

*Анжела Пасічніченко,*  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка;

*Лілія Зімакова,*  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ**

Збереження психологічного здоров'я є однією з найважливіших проблем сучасності через зростання кількості чинників, що впливають на його стан. Війна в країні, соціально-економічна нестабільність, підвищена травматизація, стресові ситуації, невизначеність майбутнього, швидкі темпи життя та інші фактори значно впливають на психічне благополуччя людини.

Різноманітні аспекти психологічного здоров'я стали предметом аналізу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (Н. Атаманчук, С. Болтівець, О. Василевська, І. Галецька, С. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс, Н. Світлична, Р. Сірко, М. Фомич, О. Чабан, І. Шаронова та ін.). Однак, незважаючи на значний прогрес у дослідженні психологічного здоров'я, ця проблема залишається недостатньо вивченою та набуває особливої актуальності в умовах сучасного світу.

Важливим є той факт, що в науковому співтоваристві відсутнє однозначне визначення терміну «психологічне здоров'я». Це свідчить про складність і мінливість цього поняття, що вимагає подальших наукових розвідок та обговорень.

У дослідженнях з питань психологічного здоров'я виокремлюються три основні підходи. Перший підхід передбачає використання термінів «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я» як синонімів. Другий підхід визначає «психологічне здоров'я» як відображення індивідуальних психологічних особливостей особистості в контексті адаптації до змін у соціальному середовищі, розуміння себе, своїх потреб і цінностей, а та-

кож власного стану емоційного і психічного комфорту. Третій підхід розглядає «психологічне здоров'я» як прояв особистісної зрілості та досягнення особливого ідеального стану гармонії та самореалізації, що передбачає не лише відсутність психічних проблем чи хвороб, а й наявність внутрішнього балансу, стабільності емоційного та психічного стану, а також уміння ефективно вирішувати життєві виклики й досягати своїх потенційних можливостей.

На думку М. Фомич, «психічне здоров'я – це основа повноцінного розвитку особистості, що підкреслює відсутність у суб'єкта психічних захворювань та вбирає у себе основні прояви якостей людини як організатора і розпорядника власного життя» [4, с. 107].

Василевська О., вивчаючи особливості психічного здоров'я, визначає його як комплексне поняття, що охоплює здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з навколишніми, соціальною дійсністю [2, с. 8].

Психологічно здорова особистість характеризується адекватністю психічного відображення навколишньої дійсності, гармонійним розвитком, успішною адаптацією у соціумі, здатністю активно розвиватися. Психічне здоров'я, своєю чергою, є умовою соціалізації, забезпечує можливість безперервного повноцінного розвитку та сприяє ефективній самореалізації [3, с. 183].

Психологічне здоров'я здобувачів освіти є ключовим фактором, що має вирішальний вплив на їхні академічні досягнення, оскільки психологічно здорові студенти, як правило, мають кращу концентрацію, здатність до аналізу та засвоєння інформації, що призводить до підвищення продуктивності й успішності в навчанні. Вищий рівень емоційної стійкості, що є складовою психологічного здоров'я, допомагає їм упоратися з труднощами та стресовими ситуаціями, які можуть виникати під час навчання. Своєю чергою, сильні емоційні переживання, як наголошує Н. Атаманчук, спричиняють погіршення когнітивних можливостей мозку, тому студентів набагато складніше сприймати нову інформацію, відтворювати раніше засвоєну; важко сконцентруватися на навчанні [1, с. 21].

Психологічне здоров'я визначає не лише академічні досягнення студентів, а й їхню здатність ефективно функціонувати в суспільстві, будувати гармонійні стосунки з однолітками, ви-

кладачами та іншими учасниками навчального процесу. Психологічне здоров'я є вирішальним фактором, що впливає на їх здатність адаптуватися до умов, які постійно змінюються. Крім того, воно слугує ресурсом для особистісного розвитку, дозволяючи реалізувати здібності й інтереси на високому рівні та сприяючи досягненню професійного успіху.

