

УДК 159.944:378.1

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.17>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оксана Лашук

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
проспект Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025
<https://orcid.org/0000-0003-4599-7505>
e-mail: lashchuk.oksana@ynu.edu.ua*

Людмила Іванюк

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
проспект Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025
<https://orcid.org/0009-0003-7751-7403>
e-mail: lyudmyla.iv@gmail.com*

У статті розглянуто ментальне здоров'я як одну з фундаментальних передумов академічного, особистісного та професійного успіху студентської молоді. Питання підтримки та збереження психічного й фізичного здоров'я освітян у сучасних умовах повномасштабної війни набувають особливої ваги та відчуються особливо гостро. Проблема ментального здоров'я стає дедалі актуальнішою. Обґрунтовано, що ментальне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних розладів, а включає стан психологічного благополуччя, здатність людини справлятися зі стресом, навчатися, працювати, реалізовувати власні здібності та підтримувати соціальні зв'язки. Проаналізовано основні чинники, що можуть негативно впливати на психоемоційний стан студентів: академічне перевантаження, стрес, тривожність, порушення сну, соціальна ізоляція, викликана пандемією COVID-19, інформаційне перевантаження, фінансові труднощі та невизначеність професійного майбутнього. З іншого боку, це стресові фактори, пов'язані з війною. Сюди входять повітряні тривоги, відсутність електроенергії та зв'язку, звуки сирен, нав'язливі думки, переживання за близьких та рідних. Особливу увагу приділено взаємозв'язку ментального здоров'я та академічної успішності. Обґрунтовано необхідність системного підходу до збереження ментального здоров'я студентів, який передбачає взаємодію особистих ресурсів молоді людини, підтримки з боку родини та однолітків, діяльності закладу вищої освіти й доступності професійної психологічної допомоги. Ментальне здоров'я є не другорядним чинником студентського життя, а важливим ресурсом, який забезпечує здатність особистості ефективно навчатися, адаптуватися до змін, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал.

Ключові слова: ментальне здоров'я, академічна успішність, психологічне благополуччя, стрес, тривожність, соціальна підтримка, психологічна стійкість, вища освіта.

Вступ. Сучасні студенти навчаються, працюють, живуть в умовах значних соціальних, економічних, технологічних та інформаційних змін. Період навчання у закладі вищої освіти є одним із найважливіших етапів становлення особистості, оскільки саме в цей час молода людина здобуває професійні знання, формує систему цінностей, розширює коло соціальних контактів, набуває самостійності та визначається з майбутньою професією.

Водночас студентський вік може супроводжуватися значним психологічним навантаженням. Навчальні дедлайни, іспити, необхідність адаптації до нового середовища,

фінансові труднощі, проблеми у взаєминах, пошук професійного шляху та невизначеність майбутнього здатні створювати додаткове психоемоційне напруження.

Проблема ментального здоров'я студентів набуває особливої актуальності в умовах суспільних криз. Українське студентство перебуває під подвійним стресовим тягарем. П'ятий рік повномасштабної війни негативно вплинув на ментальний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Для української молоді додатковими джерелами стресу є ведення активних військових дій на території нашої держави, повітряні тривоги, економічна нестабільність, вимушене переміщення, розлука з близькими і постійна невизначеність. Ментальне здоров'я студентів необхідно розглядати як важливу складову освітнього процесу та одну з передумов сталого успіху.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі ментального здоров'я як фундаментальної передумови академічного, особистісного та професійного успіху студентів, підвищення обізнаності про поширеність проблем із психічним здоров'ям серед студентської молоді, визначення основних чинників ризику для її психологічного благополуччя та окреслення напрямів формування культури ментального здоров'я у студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я – це непросте явище, яке вивчається науковцями з різних галузей: психологією, нейронауками, соціологією та біологією, які постійно проводять дослідження для кращого розуміння цього феномену. Існує багато наукових думок про те, що впливає на ментальне здоров'я. До прикладу, зарубіжний науковець Девід Бернс вивчає проблеми особистого розвитку, формування позитивних стосунків з людьми [2], Ліз Бурбо досліджує засоби та методи подолання страху, вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я [3]. Праці Едіт Егер присвячені формуванню оптимізму та стійкості до стресів, проблемам психологічного благополуччя [7]. Дослідженням особливостей психологічного благополуччя та ментального здоров'я займалися А. Адлер, Н. Бредб'орн, Е. Дечі, Е. Дінер, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, В. Франкл. Вітчизняні науковці теж присвячують окресленій темі наукової розвідки значну увагу. Т. Д. Переплютюк і Н. В. Гриньова вивчали психологічне здоров'я студентів під впливом пандемії COVID-19 [12]; Д. Озерна аналізувала психосоціальну адаптацію та формування здорового способу життя [9]; А. А. Балицька, О. М. Демченко, О. С. Карнацька, В. В. Височанський вивчають рівень емоційного виснаження, прояви стресу та стан психологічного благополуччя українських студентів, а також шукають дієві способи підтримки їхньої життєстійкості після кількох років безперервної війни [1] та ін. Проблематика руйнівного впливу війни на ментальний стан української студентської молоді, динаміка їхніх психоемоційних станів та пошук ефективних копінг-стратегій відображені у сучасних публікаціях таких дослідників, як Н. В. Ковальова, І. В. Мартиненко, Л. А. Опанасенко, О. В. Чернякова та інших.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає ментальне здоров'я як стан психічного благополуччя, що дає людині можливість справлятися зі стресами життя, реалізовувати власні здібності, навчатися, працювати та робити внесок у свою спільноту [14]. Таким чином, ментальне здоров'я безпосередньо пов'язане з основними видами діяльності студента — спілкуванням, навчанням, професійним самовизначенням і саморозвитком. Важливо підкреслити, що ментальне здоров'я не є тотожним відсутності психічного розладу. ВООЗ розглядає його як динамічний стан, на який одночасно впливають індивідуальні, сімейні, соціальні та структурні чинники [14]. Це свідчить про те, що ментальне здоров'я поєднує здоровий дух та психіку людини із соціальною складовою.

