

УДК 159.99**Влияние депрессии на успеваемость обучающихся в колледжах и университетах****Ильиных Ирина Сергеевна**

Старший преподаватель,
кафедра спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Надюк Наталья Валентиновна

Старший преподаватель,
кафедра спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Ильиных Вячеслав Витальевич

Старший преподаватель,
кафедра спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: ivv11031965@mail.ru

Кожевникова Александра Сергеевна

Студент,
Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: wave.drao@mail.ru

Аннотация

Определение влияния депрессивного состояния на академическую успеваемость в учебных заведениях, таких как университеты и колледжи. Были использованы методы статистического анализа и методы анализа успехов в учебе, а также анкетирование и интервью в качестве главного эксперимента. В ходе исследования было определено негативное влияние депрессии на академическую успеваемость в обучении студентов,

доказывает необходимость предоставлять обучающимся психологическую помощь на всем этапе обучения. Полученный результат показывает целесообразность создания во всех учебных заведениях специальных курсов по борьбе с депрессией.

Для цитирования в научных исследованиях

Ильиных И.С., Надюк Н.В., Ильиных В.В., Кожевникова А.С. Влияние депрессии на успеваемость обучающихся в колледжах и университетах // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 3А. С. 186-194.

Ключевые слова

Учебное заведение, студент, академическая успеваемость, психология, депрессия, психоэмоциональное состояние.

Введение

Депрессия или депрессивное состояние в психологии если говорить простыми словами является психическим состоянием с пониженным настроением и отвращением к деятельности [Ханова, 2024]. Симптоматика депрессивного состояния крайне разнообразна, но самыми важными сигналами о том, что человек находится в депрессии: он внезапно или постепенно теряет интерес к жизни, у него притупляются чувства радости и удовольствия от всех вещей, которые обычно радовали и проносили чувство удовлетворения; он теряет всякое желание заниматься любимыми занятиями, а еще старается ограничить встречи с друзьями и максимально уменьшить участие во всех социальных событиях; также можно заметить изменения во всех аппетитах и весе, то есть человек может, как вовсе перестать есть, так и наоборот есть постоянно и очень много; потеря сна или полное нежелание вставать с кровати; человек чувствует постоянную усталость и нехватку энергии, даже если он выспался и просто отдыхал; у него появляются большие проблемы с концентрацией внимания и принятием решений; и последнее человеку кажутся повседневные дела сложными, требующими значительных усилий и большого количества потраченной энергии [Любин, 2019]. Чаще всего страдают от депрессивного состояния подростки и молодежь от 15 до 24, в эти две группы входят студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях и учебных заведениях среднего профессионального образования. Депрессия, как и много другие заболевания имеет множество различных видов: меланхолическая, тревожная, атипичная, деперсонализационная, маскированная, истерическая, апатическая и так далее. Кроме того, она разделяется по степени тяжести такие, как лёгкая, умеренная и тяжёлая и по типу течения, например, депрессивный эпизод, повторяющееся депрессивное расстройство, хроническое расстройство настроения.

Меланхолическая депрессия является самым опасным и тяжелым видом депрессии вызванная биологическими факторами, такими как генетика или химическими веществами в мозгу, которые регулируют настроение, а также гормонами. Например, кортизолом, который высвобождается в ответ на стресс. Она выражается у студентов: чувствами тоски, глубокой печали и утратой эмоционального резонанса; снижением двигательной и интеллектуальной активности; мыслями о собственной неполноценности; развитием чувства виновности без особых на то причин, развитием негативное отношение к будущему, а также происходит сильнейшее нарушения сна. Студенты, находящиеся в меланхолической депрессии, нуждаются в более глубоком и серьезном лечении, им требуется не только помощь психотерапевтов, но

медикаментозное лечение различными препаратами [Вьюков, 2023].

Тревожная депрессия проявляется, как одновременное выражение симптомов и тревоги, и депрессии. Она характеризуется сниженным настроением, беспокойством, ощущением приближающейся катастрофы или в случае студентов паники от приближения экзаменационных мероприятий. Симптоматика тревожной депрессии схожа с меланхолической депрессией, а точнее характеризуется беспокойством, раздражительности и нетерпеливости, склонностью к чрезмерным опасениям, страхом, плаксивости, ожиданием худшего и безнадёжностью. Главными причинами этой депрессии являются снижение защитных функций психики вследствие частых и продолжительных стрессов и психотравмирующих ситуаций [Шайдулин, 2023].

