

УДК 159.922.8-057.875"364

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13>

**Зореслава КРИЖАНОВСЬКА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Наум РАДЧУК**

бакалавр освітньої програми «Середня освіта. Англійська мова та література», Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Бібліографічний опис статті:** Крижановська, З., Радчук, Н. (2024) Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. *Acta Paedagogica Volynienses*, 4, 77–83, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13>

## СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

**Мета.** У запропонованій статті здійснено огляду існуючих психологічних теорій щодо значення психічного здоров'я студентської молоді та емпіричному дослідженні його якості в умовах воєнного конфлікту.

**Методи.** 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.

**Результати.** Підтримка психічного здоров'я студентів є критичним аспектом, що впливає на їхнє академічне та особистісне зростання, соціальне функціонування і загальний добробут. У ході цього дослідження було встановлено, що студентське життя часто супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, які можуть спричинити тривожність, стрес, емоційне виснаження та навіть вигорання. Недооцінка цих проблем може негативно позначитися на навчальних результатах, а також на здоров'ї молодих людей у довгостроковій перспективі.

У дослідженні визначено низку важливих методів підтримки психічного здоров'я для студентів, які включають як особистісні стратегії (саморегуляція, розвиток стресостійкості, організація часу), так і зовнішню підтримку (психологічні консультації, участь у студентських групах підтримки, просвітницькі програми з психічного здоров'я). Значна роль належить навчальним закладам, які можуть сприяти психічному благополуччю студентів через забезпечення доступу до кваліфікованої допомоги, створення дружнього й безпечного освітнього середовища та впровадження освітніх програм із психологічної грамотності.

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

**Zoreslava KRYZHANOVSKA**

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of General and Clinical Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Naum RADCHUK**

Bachelor of the Educational Program "Secondary Education. English Language and Literature", Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**To cite this article:** Kryzhanovska, Z., Radchuk, N. (2024) Stan psykhychnoho zdorovia studentskoi molodi v umovakh sohodennia [The state of mental health of student youth in the current conditions]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 4, 77–83, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13>

## THE STATE OF MENTAL HEALTH OF STUDENT YOUTH IN TODAY'S CONDITIONS

**Objective.** The proposed article provides an overview of existing psychological theories on the importance of mental health of students and an empirical study of its quality in the context of military conflict.

**Methods.** 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.

**Results.** Supporting students' mental health is a critical aspect that affects their academic and personal growth, social functioning, and overall well-being. This study found that student life is often accompanied by significant psycho-emotional stress, which can lead to anxiety, stress, emotional exhaustion, and even burnout. Underestimating these problems can have a negative impact on academic performance and the health of young people in the long run.

The study identified a number of important methods of mental health support for students, which include both personal strategies (self-regulation, development of stress resistance, time management) and external support (psychological counseling, participation in student support groups, mental health awareness programs). Educational institutions play a significant role in promoting students' mental well-being by providing access to qualified help, creating a friendly and safe educational environment, and implementing psychological literacy programs.

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

**Актуальність проблеми.** Сучасне українське суспільство, перебуваючи у стані війни, переживає складний соціально-економічний період розвитку. Така ситуація впливає на всі категорії населення, у тому числі чи не найбільш вразливою стає молодь. Тому проблематика ментального здоров'я молодих людини є для нас однією з пріоритетних. Здоров'я розглядається як складне, багаторівневе явище, яке визначає репродуктивні та творчі можливості, як окремих суб'єктів, так і цілих спільнот. Однак доводиться визнати, що багато важливих аспектів проблематики здоров'я людини на сьогоднішній день потребують додаткових досліджень. Колишні концепції дають обмежене тлумачення феномену здоров'я, що зводять розмаїття його проявів до біологічних або психофізіологічних моделей. Відповідно такі підходи сьогодні сприймаються такими, які не відповідають сучасному рівню природничих і гуманітарних знань про людину.

Психологічне здоров'я можна визначити, як оптимальне функціонування всіх психічних структур, необхідних для життєдіяльності людини. Зазвичай воно розглядається як широке міждисциплінарне поняття та характеризується центральною властивістю людини до усвідомлення себе як суб'єкта, взаємодіючого з навколишнім світом. Водночас, у психології розуміння психічного здоров'я тісно пов'язане із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку. Різні моделі психічного здоров'я звернені або до підструктур особистості, або до рівнів, які регулюють активність суб'єкта, сферам його буття.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає суб'єктивне благополуччя, – стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу. Окрім того, ВООЗ стверджує, що благополуччя особистості охоплюється реалізацією її здібностей, подоланням нормальних

життєвих напружень, можливостями протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою громаду.

