

**ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ У СТУДЕНТІВ: ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА**

Депресія є одним із найпоширеніших психічних розладів сучасності, який суттєво впливає на якість життя людини, її соціальне функціонування та фізичне здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2023), понад 300 мільйонів людей у світі страждають на депресивні стани, а тенденція до їх зростання спостерігається в усіх вікових групах.

У сучасному суспільстві, що характеризується високим темпом життя, соціальною невизначеністю та психологічними навантаженнями, проблема депресивних станів стає не лише медичною, а й соціальною, педагогічною та економічною. Попри це, депресивні прояви нерідко не сприймаються як захворювання не лише оточенням, а й самою людиною, яка їх переживає. Тривалий час вона може існувати у стані пригніченості, зі стійким зниженим настроєм, втратою інтересу до діяльності. Небажанням спілкуватися з близькими. І сам хворий, і його оточення часто схильні звинувачувати людину у «лінощах» чи «байдужості», хоча насправді вона потребує професійної допомоги.

У сучасних умовах інтенсивного навчального процесу проблема психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2023), депресія є однією з найпоширеніших форм психічних розладів серед молодих людей віком від 18 до 25 років. В Україні, за результатами досліджень психологів рівень емоційного виснаження студентів в умовах післявоєнного стресу та дистанційного навчання значно зріс [1].

Тому метою статті є теоретичний аналіз проблеми чинників і особливостей профілактики депресивних станів у студентів.

У психологічній літературі депресія визначається як емоційний стан пригніченості, зниження життєвого тону, втрати інтересу до звичних справ, що супроводжується негативним сприйняттям себе та навколишнього світу. За А. Беком, депресія пов'язана з появою когнітивної тріади – негативного ставлення до себе, світу та майбутнього [4]. Водночас українські психологи наголошують, що депресивний стан має комплексну природу, у якій поєднуються біологічні, психологічні та соціальні чинники. тяжкий) [3].

Депресія не має однієї причини виникнення – вона є результатом взаємодії кількох груп чинників:

1. Біологічні чинники – порушення обміну нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну, норадреналіну), спадкова схильність, соматичні захворювання.
2. Психологічні чинники – хронічний стрес, невирішені внутрішні конфлікти, низька самооцінка, тривожність.

3. Соціальні чинники – ізоляція, економічна нестабільність, війна, втрата близьких, складні життєві умови.

О. Гуменюк зазначає, що виникнення депресивних станів є наслідком тривалої дії стресових чинників у поєднанні з відсутністю емоційної підтримки та позитивних соціальних зв'язків [1].

Основні симптоми депресії проявляються у трьох сферах:

- емоційній – пригнічений настрій, відчуття безнадійності, провини, апатія;
- когнітивній – сповільнене мислення, труднощі з концентрацією уваги, песимістичне бачення майбутнього;
- фізіологічній – порушення сну, апетиту, втомлюваність, соматичний біль без видимих причин.

У клінічній психології депресію поділяють на легку, помірну та важку форми.

У важких випадках можливі суїцидальні думки або дії, що потребує негайної професійної допомоги.

Депресивні стани знижують працездатність, навчальну мотивацію, погіршують міжособистісні відносини. На суспільному рівні це призводить до економічних втрат і зростання соціальної напруги. Особливо небезпечною є недооцінка депресії, коли її сприймають як «тимчасову слабкість» чи «поганий настрій», що призводить до пізнього звернення по допомогу.

Як підкреслює ВООЗ (2023), раннє виявлення депресії та доступ до психологічної допомоги знижують ризик тяжких наслідків і сприяють швидшому відновленню психічного здоров'я.

Основними чинниками, що спричиняють розвиток депресивних станів у студентської молоді, є поєднання академічних, соціальних та особистісних навантажень. До внутрішніх чинників належать:

- високий рівень самокритичності,
- завищені очікування щодо власних результатів,
- невпевненість у майбутньому.

Зовнішні чинники охоплюють:

- інтенсивний навчальний графік,
- фінансові труднощі,
- соціальну ізоляцію (особливо під час онлайн-навчання),
- невизначеність у професійній перспективі.

Як зазначає українська дослідниця О. Кочубей, що перевтома, хронічний стрес і відсутність підтримки з боку соціального оточення створюють передумови для розвитку депресивних станів у студентів [2; с.57].

Депресія у студентів може проявлятися як у емоційній сфері (пригнічений настрій, відчуття безнадійності, апатія), так і в поведінковій (уникання спілкування, зниження мотивації до навчання, погіршення успішності). За результатами опитування студентів Київського університету (2023), понад 46% респондентів відзначили періодичні прояви емоційного виснаження, а 22% повідомили про симптоми, схожі на клінічну депресію [1].