Атипичная депрессия одна из немногих видов депрессий при которой не выражены классические признаки депрессии. Настроение человека может кратковременно улучшаться при позитивных событиях, но могут быть такие симптомы, как повышенный аппетит, сонливость, ощущение тяжести в конечностях, чувство отверженности. Обычно она протекает незаметно, под маской другой болезни. Например, в виде головной боли, хронических запоров, неподдающихся лечению кожных высыпаний, снижения или наборе веса. Чтобы понять, что у студента именно этого вид депрессии, он должен пройти диагностику у психотерапевта [Харченко, Хаустова, Чернышев, 2023].

Деперсонализационная депрессия если говорить простым языком сочетание депрессии и состояния, при котором человек теряет связь с собой и окружающим миром. Обычно она отличается у разных людей, но у многих симптоматика включает в себя отчуждением себя, своих мыслей чувств, воспоминаний, желаний и также отречением от окружающего мира. Студенты, подверженные этой форме депрессии, могут думать, что мысли не им принадлежат, а навязаны извне либо они пустые и бессмысленные, они могут не узнавать себя в зеркале и воспринимать мир на нереальный.

Маскированная представляет собой клинический феномен, при котором традиционные эмоциональные симптомы депрессии заменяются соматическими и поведенческими признаками, также они часто выглядят как признаки физических заболеваний, что приводит к задержке в постановке правильного диагноза и неадекватному лечению. Среди основных симптомов выделяются следующие:

У студентов часто проявляются соматические жалобы, такие как хроническая усталость, нарушение сна, головные боли, а также боли в области живота и суставах. В отличие от классической депрессии, подавленное настроение и чувство безысходности могут отсутствовать или выражаться неявно. Изменения аппетита, как в виде его снижения, так и увеличения, могут первоначально рассматриваться как признаки нарушений обмена веществ или других соматических расстройств [Харченко, Хаустова, Чернышев, 2023].

Истерическая депрессия – это психическое расстройство, проявляющееся сочетанием симптомов депрессии и истерии. Характерными признаками данного расстройства являются глубокая печаль, тревога, чувство ненадежности и безысходности, сопровождающиеся вспышками истерии. Эти вспышки могут включать приступы плача, капризное поведение, агрессивность, суицидальные намерения и действия, а также ощущение подавленности и невозможности двигаться. Причины возникновения истерической депрессии до конца не изучены, однако многие специалисты связывают данное расстройство с негативным прошлым опытом, психологическим стрессом, а также с физическими факторами. Среди последних

можно выделить нарушения гормонального баланса, заболевания щитовидной железы и другие медицинские проблемы. Для постановки точного диагноза необходим комплексный подход, включающий тщательное обследование и детальный анализ симптоматики с целью исключения других форм депрессивных состояний. Врач может рекомендовать проведение психологических тестов, анализ функции щитовидной железы и дополнительные исследования. Лечение истерической депрессии подбирается индивидуально и обычно представляет собой сочетание медикаментозной терапии и психотерапии. В процессе терапии могут применяться антидепрессанты, седативные средства и другие препараты, направленные на ослабление симптомов как депрессии, так и истерических проявлений [Гуэдова, 2023].

Апатическая депрессия – психическое состояние, характеризующееся значительным угнетением эмоциональных сфер человека. Основные проявления призраков этой депрессии у студентов это существенное снижение настроения; мысли о бесперспективности и собственной малозначимости; а также резкое снижение общего тонуса организма. Главными причинами такого заболевания у обучающихся являются: внешние стрессовые факторы; хроническая усталость и перенапряжение; гормональные изменения; нелюбимая работа и отсутствие возможности ее изменения.

Депрессия у студентов является актуальной проблемой современного образовательного пространства, требующей комплексного подхода к лечению и профилактике. Данная проблема должна получить как можно больше освещения, чтобы учебные заведения могли были отреагировать и вовремя предоставить своим студентам необходимое лечение. Для этого необходимо создание практических рекомендаций, направленных на смягчение симптоматики депрессии среди студентов, с акцентом на психологическую поддержку, физическое здоровье и организацию досуга.

Первым и самым необходимым шагом можно считать обращение к психологу.