**Мета дослідження** полягає в узагальненні розуміння психічного здоров'я у сучасній психологічній літературі та його емпіричному дослідженні у студентської молоді.

**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) [6].

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 (Радчук, Крижановська, 2023, с.86).

У сучасній науці поняття «здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення, характеризується багатозначністю і неоднорідністю складу (тобто воно синкретичне). Згідно з визначенням, яке було наведене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 р., здоров'я – це такий стан людини, якому властивий не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. Формулювання «повне благополуччя» потребує уточнень і піддається критиці за слабку практичну спрямованість. Вичерпні раціональні дефініції здоров'я залишаються справою майбутнього. Узагальнюючи спеціальні праці, присвячені проблемі здоров'я, можна виокремити низку аксіоматичних за своєю суттю положень:

1. Здоров'я – це стан, близький до ідеального. Як правило, людина не буває протягом усього свого життя цілком здоровою.

2. Здоров'я – це складний, багатовимірний феномен, що відображає модули людської

реальності: тілесне існування, душевне життя і духовне буття. Відповідно, можлива оцінка соматичного, психічного та особистісного (*психологічного*) здоров'я людини.

3. Здоров'я – це водночас стан і складний динамічний процес, що включає дозрівання та зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психічної сфери, становлення, самовизначення та позиціонування особистості.

4. Категорія «здоров'я» від початку корелятивна полюсу індивідуальності: стан здоров'я персоніфікований і передбачає в кожному конкретному випадку спеціальний огляд.

5. Людина може бути здоровою за певних умов життя (екологічні та кліматичні особливості, якість харчування, режим праці та відпочинку, соціокультурні чинники та ін.). Обстановка, задовільна для однієї людини, може виявитися хвороботворною для іншої. Водночас виявлення універсальних умов здоров'я дає змогу сформулювати принципи «політики здоров'я».

6. Здоров'я – це культурно-історичне, а не вузько медичне поняття. У різний час, у різних культурах межа між здоров'ям і нездоров'ям визначалася по-різному.

7. Для визначення стану здоров'я людини необхідні, з одного боку, еталонна основа, стійкий зразок благополуччя, цілісності, досконалості, з іншого – опис закономірностей виникнення та перебігу хвороб. У цій якості виступають системи наукових уявлень про норму і патологію.

8. Здоров'я і хвороба належать до числа діалектичних, взаємодоповнювальних понять. Їх вивчення пов'язане з осмисленням природи і сутності людини.

9. Здоров'я є однією з базових цінностей у житті людей (Галецька, 2004, с. 79).

Узагальнивши теоретичні положення, якими багата сьогодні психологічна наука, можна стверджувати, що психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина здатна усвідомлювати свої можливості, справлятися з нормальними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя свого суспільства. Воно включає не лише відсутність психічних захворювань, але й здатність підтримувати емоційну рівновагу, позитивний погляд на життя, здорову самооцінку, а також здатність будувати гармонійні стосунки з іншими людьми.

Наша дослідницька увага зосереджена на молодих людях, які є студентами ВНУ імені Лесі Українки. 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 (Мітлош, 2021, с.116).

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

З психологічних чинників, які також несуть загрозу психічному здоров'ю молодих людей є 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.** Організація емпіричного дослідження відбувалась на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки у вересні – жовтні 2024 року. В дослідженні взяли участь 58 осіб юнацького віку, студенти перших курсів факультету педагогіки та соціальної роботи й факультету іноземної філології, віком 17 – 18 років. Усі студенти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, про що свідчить інформативна згода, яку надали усі учасники. Для опитування молодих людей нами була запропонована авторська анкета-опитувальник стану психічного здоров'я студентської молоді. Анкета містить в собі 20 запитань, орієнтований в прямий та контрольний спосіб виявити особливості психічного здоров'я студентської молоді. Питання стосуються оцінки психічного здоров'я, причин його порушення, сімейної ситуації молодих людей, особливостей освітнього простору університету, впливу пандемії Ковід-19.

