

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

FACTORS INFLUENCE ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF HIGHER SCHOOL

У статті вивчаються фактори, що впливають на психологічне здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі вищої школи. Теоретично обґрунтовано та здійснено аналіз основних внутрішніх і зовнішніх детермінант психологічного здоров'я, які визначають його рівень та динаміку в процесі професійного становлення здобувачів вищої освіти. На основі аналізу літературних джерел і власного емпіричного дослідження виділено основні групи чинників. Перша група охоплює внутрішні (індивідуально-особистісні) характеристики: самооцінку, мотивацію до навчання, життєстійкість, емоційну регуляцію та ціннісні орієнтації. Установлено, що високий рівень особистісних ресурсів підвищує стійкість до стресових ситуацій, адаптивність і ефективність соціальної взаємодії, тоді як їх недостатність сприяє підвищеній тривожності та емоційній нестабільності. Друга група включає зовнішні (соціально-психологічні та організаційні) чинники: організаційну культуру закладу, соціальну підтримку з боку викладачів і одногрупників, умови та формат навчання. Дослідження показало, що позитивне сприйняття організаційного клімату та достатня соціальна підтримка корелюють із високим психологічним благополуччям та адаптацією студентів. Також виділено стресогенні фактори: інтенсивне академічне навантаження, екзаменаційний стрес, дистанційний або змішаний формат навчання, соціально-економічні труднощі та зовнішні події, зокрема воєнний стан, що підвищують ризик емоційного напруження. Результати дослідження підтверджують, що психологічне здоров'я здобувачів освіти формується внаслідок взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-психологічних умов освітнього середовища. Системний підхід до підтримки психологічного благополуччя дозволяє забезпечити ефективну адаптацію та професійне становлення молоді у вищій школі.

Ключові слова: психологічне здоров'я, індивідуально особистісні та соціально-психологічні чинники психологічного здоров'я, стресогенні чинники, життєстійкість, емоційна регуляція, ціннісні орієнтації.

согенні чинники, життєстійкість, емоційна регуляція, ціннісні орієнтації.

The article examines the factors influencing the psychological health of students in the modern educational space of higher education. The main internal and external determinants of psychological health, which determine its level and dynamics in the process of professional development of students, are theoretically substantiated and analyzed. Based on the analysis of literary sources and our own empirical research, the main groups of factors are identified. The first group includes internal (individual-personal) characteristics: self-esteem, motivation to study, resilience, emotional regulation and value orientations. It has been established that a high level of personal resources increases resistance to stressful situations, adaptability and effectiveness of social interaction, while their insufficiency contributes to increased anxiety and emotional instability. The second group includes external (socio-psychological and organizational) factors: the organizational culture of the institution, social support from teachers and classmates, conditions and format of training. The study showed that a positive perception of the organizational climate and sufficient social support correlate with high psychological well-being and adaptation of students. Stressogenic factors were also identified: intensive academic workload, examination stress, distance or blended learning format, socio-economic difficulties and external events, in particular martial law, which increase the risk of emotional stress. The results of the study confirm that the psychological health of students is formed as a result of the interaction of internal personal resources and external socio-psychological conditions of the educational environment. A systematic approach to supporting psychological well-being allows for effective adaptation and professional development of young people in higher education.

Key words: psychological health, individual personal and socio-psychological factors of psychological health, stressogenic factors, resilience, emotional regulation, value orientations.

УДК 159.922.8:614.446:378.18
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.10>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Василенко Л.П.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0004-2156-5315

Пупін Б.Г.

аспірант кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0006-8087-3582

Актуальність дослідження. Проблема збереження та зміцнення психологічного здоров'я студентської молоді набуває особливого значення в умовах сучасних соціокультурних і освітніх трансформацій. Студентський вік є сенситивним періодом формування особистісної зрілості, професійної ідентичності та соціальної активності, що потребує стабільного емоційного фону, оптимального рівня адаптації та психічної стійкості. Водночас сучасний освітній простір вищої школи характеризується підвищеним рівнем невизначеності, цифровими змінами, високими навчальними навантаженнями, а також зовнішніми соціальними й політичними стресорами, зокрема воєнним станом в Україні. Усе це створює численні ризики

для психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Як зазначає Л.М. Карамушка, вища освіта має не лише професійно-орієнтовану, а й психолого-розвивальну функцію, тому забезпечення психологічного здоров'я студентів є невід'ємною складовою освітнього процесу [3]. Стан психологічного благополуччя виступає показником успішності адаптації особистості до умов навчання, професійного становлення та соціальної взаємодії. За даними сучасних досліджень серед студентської молоді спостерігається зростання рівня емоційного напруження, тривожності, проявів депресивних і стресових станів [2; 5; 7]. Воєнні події, інформаційне перевантаження, дистанційна форма навчання

та соціальна ізоляція значно ускладнюють процеси саморегуляції, соціальної адаптації й підтримання емоційної рівноваги. Це підсилює потребу у вивченні комплексу чинників – як внутрішніх, так і зовнішніх, що впливають на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

У наукових працях українських психологів наголошується, що поєднання внутрішньо особистісних ресурсів (самооцінки, мотивації, життєстійкості) та сприятливого соціально-психологічного середовища є вирішальними умовами збереження психологічного здоров'я студентів [6; 9]. Проте комплексне дослідження взаємодії цих факторів у сучасному освітньому просторі, особливо в умовах воєнного стану та гібридного навчання, залишається не досить опрацьованим.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння системи чинників, які детермінують психологічне здоров'я студентів, та розроблення ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки молоді у вищій школі. Вивчення цієї проблеми має теоретичне і практичне значення – воно сприятиме оптимізації освітнього середовища, підвищенню якості навчання й розвитку особистісного потенціалу майбутніх фахівців.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз основних внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на психологічне здоров'я студентської молоді в сучасному освітньому просторі вищої школи та визначають його рівень і динаміку в процесі професійного становлення.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічне здоров'я студентів є одним із ключових показників їхньої особистісної та професійної зрілості, а також здатності до ефективної соціальної адаптації та самореалізації в освітньому середовищі. Воно є багатофакторним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою, визначаючи рівень психічного благополуччя, адаптаційні можливості та ефективність професійного становлення молодшої людини. Дослідження цих чинників є надзвичайно важливим для розуміння механізмів підтримки психологічного здоров'я студентів і розроблення ефективних стратегій його збереження й розвитку.

З огляду на це доцільно детальніше розглянути внутрішні (індивідуально-особистісні) чинники, які визначають особистісні ресурси та стійкість студента, а також зовнішні (соціально-психологічні) фактори, що формують освітнє середовище і безпосередньо впливають на психологічне благополуччя здобувача вищої освіти.

В умовах трансформації вищої освіти, цифровізації освітнього процесу та суспільної нестабільності внутрішні чинники, які визначають індивідуальні ресурси та стійкість особистості в процесі навчання, набувають вирішального значення для збереження психологічного благополуччя студентської молоді. До внутрішніх (індивідуально-особистісних) чинників відносяться самооцінка, на-

вчальна мотивація, життєстійкість, адаптивність, емоційна регуляція, а також життєві цінності, цілі й установки. Саме вони визначають, як здобувач освіти сприймає себе, реагує на стресові ситуації, долає труднощі, вибудовує стратегії поведінки в складних життєвих обставинах, та формують внутрішню основу психологічного здоров'я і визначають, наскільки успішно студент здатний реагувати на освітні та соціальні виклики.

Самооцінка виступає важливим регулятором психічної діяльності особистості, впливаючи на формування впевненості у власних силах, рівень домагань і здатність до саморозвитку. Як зазначає Л.М. Карамушка, адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, формує внутрішню мотивацію до навчання та професійного зростання. Своєю чергою низький рівень самооцінки часто поєднується з підвищеною тривожністю, зниженням адаптивності та емоційною нестабільністю [3].

Мотивація навчання є рушійною силою пізнавальної активності студентів. Внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом до обраної спеціальності, забезпечує позитивне ставлення до освітнього процесу та вищий рівень психологічної стійкості. Зовнішня мотивація (орієнтація на оцінку чи винагороду), навпаки, часто супроводжується зниженням задоволеності життям і ризиком емоційного вигорання [3].

Особливе значення у структурі психологічного здоров'я мають особистісна стійкість, адаптивність і емоційна регуляція. Дослідження українських психологів підтверджують, що життєстійкість (резильєнтність) виступає провідним ресурсом подолання стресів і формування позитивного ставлення до труднощів. Зокрема, Я.Г. Запека [1] розглядає життєстійкість як компонент особистісного потенціалу студентської молоді, що безпосередньо впливає на збереження психологічного благополуччя. Результати її емпіричного дослідження показують, що студенти з високим рівнем життєстійкості мають вищу емоційну стабільність, оптимізм і кращу здатність до соціальної адаптації.