Ментальне є ключовими складовими гармонійного, усвідомленого й здорового способу життя. Воно охоплює здатність вибудовувати здорові міжособистісні стосунки, ефективно діяти в умовах повсякденного життя, навчатися й працювати із розумінням

власної цінності, розвивати емпатію, встановлювати довірливі взаємини в соціумі, а також успішно долати стресові ситуації та реалізовувати свій творчий потенціал [8, с. 181]. На основі сучасних наукових досліджень визначено, що психологічний стан студентів пов'язаний із їхньою навчальною діяльністю та результативністю.

У традиційному розумінні успішність студента найчастіше оцінюється за академічними показниками: оцінками, результатами іспитів, кількістю виконаних завдань, участю в науковій роботі та іншими формальними критеріями. Проте такий підхід недостатньо враховує психологічні ресурси, за допомогою яких студент досягає відповідних результатів. Освітній процес потребує постійної концентрації, запам'ятовування інформації, планування діяльності, прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми.

Висока мотивація, працездатність, відповідальність, прагнення до професійного розвитку, найкращих результатів саме по собі є позитивною характеристикою. Однак надмірно високі та негнучкі стандарти можуть створювати постійне відчуття недостатності. Студент може вважати, що лише найвища оцінка є прийнятною, а будь-яка помилка свідчить про його неспроможність. У результаті навчання перетворюється з процесу розвитку на постійне доведення власної цінності. Тому важливо формувати реалістичне розуміння успіху. Помилка є природною частиною навчання, а академічна оцінка відображає виконання конкретного завдання, але не визначає цінність особистості в цілому.

Сучасні наукові дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між ментальним здоров'ям студентів та їхньою академічною діяльністю, яка потребує значних когнітивних ресурсів. Психологічні труднощі можуть бути пов'язані з погіршенням навчальних результатів [13]. Актуальною є проблема пошуку балансу між високими академічними вимогами та збереженням психологічних ресурсів студентської молоді.

Одним із найбільш поширених факторів психологічного навантаження є академічний стрес. Велика кількість завдань, контрольних заходів і дедлайнів може спричиняти відчуття постійного тиску. Іншим фактором є невизначеність професійного майбутнього. Студенту необхідно визначитися з майбутньою професією, оцінити власні можливості та сформувати уявлення про майбутню кар'єру. Не менш важливою є соціальна адаптація. Навчання може поєднуватися з роботою, громадською діяльністю, волонтерством, сімейними обов'язками та побудовою особистих стосунків. Перехід до університету часто означає зміну звичного середовища, появу нових соціальних ролей та необхідність формувати нові взаємини. Але коли ще додаються наслідки військового вторгнення, у ЗО можуть розвиватись тривожні, депресивні розлади, стресові стани. Соціальна взаємодія впливає на процеси комунікації, самореалізації, саморегуляцію, на що впливає і стан самопочуття [10, с. 112].

Окремим фактором є інформаційне перевантаження. Сучасний студент одночасно користується навчальними платформами, месенджерами, електронною поштою та соціальними мережами. Постійний потік інформації може ускладнювати концентрацію та відпочинок. Сукупність таких факторів може створювати умови для хронічного психологічного напруження. Часте перевантаження, недосипання, хронічний стрес та ігнорування власних психологічних потреб не можуть розглядатися як нормальна умова успішного навчання [11]. Тому доцільно формувати навички цифрової гігієни: вимикати непотрібні сповіщення, визначати час для перевірки повідомлень, обмежувати інформаційний потік перед сном і створювати періоди відпочинку без навчальних чатів. Цифрові технології мають залишатися інструментом студента, а не визначати весь його режим життя.