Загалом опитувальники заповнили 81 учасник протягом 2 місяців. З них 6 виявились неповними, так як студенти вагалися у правильності своїх відповідей і не були включені в аналіз результатів, з них 6 повідомили, що не були достатньо чесними, а 11 були старшими 18 років. Тому аналіз даних опитування здійснювався на основі результатів 58 студентів.

На запитання «Чи впливає ситуація воєнного конфлікту в Україні на стан вашого психічного здоров'я?», ми отримали наступні відповіді. Серед усіх досліджуваних студентів, 73,3 % досліджуваних відповіли, що «впливає скоріше негативно, а ніж позитивно»; 16,7 % досліджуваних дали відповідь «війна є великим емоційним тягарем: мій психічний стан суттєво погіршився»; 8,3 % досліджуваних відповіли, що «майже не впливає, моє самопочуття від цього не змінилось» (рис. 1).

Питання 2: «Як часто Ви переживаєте стресові стани із-за війни в Україні?»

Результати опитування показують, що 62,1% студентів вважає, що «війна частково вплинула на мій психічний стан»; 34,5 % студентів відповіли, що переживають стрес «частіше, як це було до війни»; 6,9 % досліджуваних вважають, що їхній «стан був напруженим і до війни»; 6,9 % досліджуваних відповіли, «що їхній стан був напруженим і до війни» (рис. 2). З відповідей

на це питання видно, війна частково вплинула на емоційний стан молодих людей, що, на наш погляд, є гарною ознакою.

Питання 3: «Як Ви можете охарактеризувати вплив наслідків Ковід-19 на Ваше психічне самопочуття?»

Для 36,2 % досліджуваних характерний частковий вплив пандемії Ковід-19 на самопочуття і вона здебільшого сприймалася, як інфекційна хвороба». Інша частина студентів (31%) вважають, що «пандемія створила глобальну кризу»; 29,3 % досліджуваних вважають, що пандемія вплинула «скоріше негативно, і я важко переносив\ла соціальну ізоляцію»; 12,1 % студентів відповіли, що пандемія Ковід-19 «не вплинула взагалі» (рис. 3).

Питання 4: «Який із перерахованих нижче станів Ви переживаєте найчастіше?»

Відповіді на питання 4 розподілилися наступним чином: 79,3 % переживають «млявість та

1. Чи впливає ситуація воєнного конфлікту в Україні на стан Вашого самопочуття:

58

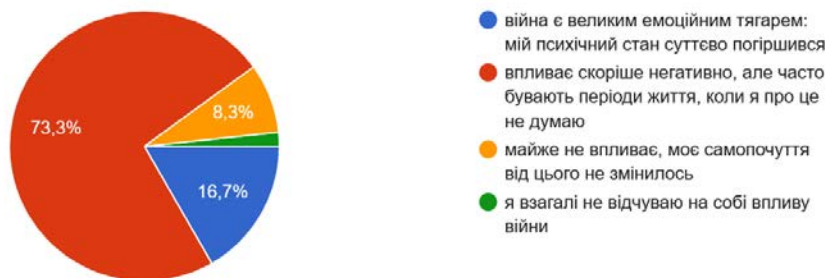


Рис. 1. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Чи впливає ситуація воєнного конфлікту в Україні на стан Вашого самопочуття»

2. Як часто Ви переживаєте стресові стани із-за війни в Україні:

58

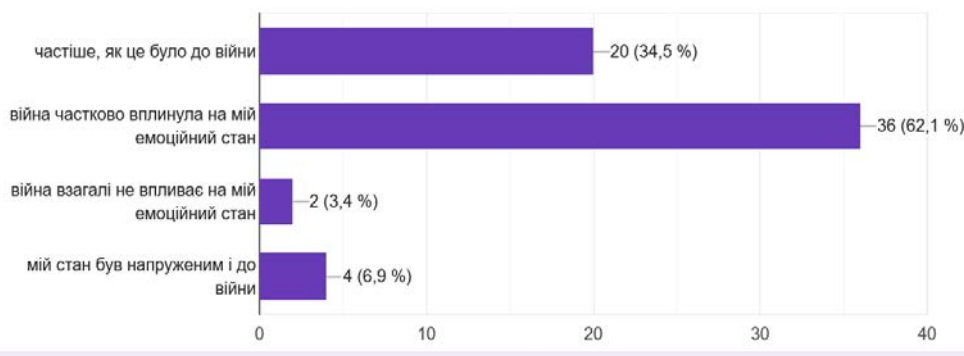


Рис. 2. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Як часто Ви переживаєте стресові стани із-за війни в Україні?»

