



**УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(16 травня 2025 року)**

№ 108

Переяслав – 2025

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали

Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

16 травня 2025 року

Вип. 108

Збірник наукових праць

Переяслав – 2025

ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті висвітлено психологічні особливості студентського віку як сенситивного періоду формування особистості. Розглядаються ключові фактори, що впливають на психологічне здоров'я студентів у період здобуття вищої освіти.

Ключові слова: студентський вік, психологічне здоров'я, особистісний розвиток, емоційна стабільність, самоідентичність, стрес, адаптація.

The article highlights the psychological features of student age as a sensitive period of personality formation. The key factors influencing the psychological health of students during the period of higher education are considered.

Keywords: student age, psychological health, personal development, emotional stability, self-identity, stress, adaptation.

Період студентства є одним із найбільш насичених та відповідальних етапів у житті молодої людини. Він поєднує інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, формування професійної ідентичності, ціннісної системи, а також перші серйозні життєві вибори. Усе це відбувається на тлі зростаючих вимог з боку освітнього середовища, що створює підґрунтя для психоемоційної напруги. У зв'язку з цим збереження психологічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності.

Мета статті – проаналізувати специфіку студентського віку як періоду формування психологічного здоров'я особистості, виокремити ключові фактори впливу та окреслити можливі механізми підтримки психічного благополуччя студентів.

Психологічне здоров'я – це цілісний стан психічного благополуччя, що включає не лише відсутність психічних розладів, а й наявність внутрішніх ресурсів, необхідних для адаптації до життєвих обставин, саморозвитку та побудови гармонійних стосунків із навколишнім світом. Це поняття охоплює здатність особистості до саморегуляції, емоційної стабільності, усвідомлення власних почуттів і потреб, ефективного спілкування, прийняття рішень та подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях [3].

Психологічне здоров'я особистості складається з кількох взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент охоплює здатність до емоційного самовираження, контроль над імпульсами, переживання позитивних емоцій, а також стійкість до стресу. Когнітивний компонент стосується адекватного сприйняття себе і світу, гнучкості мислення, критичності та самосвідомості. Поведінковий компонент включає конструктивні форми поведінки, здатність до адаптації, ефективного розв'язання проблем, комунікативну компетентність. Соціальний компонент пов'язаний зі здатністю встановлювати й підтримувати міжособистісні стосунки, залучатися до соціальної активності, відчувати себе частиною спільноти [5, с. 136].

Психологічне здоров'я студентської молоді формується під впливом широкого спектра чинників, серед яких особливе значення мають умови навчання, міжособистісні стосунки, матеріальне становище, внутрішні психологічні переживання та інформаційне середовище. Кожен із цих факторів може як позитивно, так і негативно впливати на емоційний стан, самопочуття та загальне психологічне благополуччя студента.

Студентський вік охоплює приблизно період від 18 до 23 років і відповідає етапу пізньої юності та ранньої молодості. У цей період відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери: формуються критичне та абстрактне мислення, моральні судження,

рефлексивні здібності. Ці зміни супроводжуються формуванням моральної самосвідомості, здатністю до самоспостереження й інтерпретації власного досвіду. Незважаючи на зростаючий рівень когнітивної зрілості, студентська молодь часто залишається вразливою у сфері емоційної регуляції [1].

Почуття самотності та соціальна ізоляція також є типовими для цього віку, особливо серед тих студентів, які змінили місце проживання, не мають стабільного соціального кола чи стикаються з труднощами адаптації в новому середовищі. Часто виникають і екзистенційні кризи, пов'язані з сумнівами у виборі професії, розчаруванням у собі, труднощами у формуванні життєвих орієнтирів і перспектив.

У студентському віці психологічне здоров'я має особливу динаміку. Саме в цей час інтенсивно формуються ключові психологічні функції: зростає здатність до рефлексії, саморозуміння, розвитку моральної свідомості та відповідальності за власні вчинки. Особистість активно шукає себе, формує власну ідентичність, життєві цілі та систему цінностей. Водночас, цей період є критичним з точки зору емоційної стабільності: підвищується чутливість до соціального оточення, частими є коливання настрою, сумніви у власній спроможності, переживання щодо майбутнього, що створює підґрунтя для емоційної вразливості.