О.В. Овчаренко, досліджуючи життєстійкість здобувачів освіти з інвалідністю та без інвалідності в умовах воєнного стану, доводить, що життєстійкість є не лише психологічним ресурсом, а й умовою підтримання психічного здоров'я у кризових ситуаціях, оскільки забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію та адаптивну поведінку [6].

Життєві цінності, цілі та установки формують змістовний вимір психологічного здоров'я, визначаючи рівень усвідомленості та цілеспрямованості особистості. Розвиток життєстійкості пов'язаний з формуванням таких внутрішніх установок, як прийняття відповідальності, оптимізм, активна життєва позиція та готовність до змін [9]. Ці особистісні орієнтації створюють основу для збереження психологічного здоров'я студентів, сприяють розвитку саморегуляції, внутрішньої гармонії та позитивного світогляду. Отже, внутрішні (індивідуально-особи-

стісні) чинники є системоутворювальними детермінантами психологічного здоров'я здобувачів освіти. Вони забезпечують стійкість до стресів, сприяють емоційній рівновазі, підвищують рівень адаптації до навчального середовища та стимулюють особистісне зростання. Формування адекватної самооцінки, розвиток життєстійкості, емоційної регуляції та ціннісної свідомості є важливими напрямками психолого-педагогічної підтримки студентської молоді у вищій школі.

Разом із внутрішніми особистісними характеристиками значну роль у підтримці психологічного здоров'я здобувачів освіти відіграють зовнішні соціально-психологічні умови освітнього простору, які визначають рівень адаптації та емоційного комфорту. Це ті аспекти освітнього, соціального та міжособистісного середовища, які впливають на здатність студента підтримувати психологічне благополуччя. У контексті закладів вищої освіти такі чинники включають організаційну культуру освітнього закладу, соціальну підтримку, взаємини з викладачами і одногрупниками, формат навчання та умови освітнього процесу. Вони створюють контекст, у якому відбувається особистісний розвиток та професійне становлення студента, і значною мірою визначають динаміку його психологічного здоров'я.

Один із важливих зовнішніх чинників – організаційна культура і клімат закладу вищої освіти. Вони відіграють суттєву роль у формуванні відчуття приналежності, мотивації. Недосконала організаційна культура – відсутність партнерства, низька комунікація, слабка соціальна згуртованість – створює ризики для психологічного здоров'я студентів.

Важливими також є соціальна підтримка й взаємини в освітньому середовищі. У дослідженнях С. Пухно та Rubina Anjum аналізується вплив соціально-психологічної адаптації на стресостійкість здобувачів освіти. Автори підкреслюють, що слабкі соціальні зв'язки, недостатня взаємодія з одногрупниками або викладачами посилюють відчуття ізольованості, що негативно впливає на психологічне благополуччя [7; 10].

На психологічне здоров'я здобувачів освіти також впливають формат навчання і умови освітнього процесу. Так, дослідження М. Радченко та І. Прожого показує, що перехід до змішаного формату – поєднання аудиторного та дистанційного навчання – створює нові стресогенні умови, зокрема через знижену соціальну взаємодію, технологічні бар'єри і зміну ритму освітнього простору [8]. Це підтверджує, що зовнішнє освітнє середовище безпосередньо впливає на адаптацію студентів та їхній психологічний стан.

Іншим важливим чинником є соціально-психологічна ситуація в умовах воєнного стану та невизначеності. Дослідження В.І. Лазаренко та О.М. Знанецької вказує, що значна частина здобувачів освіти мають знижений рівень психологічного здоров'я, високі показники тривожності, соціальної тривоги та навіть депресії [5]. Це свідчить, що зов-

нішні стресори (соціальні, політичні, освітні) відіграють чималу роль у визначенні рівня психологічного благополуччя студентів. Отже, зовнішні (соціально-психологічні) чинники – організаційна культура закладу освіти, соціальна підтримка і взаємодія, формат навчання та суспільно-соціальні умови – формують важливий фоновий контекст, у якому розвивається психологічне здоров'я студентів. Урахування цих чинників є необхідним для створення психолого-педагогічного сприятливого освітнього середовища.