втому»; 63,8 % – «тривогу»; 62,1 % відчувають «виснаження від великого академічного навантаження»; 50 % переживають «самотність та нудьгу»; 37,9 % – «апатію»; 1,7 % досліджуваних повернули до себе найбільше уваги, так як переживають суїцидальні наміри (рис. 4).

Питання 6: «Чи змінилося Ваше фізичне здоров'я із-за війни в Україні?»

Результати опитування свідчать, що для 50 % досліджуваних «їхній фізичний стан знаходиться під їхнім контролем, хоча робити це стало важче»; 34,5 % вважають, що «так, вони стали більше відчувати втому»; по 24,1 % досліджуваних вважають, що «так, воно зна-

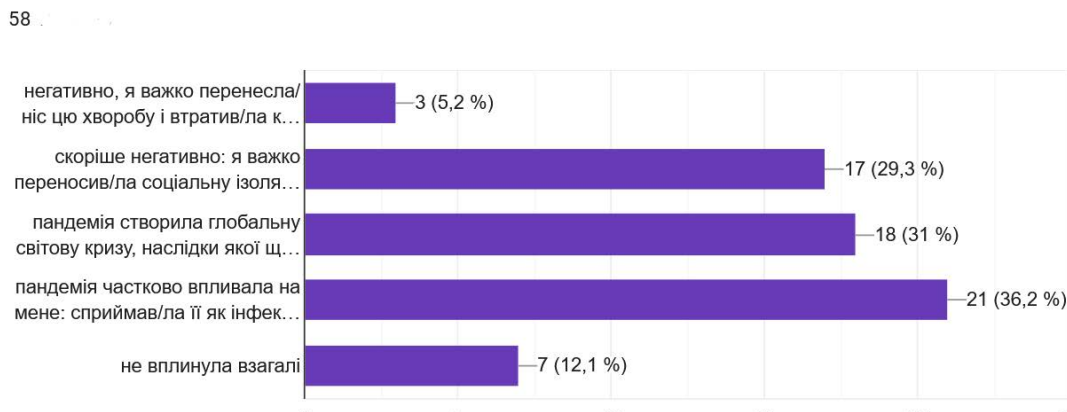
чно погіршилось» та «воно погіршилось із-за частих депресивних станів»; в той час як 19 % вважають, що «воно не погіршилось» (рис. 5).

Питання 14: «Чи погіршився стан Вашого психічного здоров'я із-за війни?»

Більшість досліджуваних молодих людей 53,4 % не визначені щодо цього питання; 29,3 % вважають, що «ні» (рис. 6).

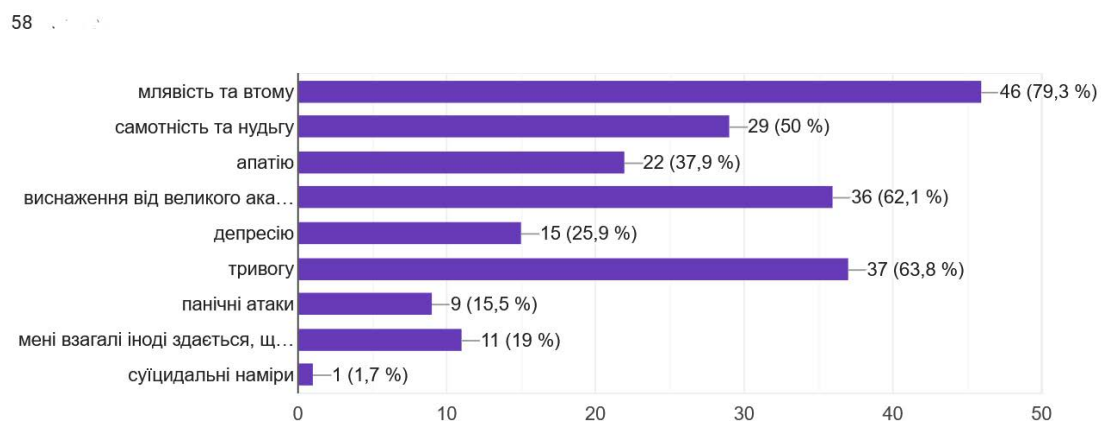
Як засвідчують результати проведеного анкетування, більшість досліджуваних студентів 62,1% вважає, що «війна частково вплинула на їхній психічний стан»; 79,3 % переживають «млявість та втому»; 89,7 % і 82,8 % відповідно відповіли, що долають стрес війни