Спираючись на дослідження, виділяють такі основні фактори, які знижують психічне здоров'я саме студентів [5, с. 16]: 1) об'єктивні: надмірне навчальне навантаження, труднощі поєднання роботи й навчання, соціальна ізоляція; 2) суб'єктивні: тривожність, стрес, особистісні проблеми, розчарування професійним вибором; 3) поведінкові:

недостатня фізична активність, незбалансоване харчування, вживання психоактивних речовин, загострення симптомів психічних розладів.

Дослідники наголошують на необхідності формування навичок саморегуляції, ефективного розподілу ресурсів та підтримки здорового способу життя для покращення психічного стану студентів [1, с. 67].

Важливо також розуміти, що продуктивність не дорівнює кількості годин, проведених за навчанням. Надмірне навантаження без відновлення може, навпаки, знижувати ефективність. Для підтримки психологічного благополуччя важливо намагатися дотримуватися регулярного режиму сну, створювати умови для відпочинку та не перетворювати хронічний недосип на норму студентського життя. Важливу роль у підтриманні ментального здоров'я відіграє фізична активність. Регулярний рух може сприяти загальному фізичному благополуччю та бути одним із ресурсів подолання стресу. Для студента фізична активність не обов'язково має означати професійний спорт. Це може бути ходьба, біг, плавання, велосипед, фітнес, командні види спорту або інші форми рухової активності. Важливо, щоб фізична активність була регулярною та не сприймалася як додатковий фактор тиску. Її метою є підтримка організму та сприяння відновленню. Таким чином, поєднання навчальної діяльності з достатнім рухом, сном і відпочинком є важливою складовою здорового студентського способу життя.

Проблема ментального здоров'я не може бути перекладена виключно на самого студента. Навіть психологічно стійка людина може опинитися в умовах, які перевищують її індивідуальні ресурси. Заклад вищої освіти має створювати систему підтримки, яка включає кілька рівнів:

1) **профілактичний** (охоплює психологічну просвіту, інформаційні кампанії, тренінги, формує навички управління стресом);

2) **раннє виявлення психологічних труднощів** (студенти та працівники університету повинні знати ознаки психологічного неблагополуччя та розуміти, куди можна звернутися);

3) **професійна психологічна допомога** (людина, яка звертається до психолога, не демонструє слабкості. Навпаки, звернення по допомогу може бути проявом відповідального ставлення до власного здоров'я);

4) **адаптація освітнього процесу** у випадках, коли психологічний стан суттєво впливає на здатність студента навчатися.

Ментальне здоров'я студентської молоді – це вагома проблема, яка потребує постійної уваги та зусиль. Ефективна підтримка студентів включає формування відповідної культури університетського середовища. Культура ментального здоров'я висвітлює важливість відповідальності студентів за своє ментальне здоров'я та передбачає, що розмови про психологічний стан є нормальними. Студент повинен мати можливість сказати: «Я не справляюся», «Я перевантажений», «Мені потрібна допомога», — без страху бути висміяним або засудженим. Передбачається залучення програм психологічної підтримки.

Так в Україні з 2023 року започаткована та успішно діє Всеукраїнська програма ментального здоров'я «ТИ ЯК?» [6]. Мета програми – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я громадян держави. Дослідження підтверджує високий рівень психологічного напруження серед українців. Найпоширенішими емоційними станами залишаються тривожність (58 %), порушення сну (50 %), виснаження (49 %), пригнічений настрій (49 %) та емоційна нестабільність (45 %) [9]. У фокусі уваги програми – подолання стресу та негативних емоцій під час повномасштабної війни; актуалізація ресурсів для психологічної стійкості та відновлення психіки. За даними фахівців, 80% людей можуть впоратися з психологічними проблемами, якщо опанують відповідні навички [4, с. 226].

Висновки. Ментальне здоров'я є фундаментальною складовою успішного студентського життя. Воно визначає не лише суб'єктивне відчуття благополуччя, а й здатність людини навчатися, концентруватися, приймати рішення, підтримувати мотивацію, будувати соціальні зв'язки та реалізовувати власний потенціал. Між ментальним здоров'ям та академічною успішністю існує складний взаємозв'язок. Психологічний стрес та інші психологічні труднощі можуть бути пов'язані з погіршенням навчальних результатів. Водночас важливо враховувати, що академічна успішність залежить від багатьох факторів і не може пояснюватися лише психологічним станом. Особливої актуальності набуває проблема в умовах кризових ситуацій. Війна, переміщення, економічні труднощі та невизначеність можуть створювати додаткове навантаження, що потребує відповідної реакції освітньої системи.

