

ЧИННИКИ ЗАГРОЗИ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Радчук Наум – студент 1-го курсу факультету іноземної філології
ВНУ імені Лесі Українки

Крижановська Зореслава – кандидат психол. наук, доцент
ВНУ імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Впродовж багатьох років тема психічного здоров'я не мала належної ваги у суспільстві і навіть була однією із табуйованих. Людині було соромно зізнатися в тому, що їй потрібна допомога психолога чи навіть психіатра, що мало свої наслідки на стан її психічного благополуччя. На щастя, сьогодні ми активно стаємо свідками іншої реальності, коли інтерес до цієї теми постійно зростає та отримує своє належне визнання в різних сферах життя.

В центрі нашої дослідницької уваги є аналіз чинників, які негативно впливають на стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах навчання.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Важливість вивчення психічного здоров'я студентської молоді визначається багатьма причинами. Однією з них є та, що великий вплив на психічне здоров'я студентської молоді в межах сучасного освітнього простору закладу вищої освіти, має інтенсивність взаємодії з інформаційно-комп'ютерними технологіями та засобами їх реалізації – персональними комп'ютерами, системами телекомунікації, світовими інформаційними мережами. Постійна робота з цими технологіями визначається вже тим, що їх впровадження в освітній процес закладу вищої освіти, впевнено витісняє процес безпосередньої міжособистісної взаємодії, обмін людськими переживаннями, досвідом та відчуттями. Більшість академічних взаємодій та форм освіти проходять в он-лайн режимах, коли студент все більше і більше часу проводить наодинці. І, зрозуміло, що такі тенденції сучасного навчання не можуть не позначитися на загальному психологічному стані молодих людей, які часто обмежені живим людським спілкуванням та його інтерактивними й перцептивними процесами. Важливо зауважити, що при цьому сучасне суспільство вимагає підійти до підготовки кваліфікованого фахівця не лише з позиції професійної компетентності в обраному напрямку професійної діяльності, а й з позиції забезпечення суб'єктної внутрішньої цілісності. Тому все активніше звучить думка про важливість вивчення психологічного аспекту здоров'я молодих людей, які навчаються, як основи збереження здоров'я особистості в цілому.

Електронний простір сучасних закладів вищої освіти характеризується тим, що він створює умови для домінування раціонально-логічної сфери особистості над емоційною. Він також видозмінює процес спілкування за рахунок зниження в його структурі ролі перцептивних та інтерактивних аспектів, що тягне за собою підвищену конфліктність як на внутрішньо-особистісному рівні, так і на рівні міжособистісного спілкування. Ще однією характеристикою такої форми навчання є домінування екстернальної спрямованості, використання широкого спектру захисних механізмів, небажання вирішувати складні ситуації, низький рівень адаптованості до життя, низький рівень прийняття себе та інших.

Поряд з інтенсивністю взаємодії з інформаційно-комп'ютерними технологіями, дослідники звертають увагу на низку інших чинників погіршення психічного

здоров'я студентів. Серед дослідників – британська організація *Student Minds*, яка займається психічним здоров'ям студентів, надає можливість студентам і членам університетської спільноти піклуватися про своє психічне здоров'я, підтримувати інших і створювати зміни. Студенти мають вищий ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям, оскільки дослідження показують, що багато людей вперше відчувають проблеми з психічним здоров'ям або вперше звертаються за допомогою під час навчання в університеті. Водночас, команда дослідників *Student Minds* визначає низку чинників, які роблять студентів більш чутливими до проблем з психічним здоров'ям:

1. *Вік* – значна частина студентів молодша 25 років, і приблизно три чверті дорослих із психічними захворюваннями мають перший їхній випадок до 25 років.

2. *Стрес*. Досвід студентства може бути стресовим. Хоча стрес не є проблемою психічного здоров'я, він може призвести до таких проблем, як депресія та тривога.

3. *Відсутність підтримки* – це часті випадки в студентському житті, коли молода людина вже змушена проживати далеко від сім'ї, не завжди мати час для спілкування з друзями. Відсутність хорошої мережі підтримки може зробити молодих людей вразливими до розвитку проблем із психічним здоров'ям.

В опитуванні *Американської асоціації охорони здоров'я коледжу* студенти коледжів визначили наступні проблеми психічного здоров'я, які негативно впливають на їхню успішність:

- Стрес (30% студентів),
- Тривога (22%),
- Труднощі зі сном (20%),
- Депресія (14%).

Висновки. Здійснений огляд різних досліджень психічного здоров'я студентської молоді дають змогу визначити, що серед чинників, які його погіршують є: нова соціальна ситуація, інтенсивність взаємодії з інформаційно-комп'ютерними технологіями, стосунки з близькими і друзями, та переживанням в зв'язку з цим тривожних та депресивних станів. Як наслідок, проблеми з психічним здоров'ям можуть впливати на багато сфер життя студентів, знижуючи якість їхнього життя, академічні досягнення, фізичне здоров'я та задоволення від навчання, а також негативно впливаючи на стосунки з друзями та членами родини. Ці проблеми також можуть мати довгострокові наслідки для студентів, вплинувши на їхнє майбутнє працевлаштування, потенціал заробітку та загальний стан здоров'я.

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.

American College Health Association. (2015). *National College Health Assessment II: Spring 2015 reference group executive summary*. Hanover, MD: Author. Retrieved from Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 52 – 54.

<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>