Тривалий депресивний стан негативно впливає на когнітивні процеси – пам'ять, увагу, мислення, що ускладнює навчальну діяльність. Дослідження А. Бека показують, що депресія знижує здатність до концентрації, спричиняє почуття власної некомпетентності та дезадаптацію в навчальному середовищі. У крайніх випадках це може призводити до суїцидальних думок, соціальної ізоляції чи відмови від навчання. тяжкий) [4].

Н.В. Чепелева зазначає, що психологічна безпека освітнього простору є базовою умовою формування психічного здоров'я студентів [3; с. 88].

Депресія серед студентів є не лише індивідуальною проблемою, а й соціальним викликом, який вимагає системного підходу на рівні освітніх закладів. Підвищення уваги до психічного здоров'я молоді, створення психологічно комфортного навчального середовища та розвиток емоційної культури мають стати пріоритетами сучасної вищої освіти. Позитивне мислення, розвиток внутрішніх ресурсів і участь у житті спільноти стають тими чинниками, які допомагають молодій людині не лише подолати депресію, а й знайти сенс, натхнення та впевненість у власному майбутньому.

Ефективна боротьба з депресією передбачає мультидисциплінарний підхід, який об'єднує зусилля психологів, психіатрів, педагогів і соціальних працівників. Основні напрями профілактики: розвиток навичок емоційної саморегуляції; підтримка здорового способу життя (сон, фізична активність, харчування); психологічне консультування та когнітивно-поведінкова терапія; соціальна підтримка – спілкування з близькими, участь у спільнотах, волонтерстві.

Профілактика депресії у студентів має бути комплексною і включати:

- психологічну підтримку – роботу університетських психологів, створення служб довіри.
- формування навичок саморегуляції – тренінги зі стресостійкості, релаксаційні техніки, усвідомлене планування часу.
- підтримку соціального середовища – розвиток студентського самоврядування, груп взаємодопомоги, відкритий діалог між студентами й викладачами.
- зміни в освітньому процесі – впровадження гнучких графіків навчання, поєднання онлайн- і офлайн-форм, акцент на доброзичливу педагогічну комунікацію.

Таким чином, депресія – це не просто емоційне виснаження, а комплексний розлад, що охоплює всі сфери особистості. Її профілактика потребує системного підходу, спрямованого на формування психічної стійкості, підтримку соціальних контактів і розвиток культури психічного здоров'я. Усвідомлення важливості своєчасної допомоги та зменшення

стигматизації психічних проблем є ключовими умовами ефективної боротьби з депресією у студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк, О. (2022). Психоемоційні проблеми студентів у сучасних умовах навчання. Київ: Педагогічна думка.
2. Кочубей, О. (2021). Психологічні чинники розвитку депресії у студентської молоді. Львів: Видавництво ЛНУ.
3. Чепелева, Н. (2023). Психологічна безпека в освітньому середовищі університету. Харків: Основа.
4. Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

*Іваноньків Неоніла*

*Науковий керівник – проф. Оран Марина*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДПРИЄМЦІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

У сучасному світі, що характеризується нестабільністю, глобальними викликами й динамічними соціально-економічними змінами, особливої актуальності та значущості набуває проблема конкурентоспроможності особистості підприємця. Оскільки в умовах кризових явищ – економічних, політичних чи воєнних – саме особистісні якості, інноваційність мислення та здатність до саморозвитку визначають успішність підприємницької діяльності. конкурентоспроможності особистості підприємця, важливим стає уміння зберігати внутрішню мотивацію, адекватно реагувати на виклики, мобілізувати внутрішні ресурси та трансформувати кризові ситуації у можливість для розвитку власної справи й особистісної самореалізації. Відтак виникає необхідність обґрунтування основних чинників конкурентоспроможності особистості підприємця, що забезпечують її стійкість, ефективність і здатність до самореалізації навіть у нестандартних, непередбачуваних умовах.

Аналіз науково-психологічної літератури (Н. Абабілова [1], Л. Галаган [2], М. Невмержицька [3], О. Нестуля [4], С. Нестуля [4], В. Карманенко [4], В. Хапілова [5] та ін.) показує, що конкурентоспроможність особистості підприємця в кризових умовах розглядається як інтегральна характеристика особистісних, психологічних, професійних і соціальних якостей, що забезпечують здатність ефективно діяти, приймати відповідальні рішення, адаптуватися до змін і досягати успіху в умовах нестабільності. Проте соціально-психологічні чинники розвитку конкурентоспроможності особистості підприємців в кризових умовах не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників конкурентоспроможності особистості підприємців в кризових умовах.

У період соціально-економічної нестабільності та кризового повсякдення питання конкурентоспроможності особистості підприємця набуває особливої ваги, адже саме від здатності адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу й приймати ефективні рішення