Консультация специалиста помогает определить оптимальные пути решения возникших проблем и покажет если студенту необходимы дополнительные источники поддержки. Этот подход способствует своевременному вмешательству и снижению негативных последствий депрессивных состояний [Иванова, 2019].

Далее нужна оценка состояния здоровья и уровня физической активности, ведь

систематическая оценка состояния здоровья, включая качество сна, питания и отдых, нужны для развития стратегии борьбы с депрессией, так как физиологические факторы зачастую тесно связаны с психическим состоянием. Достижение баланса между умственными нагрузками и физическим благополучием способствует улучшению общего состояния студента. Здоровый и полноценный сон позволяют психике студентов и учеников перезагрузиться и отдохнуть. Правильное питание заряжает организм необходимыми витаминами и элементами для более продуктивной деятельности во время учебы [Динтика, Хабес, Эрус и др., 2023].

Хобби можно назвать еще одним хорошим способом справиться с депрессией. Многие студенты увлекаются рисованием, писательством или чтением и другими различными видами досуга. Любимые занятия помогают восстановить психоэмоциональный баланс и повышают уровень удовлетворенности жизнью, что в свою очередь снижает интенсивность депрессивных симптомов.

Нельзя забывать и об оптимизации учебной нагрузки, которая позволит студентке перевести дух и расслабиться. Снижение перегрузки за счет отказа от дополнительных обязанностей, таких как факультативные занятия сверх основной программы обучения, позволяет уменьшить

стрессовые факторы. Студенты должны уметь расставлять приоритеты и планировать свои занятия, чтобы избежать перегрузки. Неправильное распределением времени может привести к проблемам с питанием, ухудшением сна и эмоциональному выгоранию, что является одним из факторов депрессии обучающим любой образовательной сферы.

Физическая нагрузка в правильных соотношениях с отдыхом, также считается хорошим способом справиться с депрессией. Регулярные занятия физкультурой, даже в формате умеренной активности продолжительностью 30 минут три дня в неделю, способствуют ослаблению симптомов депрессии. Физическая нагрузка помогает отключить голову и снять эмоциональную нагрузку, которая накапливается во время учебного процесса. Физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфинов, что оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Методика и организация исследования

Для проведения исследования выбран количественный подход с использованием анализа, позволяющего оценить взаимосвязь между уровнем депрессивных симптомов и академической успеваемостью студентов. В выборку исследования включены обучающиеся как колледжей, так и университетов различного профиля. Были проведены анкетирование с использованием шкала депрессии Бека и аналогичные психологические методики, адаптированные под студентов, а также был проведен анализ академической успеваемости на основе официальных студенческих ведомостей и индивидуальных отчетов об успеваемости. Для более точного результата студенты были разделены не только по половому признаку, но и по возрасту, а также местам обучения, например, колледж или университет и курса обучения, так и академической специальности.

Одним из способов анкетирования была шкала депрессии Бека. Шкала депрессии Бека представляет собой самоотчетный опросник, состоящий из ряда утверждений, отражающих симптомы депрессии, такие как пониженное настроение, подавленное мышление, нарушения сна и аппетита, чувство вины и беспомощности [Ванг, Горенштейн, 2019]. Шкала состоит из 21 группы утверждений. Каждая включает по 4 варианта ответа. Нужно выбрать тот, который точнее прочих описывает состояние. За ответ можно получить от 0 до 3 баллов. После прохождения теста их суммируют: 0–9 баллов — отсутствие депрессивных симптомов; 10–15 баллов — лёгкая депрессия (субдепрессия); 16–19 баллов — умеренная депрессия; 20–29 баллов выраженная депрессия (средней тяжести); 30–63 балла — тяжёлая депрессия. К числу преимуществ шкалы депрессии Бека относятся высокая достоверность, валидность и универсальность применения для различных возрастных групп и популяций. Широкая распространенность инструмента позволяет сравнивать результаты исследований в различных культурных и социальных условиях.

Исследование проводилось в несколько этапов. Первым этап производится предварительный отбор участников путем рассылки приглашений для участия в анкетировании. После получения согласия участников проводится сбор данных с одновременным мониторингом успеваемости за прошедший академический семестр. На заключительном этапе формируются выводы исследования, разрабатываются рекомендации для образовательных учреждений с целью оптимизации системы психологической поддержки обучающихся. В исследовании участвовали 75 человек.