Проте проведене нами дослідження дозволяє відзначити, що здобувачі освіти в сучасних умовах стикаються з низкою викликів, які впливають на їхнє благополуччя та емоційний стан. Серед них, на нашу думку, найважливішим є значна кількість ситуацій, які підвищують рівень стресу і тривоги. Охарактеризуємо окремі з них.

Насамперед варто відзначити, що воєнні події в Україні створюють стресове середовище, яке ускладнює задоволення основних потреб молоді та впливає на її психічний стан і сприйняття сучасної дійсності. Почуття страху, пригніченості та внутрішньої напруги мають негативний вплив на психологічне здоров'я, провокуючи поступове погіршення самопочуття та психічне благополуччя. Н. Атаманчук зазначає, що життєві обставини та неможливість їх змінити, а також постійні новини про війну призводять до збільшення негативних емоцій. Ці емоції, нагромаджуючись, формують стресові стани, а страх перед майбутнім сприяє розвитку підвищеної тривожності, невпевненості у собі, провокує депресивні настрої, нав'язливі негативні думки та відчуття безпорадності [1, с. 21].

Крім того, важливими факторами, які впливають на психологічне здоров'я студентів, є психосоціальні проблеми, що виникають у контексті міжособистісних стосунків: конфлікти в групі або з викладачами, непорозуміння, стереотипи й упередження, невирішені питання в комунікації. Також здобувачі освіти, насамперед першокурсники, можуть зіткнутися з викликами адаптації до нового соціального середовища. Усе це впливає на самопочуття, емоційний стан і загальне психічне благополуччя, що створює додатковий стрес і напругу.

Зростання використання технологій, зокрема популярних соціальних медіа, несе за собою негативні наслідки для психічного здоров'я студентів. Надмірна залежність від них виникає як засіб втечі від стресу або соціальних викликів. Це може призвести до порушен-

ня нормального режиму сну, що впливає на якість відпочинку та відновлення фізичних і психологічних сил. Відчуття втоми, втрати енергії перешкоджає ефективному навчанню, виконанню інших обов'язків, що вимагають концентрації та уваги. Крім того, постійна взаємодія із соціальними медіа може призвести до відчуття відчуженості та ізоляції від реального світу, а також сприяти розвитку психічних проблем, таких як тривожність чи депресія.

Отже, аналіз наукових досліджень дозволяє зазначити, що психологічне здоров'я є комплексним поняттям, що охоплює стан емоційного, психічного та соціального благополуччя людини. Воно визначається не лише відсутністю психічних розладів чи хвороб, а й наявністю позитивних емоційних станів, внутрішньої гармонії, здатності до адаптації у стресових ситуаціях, розвиненими міжособистісними стосунками, а також можливістю отримувати задоволення від життя й досягнення особистих цілей.

Психологічне здоров'я є важливим чинником успішності в житті студента, сприяючи гармонійному розвитку як у навчанні, так і в особистій сфері. Проте воєнні конфлікти, психосоціальні проблеми та перевантаження технологіями стали істотними викликами для сучасних студентів. Своєю чергою психологічне здоров'я може бути надійним підтримувальним ресурсом, який допоможе їм ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи внутрішню рівновагу та продовжуючи розвиватися як особистість та професіонал навіть у найважчі періоди життя.

### Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Освітній процес здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Я. А. Коменський – фундатор наукової педагогіки (з нагоди 430-річчя від дня народження видатного педагога)* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю (м. Умань, 10–11 листоп. 2022 р.). Умань : Візаві, 2022. С. 21–23.
2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 3 (2). С. 7–11.
3. Пасічніченко А. В., Ковалевська Н. В. Психолого-педагогічні умови збереження психологічного здоров'я дошкільника. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2023. Вип. 31. С. 182–186.
4. Фомич М. В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 1 (49). С. 103–109.