

**Радчук, Н.,**  
студент факультету іноземної  
філології ВНУ імені Лесі Українки  
**Крижановська, З.,**  
кандидат психол. наук, доцент  
ВНУ імені Лесі Українки

## **Психічне здоров'я студентської молоді**

### **Анотація**

Наукове дослідження є продовженням низки досліджень в різних галузях наукового знання, присвячених вивченню питання психічного здоров'я. Ми прагнемо привернути дослідницьку увагу до питання підтримки психічного здоров'я молоді та посилити громадську увагу до нього.

**Ключові слова:** студентська молодь, психічне здоров'я, підтримка.

**Вступ.** Питання психічного здоров'я людини не втрачає своєї актуальності і залишається в фокусі комплексного вивчення науковців. Психічне здоров'я є важливою частиною студентського життя, яке впливає на їх академічну успішність, соціальні взаємодії та загальний життєвий добробут. Відповідно, невід'ємною складовою життя молодих людей має бути відповідне середовище, де студенти зможуть відкрито говорити про свої потреби, де почуватимуться в безпеці та зможуть отримувати необхідну їм підтримку. Тобто, освітній простір університетів повинен бути готовим до того, аби надавати ресурси та підтримку студентам, які мають проблеми з психічним здоров'ям. Допомога молоді може включати консультаційні послуги, програми інформування про психічне здоров'я, групу підтримки рівних, створення позитивної університетської культури та заохочення до відкритого діалогу про проблеми психічного здоров'я чи інші форми допомоги.

Отож, метою цієї роботи є аналіз питання психічного здоров'я студентської молоді.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Проблема психічного здоров'я людини залишається в межах міждисциплінарного характеру вивчення, доказом чого є дослідження в різних галузях гуманітарних наук. Вона бере свій

початок ще з класичного психоаналізу Зігмунда Фрейда та продовжує вивчатися сучасними вченими. Попри частоту вивчення психічного здоров'я людини, не можна сказати, що науковці прийшли до одностайного визначення та його чітких критеріїв. Насамперед це пов'язане з тим, що деякі вчені часто не розмежовують поняття «психологічного» та «психічного» здоров'я, вживаючи їх як тотожні, інші ж, навпаки, акцентують увагу на істотних відмінностях між ними. [2]. Водночас дана проблема частково розкривається в світлі різних психологічних шкіл, які пропонують різні уявлення про норму і патологію психіки. Так, наприклад, А. Маслоу вважає психологічно здоровою особистістю ту, яка самоактуалізується, Е Фромм називає таку особистість «продуктивною особистістю», К. Роджерс «особистістю, що повноцінно функціонує». Можна також помітити, що в науковій думці поняття психічного здоров'я межує з такими поняттями, як моральна травма (Griffin, et al., 2019), травматичні переживання (Wilson, Ford, 2012), травматичні події і травма (Storr, et al., 2007) та інші. Позаяк узагальнення наукових досліджень все ж дає нам можливість визначити його, як здатність до життєтворчості, наявності сенсу життя, конструктивної взаємодії з оточуючими, соціальною дійсністю та самим собою [2].

Щодо психологічних поглядів на здоров'я молоді, то воно аналізується по-різному. Узагальнено воно розглядається, як сукупність особистісних характеристик, які забезпечують успішне функціонування молодої людини в ускладнених умовах життя та дає змогу їй зберігати свій соціально-особистісний статус та реалізовувати власний потенціал. Психологічно здорова молода людина успішно адаптується в суспільстві, утверджує власні ідеали, використовує конструктивні стратегії на своєму шляху до свого акме.

До критичних чинників, несприятливих для психологічного здоров'я молоді, належать поширення різноманітних форм адитивної поведінки. Серед найбільш поширених причин їх виникнення є соціальні та психологічні: цікавість, завоювання популярності, полегшення контактів, прагнення до наслідування, конфлікти, прокрастинація, страх перед життєвими труднощами

та інші. Тому вкрай важливо, аби освітнє середовище університету було безпечним та підтримуючим. Такий орієнтир вузу може включати впровадження відповідної освітньої політики та процедур, які забезпечують безпеку студентів, надання доступу до ресурсів психічного здоров'я та створення культури прийняття й розуміння. Не менш важливо надавати необхідну підтримку та ресурси викладачам, аби допомогти їм своєчасно розпізнавати ознаки проблем з психічним здоров'ям у студентів.

**Висновки.** Питання психічного здоров'я студентів є надзвичайно важливим, так як безпосередньо впливає на їх академічне та соціальне життя. Тому важливо вчасно розпізнавати ознаки проблем із психічним здоров'ям студентів та надавати їм відповідну підтримку. Водночас актуальними стають питання культури прийняття та розуміння, аби зменшити стигматизацію, пов'язану з проблемами психічного здоров'я, й сприяти обізнаності молодих людей щодо їх психічного здоров'я. Роблячи це, ми можемо забезпечити студентам доступ до необхідних ресурсів й підтримки.

### Література

1. Крижановська З. Психічне здоров'я людини як життєвонеобхідний ресурс: в науковому психологічному вимірі. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук: збірник матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2020. С. 553 – 555.*
2. Radchuk, N., Kryzhanovska, Z. Support of student youth's mental health. Actual problems of practical psychology in the Volyn region: materials of the XVI scientific and practical seminar. Lutsk, 2022. P. 129 – 133.
3. Радчук Н., Крижановська З. Чинники загрози психічному здоров'ю студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук: збірник матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конференції / відп. ред. Зінченко М.О., Голуб Г.С. –Луцьк, 2022. С. 496 – 498.*
4. Griffin, B.J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B.T., Bryan, C.J., Schmitz, M., ... Maguen, S. Moral Injury: An Integrative Review. *Journal of Traumatic Stress. 2019. Vol. 32(3). Pp. 350–362.*
4. Hirschberger, G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 1441.*