Відповідальність за ментальне здоров'я студентів повинна бути спільною справою. Сам студент має формувати здорові навички саморегуляції, але заклад вищої освіти також повинен створювати умови для профілактики психологічних труднощів, соціальної підтримки та доступу до професійної допомоги. Отже, ментальне здоров'я є не перешкодою для академічного успіху, а його важливою основою.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення ефективності університетських програм підтримки ментального здоров'я, профілактики стресу, розвитку психологічної стійкості та соціальної інтеграції студентів, зокрема в умовах тривалих кризових ситуацій.

Список використаної літератури

1. Балицька А. А., Демченко О. М., Карнацька О. С., Височанський В. В. Ментальне здоров'я студентської молоді на четвертий рік війни. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Вип. 80. Т. 1. С. 65–70.
2. Бернс Девід. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Клуб сімейного дозвілля, 2020. 544 с.
3. Бурбо Ліз. П'ять травм та масок, що заважають бути собою. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 256 с.
4. Вовкочин Л. Ю., Загородній В. В., Ярославська Л. П. Формування ментального здоров'я студентської молоді: сучасні виклики та шляхи подолання. *Психологічні траєкторії*, 2024. № 2. С. 226–234. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-22>
5. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського: психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 14–20.
6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «ТИ ЯК?». URL: <https://www.howareu.com/> (Дата звернення: 1.08.2026).
7. Егер Едіт. Дар: 12 уроків, які врятовують ваше життя. К.: Книголав, 2022. 264 с.
8. Нохріна І. С. Ментальне здоров'я як основа успіху студентів. *Соціальна робота в умовах війни в Україні: проблеми та шляхи вирішення* [Електронне видання]: матеріали I Міжнародної наук.-практ. конф. (Дніпро, 14 березня 2025 р.). Дніпро: ДВНЗ «ПДТУ», 2025. С. 180–184.
9. Озерна Дарка. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я. К.: Yakaboo, 2020. 256 с.
10. Ордатій Н. М., Ангельська В. Ю. Проявленість дисфункційних ментальних станів серед студентів закладів вищої освіти в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2026. Випуск 27. С. 111–119. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.13>
11. Ордатій Н. М., Ангельська В. Ю. Дослідження стану психологічного здоров'я студентів-медиків в умовах воєнного стану. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9 (1). DOI: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/496>

12. Переплютюк Т. Д., Гриньова Н. В. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71), № 1. С. 110–114.
13. Ramos-Monsivais C. L., Rodríguez-Cano S., Lema-Moreira E. et al. Relationship between mental health and students' academic performance through a literature review. *Discover Psychology*. 2024. Vol. 4. Article 119. DOI: 10.1007/s44202-024-00240-4 (Дата звернення: 1.08.2026).
14. World Health Organization. *Mental health*. Geneva: WHO, 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Дата звернення: 3.08.2026).

MENTAL HEALTH AS A KEY TO SUCCESS FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS

Oksana Lashchuk

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
13, Voli Avenue, Lutsk, Ukraine, 43025
<https://orcid.org/0000-0003-4599-7505>
e-mail: lashchuk.oksana@vnu.edu.ua*

Lyudmyla Ivanyuk

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
13, Voli Avenue, Lutsk, Ukraine, 43025
<https://orcid.org/0009-0003-7751-7403>
e-mail: lyudmyla.iv@gmail.com*

This article examines mental health as one of the fundamental prerequisites for the academic, personal and professional success of students. The issue of supporting and maintaining the mental and physical health of students in the current context of full-scale war is of particular importance and is felt with particular acuity. The issue of mental health is becoming increasingly pressing. It is argued that mental health is not limited merely to the absence of mental disorders, but encompasses a state of psychological well-being, an individual's ability to cope with stress, to study, to work, to realise their potential and to maintain social connections. The main factors that may negatively affect students' psychological and emotional well-being have been analysed: academic overload, stress, anxiety, sleep disturbances, social isolation caused by the COVID-19 pandemic, information overload, financial difficulties and uncertainty about their professional future. On the other hand, there are stressors associated with the war. These include air raid alerts, power cuts and communication blackouts, the sound of sirens, intrusive thoughts, and worry for loved ones and family members. Particular attention is paid to the relationship between mental health and academic achievement. The paper justifies the need for a systematic approach to safeguarding students' mental health, which involves the interaction of a young person's personal resources, support from family and peers, the activities of the higher education institution, and access to professional psychological support. Mental health is not a secondary factor in student life, but an important resource that enables individuals to learn effectively, adapt to change, overcome difficulties and realise their full potential.

Key words: mental health, academic achievement, psychological well-being, stress, anxiety, social support, psychological resilience, higher education.

*Дата першого надходження статті до видання: 04.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026*