### 3. Як Ви можете охарактеризувати вплив наслідків Ковід-19 на Ваше психічне самопочуття:

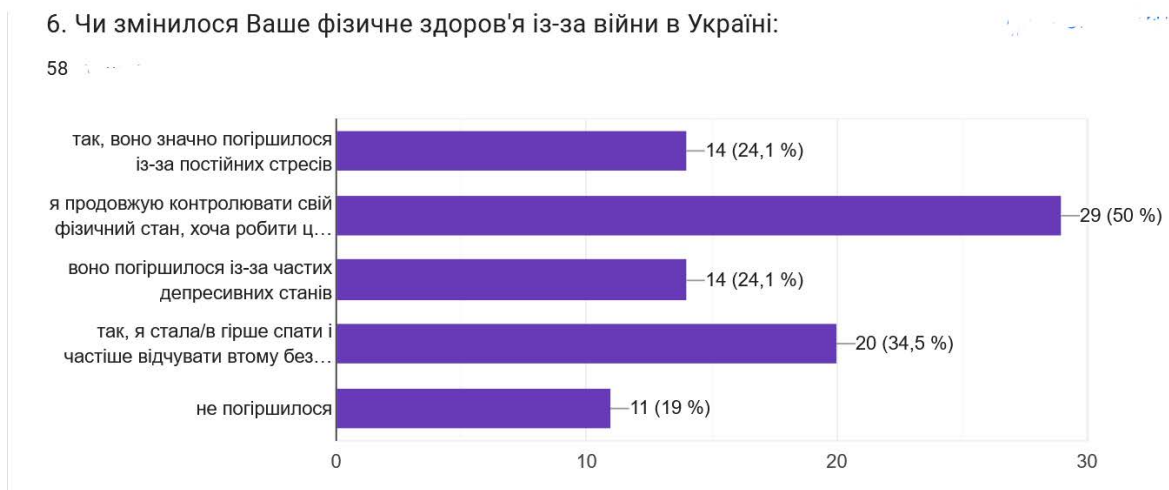


**Рис. 3. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Як Ви можете охарактеризувати вплив наслідків Ковід-19 на Ваше психічне самопочуття?»**

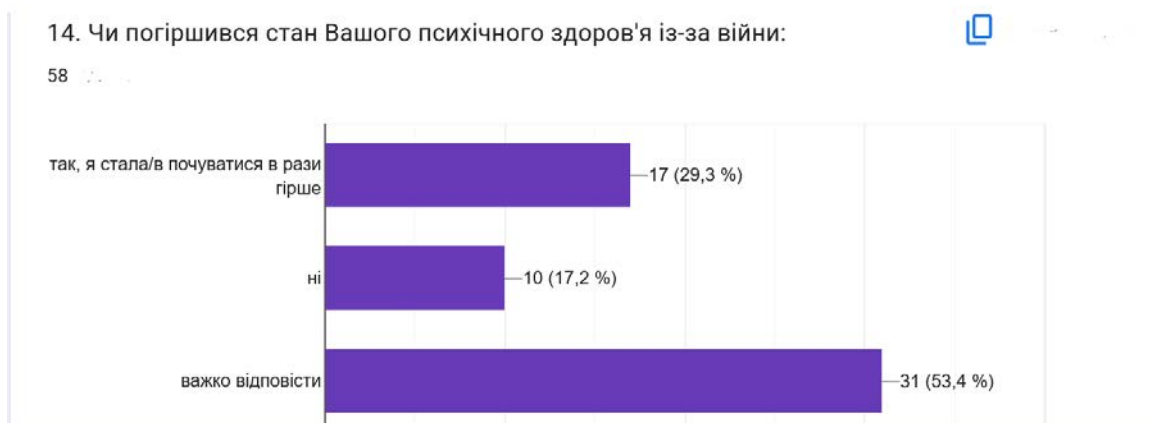
### 4. Який із перерахованих нижче станів Ви переживаєте найчастіше:



**Рис. 4. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Який із перерахованих нижче станів Ви переживаєте найчастіше?»**



**Рис. 5. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Чи змінилося Ваше фізичне здоров'я із-за війни в Україні?»**



**Рис. 6. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Чи погіршився стан Вашого психічного здоров'я із-за війни?»**

«прогулянками на свіжому повітрі» та «спілкуючись з друзями»; для 50 % досліджуваних «їхній фізичний стан знаходиться під їхнім контролем, хоча робити це стало важче»; 69% дали відповідь, що «я цілком задоволений/а стосунками з батьками»; 51,7 % студентів вважають, що «багато нових стосунків з одногрупниками переключають від стресу війни»; 60,3 % вважають, що війна «не формує песимістичний погляд на наше майбутнє».

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підтримка психічного здоров'я студентів є критичним аспектом, що впливає на їхнє академічне та особистісне зростання, соціальне функціонування і загальний добробут. У ході цього дослідження було встановлено, що студентське життя часто

супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, які можуть спричинити тривожність, стрес, емоційне виснаження та навіть вигорання. Недооцінка цих проблем може негативно позначитися на навчальних результатах, а також на здоров'ї молодих людей у довгостроковій перспективі.

У дослідженні визначено низку важливих методів підтримки психічного здоров'я для студентів, які включають як особистісні стратегії (саморегуляція, розвиток стресостійкості, організація часу), так і зовнішню підтримку (психологічні консультації, участь у студентських групах підтримки, просвітницькі програми з психічного здоров'я). Значна роль належить навчальним закладам, які можуть сприяти психічному благополуччю студентів через забез-

печення доступу до кваліфікованої допомоги, створення дружнього й безпечного освітнього середовища та впровадження освітніх програм із психологічної грамотності.

Таким чином, для підвищення рівня психічного здоров'я студентів необхідний системний підхід, що включає особисту відповідальність

кожного студента за своє самопочуття та відповідні заходи підтримки з боку університету. Забезпечення психологічного комфорту студентів сприятиме не лише їхньому навчальному прогресу, але й гармонійному розвитку як особистостей, здатних ефективно адаптуватися до викликів сучасного суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

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. 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.
4. 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.
5. Радчук Н., Крижановська З. Значення важливості психічного здоров'я для студентської молоді. *Особистість і суспільство*: збірник матеріалів Х Міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2023. С. 85 – 87.
6. Крижановська З., Радчук Н. Емоційні розлади як кореляти порушень психічного здоров'я в студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2023. Серія: Психологія» № 3 / 2023. С. 72 – 75. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.14>
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.

#### REFERENCES:

1. Bodnar M. (2011) Self-actualization as a factor of mental health of student youth. *Education of the region*. № 2. С. 315-319
2. (2004) Psychological health as a criterion of internal freedom. *Psychological studies of Lviv University*. Lviv, pp. 79-85.
3. Mitlosh A. V. (2021) Features of the cognitive behavior of persons with different levels of neuroticism. Cognitive-behavioral strategies for the development of higher education applicants in the process of professional training. Collection of abstracts of the All-Ukrainian scientific and practical seminar. Editor-in-chief Koval V.A.; compilers O.S. Kovalchuk, O.T. Gorina. Dnipro: Dnipro State University of Internal Affairs, pp. 115-117.
4. Poviakel N. I. (ed.) (2009) Emotional stability as a professionally important quality of a future psychologist-practitioner and K. V. Pylypenko and Practical psychology in the system of higher education; theory, research results, technologies: a collective monograph. Kyiv: Drahomanov National Pedagogical University, pp. 137-147.
5. Radchuk N., Kryzhanovska Z. (2023) The importance of mental health for student youth. *Personality and society: collection of materials of the X International scientific and practical conference*. Lutsk: FOP Mazhula Y.M., pp. 85-87.
6. Kryzhanovska Z., Radchuk N. (2023) Emotional disorders as correlates of mental health disorders in students. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*. Uzhhorod, 2023. Series: Psychology”, no. 3, pp. 72 – 75.
7. Sharonova I.V. (2013) Mental health of the individual as a subject of psychological research. Collection of scientific papers of Ivan Ohienko National Pedagogical University, H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. *Problems of modern psychology*, no. 20, pp. 121-124.