Результаты исследования

Анализ прохождения всех тестов, касающиеся уровня депрессии у студентов, показал, что 30% респондентов демонстрируют симптомы депрессивного состояния (см. рис. 1).

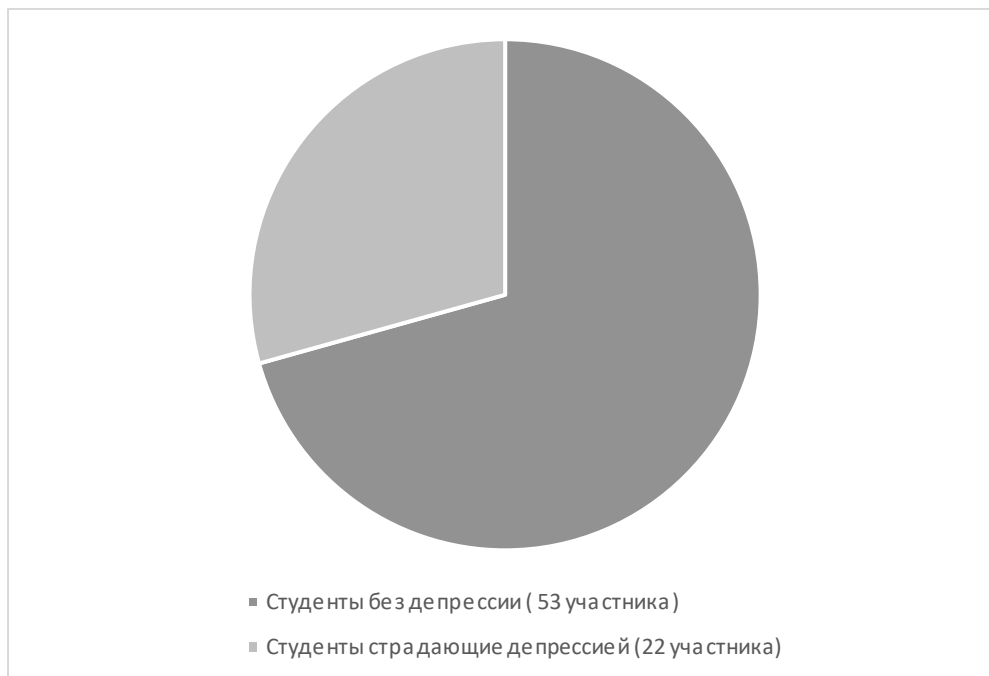


Рисунок 1 - Общие показатели депрессии студентов

После разделения оставшихся участников по половому признаку оказалось, что студентки страдают от депрессии чаще, чем студенты (см. рис. 2).