Одним із головних чинників є освітнє середовище. Інтенсивне навчальне навантаження, велика кількість завдань, дедлайни, високі академічні вимоги та очікування, а також страх невдачі або відрахування, нові соціальні ролі, потреба в адаптації до змінного середовища можуть спричиняти хронічний стрес і психоемоційне виснаження. Нерідко розвивається синдром емоційного вигорання, що є наслідком тривалої інтелектуальної напруги, відсутності можливостей для відновлення, а також дефіциту підтримки з боку родини або викладачів.

Стиль викладання також має значення: авторитарний підхід, відсутність зворотного зв'язку чи емоційної підтримки з боку викладачів часто знижують мотивацію до навчання та впливають на самооцінку студентів. Натомість підтримувальне та гнучке освітнє середовище, у якому враховуються індивідуальні потреби студентів, сприяє їхній психологічній стабільності та активному особистісному зростанню. Формування позитивного освітнього середовища передбачає створення умов, що сприяють психологічному комфорту студентів. Це можливо завдяки демократичному стилю викладання, орієнтації на суб'єктність студентів, а також налагодженню партнерських стосунків між викладачами та здобувачами освіти. Важливо знижувати надмірний навчальний тиск і переглядати системи оцінювання, орієнтуючи їх на розвиток внутрішньої мотивації та самоусвідомлення.

Не менш важливим є вплив соціальних взаємодій. У студентському віці значну роль відіграють дружні та романтичні стосунки, що забезпечують відчуття близькості, підтримки й приналежності. Водночас конфлікти, соціальна ізоляція, почуття самотності можуть провокувати тривожність, депресивні стани та зниження самооцінки. Емоційна нестабільність, характерна для цього вікового періоду, посилює вразливість до соціальних потрясінь, а відсутність підтримки – як з боку ровесників, так і з боку родини – може ускладнити адаптацію до нових життєвих обставин [2].

Економічні труднощі – ще один значущий чинник. Для багатьох студентів характерна фінансова нестабільність: обмеженість матеріальних ресурсів, необхідність поєднувати навчання з підробітком, відсутність фінансової підтримки з боку родини. Така ситуація часто супроводжується почуттям тривоги, втоми та виснаження. Хронічна нестача коштів не тільки впливає на якість життя, але й створює бар'єри для участі у соціальному та культурному житті, що ще більше посилює відчуття ізоляції.

До особливої категорії належать внутрішні конфлікти, які часто мають екзистенційний характер. Молоді люди нерідко переживають глибокі сумнівами щодо обраного професійного шляху, відчуттям невизначеності, страхом перед майбутнім, пошуком сенсу

життя. Такі роздуми, хоч і є природною частиною особистісного становлення, можуть викликати психологічну напругу, якщо залишаються невирішеними або підсилюються зовнішнім тиском.

Варто також відзначити вплив інформаційного середовища, особливо в контексті активного використання цифрових технологій. Постійна присутність у медіапросторі, надмірне споживання інформації, а також залежність від соціальних мереж спричиняють інформаційне перевантаження, яке негативно впливає на здатність до концентрації, провокує тривожність і порушення сну. Крім того, порівняння себе з іншими, що властиве віртуальним комунікаціям, часто призводить до зниження самооцінки та формування ілюзорних очікувань щодо власного життя [4].

Таким чином, психологічне здоров'я студентів є результатом складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Розуміння природи цих впливів є важливою умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та формування здорового освітнього середовища, здатного сприяти гармонійному розвитку молоді особистості. Підтримка психологічного здоров'я студентів має здійснюватися на системному рівні, охоплюючи як інституційні заходи, так і розвиток особистісних ресурсів молоді. Сучасні виклики, з якими стикаються студенти, вимагають цілісного підходу до формування безпечного, підтримувального освітнього середовища, здатного не лише зменшувати негативні впливи, але й зміцнювати психічну стійкість.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Братко І.М. Психоемоційна напруга студентської молоді в умовах освітнього навантаження. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 4. С. 55–59.
2. Кістяківська Г.М. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів першого курсу. *Вища освіта України*. 2019. № 4. С. 36–42.
3. Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я особистості: концептуальні підходи та напрями дослідження. *Соціальна психологія*. 2017. № 2(62). С. 10–15.
4. Підлісна І.В. Цифрове перевантаження студентів як чинник порушення психічного здоров'я. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. №8(87). С. 88–92.
5. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.