини, можливі проблеми та ефективні способи протистояння їм.

У рамках курсової роботи було досліджено поняття розладів настрою у студентів молодших курсів. У ході аналізу літературних джерел щодо даної теми було визначено причини, перебіг та основні способи психопрофілактики таких розладів.

Було встановлено, що причини розладів настрою у студентів молодших курсів можуть бути досить різноманітними: ейфорія, дисфорія, депресія та емоційна лабільність. Зазначено, що існує багато причин, що можуть спричинити такі розлади, серед яких основним чинником є стрес, обумовлений біологічними, психологічними та соціальними змінами в житті студентів. Аналіз дослідження встановив ще один соціальний чинник, що впливає саме на поширеність розладів настрою серед студентів, такий як: економічний стан країни, в якій вони проживають та навчаються, адже чим вище дохідною є країна, тим більше у неї можливостей забезпечити студентів потрібними способами психопрофілактики. Більше того, в ході дослідження Кембриджського університету виявлено, що такі розлади настрою починаються ще до вступу до навчального закладу, проте період стресу та постійного напруження чи страху були вигнаними сприяє посиленню даних розладів.

Дослідженням встановлено кілька ефективних способів психопрофілактики розладів настрою. До яких відносять зовнішні та внутрішні (особистісні) методи. До зовнішніх відносять: звернення до психолога, проходження тренінгів зі стресостійкості та вивчення рамок певного предмету. До особистісних ж – спорт, медитації, режим дня, харчування та інформаційну гігієну. Крім цього, навчальним закладам доцільно забезпечити студентам

доступ до кваліфікованого психолога, який своїми сеансами міг би провести правильну психопрофілактику серед студентів, особливо молодших курсів, які все ще проходять процес адаптації.

Підводячи підсумки, слід зазначити, що розлад настрою серед студентів молодших курсів – це розповсюджена проблема, як для вищих навчальних закладів України, так і інших країн світу. Беручи до уваги цей факт, виникає необхідність й актуальність подальшого дослідження цієї теми для вдосконалення методів виявлення розладів настрою та їх подальшої профілактики, що посприє більш якісній адаптації студентів молодших курсів, підвищенню їх стресостійкості й уникненню подібних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іщук Наталія, Лесовий Володимир “Проблема адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ ”. Наукові записки: Випуск 4. 39 с, URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228640302.pdf>
2. Комар Т.В. “Патопсихологія” Освітній портал. Лекція 6, с. 1 URL: <https://learn.ztu.edu.ua/course/view.php?id=5254>
3. МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА для підготовки до державного практично-орієнтованого іспиту з психіатрії та наркології для студентів VI курсу, які навчаються за спеціальністю «медична психологія» на тему: «Психіатричний діагноз», с. 17-18, URL: https://www.vnmu.edu.ua/downloads/pdf/OSKI_metod-rozr_psyhiat-2020.pdf
4. Саржевський С. Н. Навчальний посібник “Розлади афективного спектру”. Запоріжжя, 2021, URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/14091/1/афективні%20розлади%20%20библ.pdf>
5. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». – Запоріжжя, 2017, 20с, URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/6731/3/Sarzhevskij_17_Psihologija-ta-patologija-emocij.pdf
6. Столярчук О.А “Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ”. Збірник наукових праць № 25, 2016. 100 с.
7. Танчин І. З. Соціологія: навчальний посібник. Львів: Українська академія друкарства, 2005, Тема 3.2, Розділ 3.2.1. Девіантна та делінквентна поведінка URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-181.html>
8. Трофімов Ю. Л. Підручник “Психологія”, Розділ 4.Афективна сфера особистості, URL: <https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofmov-yul-.html>

9. Фенина О. Я. Програма нормативної навчальної дисципліни патопсихології. Луцьк, 2017, 8 с.
10. Шапар В. Б. Тлумачний словник психологічних термінів. Харків: “Прапор”, 2007. 88 с. 95 с. 117 с. 275 с. 511 с, URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf
11. Шарун А.І. “Особливості психосоціальної адаптації студентів медичного коледжу, що перенесли психоемоційний стрес”. Дніпро, 2021, URL: <https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2021/06/5005.pdf?upload=>
12. Юрценюк О. С. Дисертація “Непсихотичні психічні розлади у студентів закладів вищої освіти (закономірності формування, діагностика, профілактика, лікування та реабілітація)”. Київ, 2021, 53 с, 329 с.
13. Auerbach R. P. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychological Medicine (2016). Cambridge University Press 2016. 46, 2955–2970, URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/mental-disorders-among-college-students-in-the-world-health-organization-world-mental-health-surveys/34942DEAFC35899349114B73E84FB080>
14. Daniel Goleman, Richard Davidson. “The new "I". The influence of meditation on consciousness, body and brain”. Київ: Наш Формат, 2019. 75 с.
15. Siefken Katja. “How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety”, URL: <https://munideporte.org/imagenes/documentacion/ficheros/00286CEB.pdf>
16. Stallman Helen M. “Prevalence of psychological distress in university students--implications for service delivery”, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18704221/>
17. MSD Довідник,

URL:<https://www.msdmanuals.com/uk/professional/psychiatric-disorders/mood-disorders/overview-of-mood-disorders>