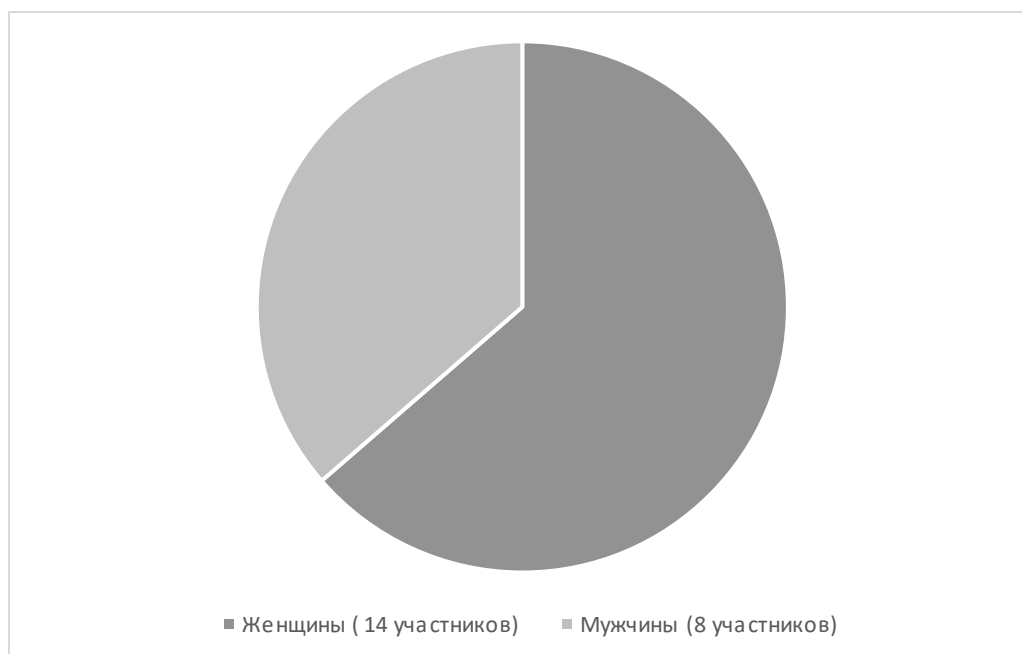


Рисунок 2 - Показатели депрессии у женщин и мужчин

Теперь можно переходить к основной части исследования, а точнее показать разницу успеваемости между студентами в депрессивном состоянии и студентов без него. У студентов с депрессией снижается успеваемость на 25 процентов из-за снижения концентрации и мотивации (см. рис. 3).

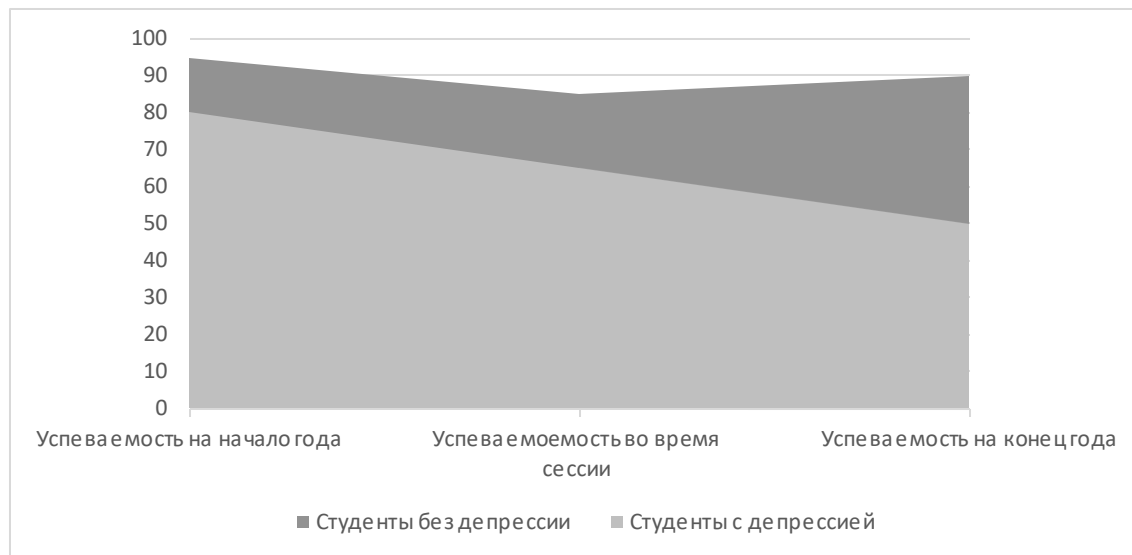


Рисунок 3 - Показатели успеваемости между разными группами студентов

Результаты исследования подчеркивают необходимость внедрения систем ранней диагностики и оказания психологической поддержки в учебных заведениях.

Заключение

В заключении следует отметить, что депрессивные состояния оказывают значительное и негативное влияние на академическую успеваемость обучающихся в высших учебных заведениях и заведениях среднего профессионального образования. Полученные результаты подчёркивают актуальность разработки систем поддержки студентов, включающей как психологическую помощь, так и меры по улучшению образовательного процесса. Нужно проводить колоссальную работы для изучения депрессии в учебных заведениях, а также нужно проводить различные диагностические мероприятия для выявления депрессии на ранних стадиях и иметь возможность помочь вовремя. Рекомендуется уделить внимание дополнительной поддержке студентов, испытывающих психоэмоциональные трудности, предоставлять им консультации у психологов и проводить с ними больше тестов для подбора лучшего лечения.

Библиография

1. Ханова О.А., Депрессия – причины, симптомы, диагностика и лечение \ 2024. — URL <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/depression> (дата обращения: 01.03.2025).
2. Депрессия и антидепрессанты. Любин Г.С. Медицинские новости №8. 2019. С. 8-12
3. Вьюков А.С., Лечение эндогенной депрессии \ 2023 — URL https://www.b17.ru/article/lechenie_endogennoj_depress_/ (дата обращения: 21.02.2025).
4. Шайдулин Р. Ф., Тревожно-депрессивное расстройство – симптомы и лечение \ 07.03.2023 — URL <https://isaevclinic.ru/trevozhno-depressivnoe-rasstrojstvo/> (дата обращения: 29.02.2025).

5. Фармакотерапия в неврологии и психиатрии: [Пер. с англ.] / Под ред. С. Д. Энна и Дж. Т. Койла. — Москва: ООО: «Медицинское информационное агентство». 2020. 800 с.
6. Маскированные депрессии в клинике психосоматических заболеваний и зависимых состояний/ Харченко Е.Н., Хаустова Е.А., Чернышев О.В.// Таврический журнал психиатрии. 2023 С.1-24
7. Гуэдова С. Л., Истерическая депрессия \ 2023 — URL <https://www.b17.ru/article/437093/> (дата обращения: 31.02.2025).
8. Иванова, Е. Современные подходы в консультационной практике. Вестник психологии. // Журнал. 2019. С. 78-92.
9. Динтика С. С., Хабес М., Эрус Г. и др. Долгосрочные депрессивные симптомы и возраст мозга среднего возраста // Журнал аффективных расстройств. 2023. Том 320. С. 436-441
10. Ванг, Ю. П., и Горенштейн, С. Психометрические характеристики теста Бека на депрессию-II: всесторонний обзор. // Бразильский журнал психиатрии. 2019. С. 416-431.

The Impact of Depression on Academic Performance in College and University Students

Irina S. Il'inykh

Senior Lecturer,
Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Natal'ya V. Nadyuk

Senior Lecturer,
Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Vyacheslav V. Il'inykh

Senior Lecturer,
Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: ivv11031965@mail.ru

Aleksandra S. Kozhevnikova

Student,
Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: wave.draquo@mail.ru

Abstract

This study examines the impact of depressive states on academic performance in higher education institutions, including colleges and universities. The research employed statistical analysis, academic performance evaluation methods, as well as surveys and interviews as primary experimental tools. The findings demonstrate a negative correlation between depression and students' academic achievement, highlighting the necessity of providing psychological support throughout the educational process. The results suggest the importance of implementing specialized depression management programs in all educational institutions to support student mental health and academic success.

For citation

Il'nykh I.S., Nadyuk N.V., Il'nykh V.V., Kozhevnikova A.S. (2025) Vliyanie depressii na uspevaemost obuchayushchikhsya v kolledzhakh i universitetakh [The Impact of Depression on Academic Performance in College and University Students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (3A), pp. 186-194.

Keywords

Educational institution, student, academic performance, psychology, depression, psycho-emotional state, mental health, higher education.

References

1. Khanova O.A., Depression – causes, symptoms, diagnosis and treatment \2024. — URL <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/depression> (date of application: 03/01/2025).
2. Depression and antidepressants. Lyubin G.S. Medical news No. 8. 2019. pp. 8-12
3. Vyukov A.S., Treatment of endogenous depression \ 2023 — URL https://www.b17.ru/article/lechenie_endogennoj_depress_/ (date of reference: 02/21/2025).
4. Shaidulin R. F., Anxiety-depressive disorder – symptoms and treatment \ 03/07/2023 — URL <https://isaevclinic.ru/trevozhno-depressivnoe-rasstrojstvo/> (date of reference: 02/29/2025).
5. Pharmacotherapy in neurology and psychiatry: [Trans. from English] / Edited by S. D. Ann and J. T. Coyle. — Moscow: LLC: Medical Information Agency. 2020. 800 p.
6. Masked depression in the clinic of psychosomatic diseases and dependent states/ Kharchenko E.N., Khaustova E.A., Chernyshev O.V.// Tavrichesky Journal of Psychiatry. 2023 p.1-24
7. Guedova S. L., Hysterical depression \ 2023 — URL <https://www.b17.ru/article/437093/> / (date of reference: 02/31/2025).
8. Ivanova, E. Modern approaches in consulting practice. Bulletin of Psychology.// The magazine. 2019. pp. 78-92.
9. Dintika S. S., Habes M., Erus G. et al. Long-term depressive symptoms and the age of the middle-aged brain // Journal of Affective Disorders. 2023. Volume 320. pp. 436-441
10. Wang, Yu. P., and Gorenstein, S. Psychometric characteristics of the Beck depression test-II: a comprehensive overview. // Brazilian Journal of Psychiatry. 2019. pp. 416-431.