У нашому дослідженні основну увагу було приділено організаційній культурі освітнього закладу та соціальній підтримці з боку викладачів і одногрупників. Результати кількісного аналізу показали, що 42% здобувачів вищої освіти оцінили організаційну культуру закладу як середню, 35% – зазначили високий рівень сприятливості, а 23% – низький. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок ($r = 0,62$, $p < 0,01$) між сприятливим сприйняттям організаційного клімату та показниками психологічного здоров'я. Щодо соціальної підтримки 50% здобувачів освіти повідомили про достатній рівень підтримки від одногрупників і викладачів, 30% – високий, а 20% – низький; її рівень корелював із задоволеністю навчанням та емоційною стабільністю ($r = 0,58$, $p < 0,01$). Якісний аналіз проведеного дослідження дозволив виділити кілька ключових аспектів впливу зовнішніх чинників. По-перше, взаємовідносини з викладачами значно впливають на мотивацію та емоційну стабільність студентів: відчуття уваги та підтримки сприяє кращій адаптації до освітнього процесу. По-друге, групова підтримка з боку одногрупників забезпечує почуття приналежності та зниження рівня стресу, особливо під час іспитів та періодів підвищеного навчального навантаження. Водночас здобувачі освіти відзначали, що недостатня комунікація, бюрократичні бар'єри та низька координація в групах виступають чинниками, що підсилюють стрес і знижують психологічний комфорт.

Отже, результати проведеного нами дослідження підтверджують, що зовнішні соціально-психологічні чинники мають системний і значущий вплив на психологічне здоров'я здобувачів освіти. Високий рівень соціальної підтримки та позитивне сприйняття організаційної культури закладу сприяють кращій емоційній регуляції, адаптації та загальному психічному благополуччю. Це свідчить про необхідність формування сприятливого освітнього середовища та активної психолого-педагогічної підтримки студентської молоді, що є важливим для збереження і розвитку її психологічного здоров'я.

Період навчання в закладі вищої освіти характеризується інтенсивною мобілізацією особистісних, соціальних і академічних ресурсів. Студенти попадають у специфічне середовище, яке містить численні стресогенні чинники – ситуації, вимоги та умови, що нерідко перевищують звичайні адаптаційні можливості особистості й можуть призводити до зниження психологічного здоров'я. У контексті

української вищої школи до таких чинників належать академічне навантаження, екзаменаційний стрес, поєднання навчання з роботою чи воєнною ситуацією, соціально-економічні умови, а також трансформація форм навчання (дистанційна, змішана) та воєнний стан. Академічне навантаження і вимоги освітнього процесу – це один із ключових стресорів. Важливими чинниками є екзаменаційний стрес, нестабільність навчального процесу, небезпека переривання навчання. Також не можна ігнорувати трансформацію форм навчання: дистанційне або змішане навчання створює додаткові бар'єри – технологічні, комунікативні, мотиваційні, що підсилюють стрес. Зміна формату навчання супроводжується зростанням тривожності, зниженням соціальної взаємодії та підвищенням навантаження на саморегулювання.

Соціальні та навчально-організаційні умови також є значущими. Зокрема, у дослідженні В. Крупи та К. Мальцевої виявлено, що студенти відчувають значну соціальну напругу, яка проявляється через відчуття нестабільності, нерівності, високих очікувань серед оточення [4]. Особливі виклики створює воєнний стан і територіальна небезпека: дослідження В.І. Лазаренка та О.М. Знанецької показує, що підсилена тривожність, соціальна дезадаптація та втручання екзогенних факторів (обстріли, пересування, евакуація) стають додатковими стресогенами [5].

Отже, комплекс зазначених чинників – академічні (навчальне навантаження, екзамени), соціально-організаційні (умови навчання, комунікація, соціальна підтримка), екзогенні (воєнна ситуація, економічні труднощі) – створює значний ризик для психологічного здоров'я здобувачів освіти. Усвідомлення та корекція цих стресогенів є важливою умовою створення психолого-педагогічного сприятливого освітнього середовища.

Висновки. Аналіз літературних джерел і результати власного дослідження дозволяють зробити низку науково обґрунтованих висновків щодо факторів впливу на психологічне здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі вищої школи. Внутрішні (індивідуально-особистісні) чинники, серед яких самооцінка, мотивація до навчання, життєстійкість, емоційна регуляція та ціннісні орієнтації, відіграють визначальну роль у формуванні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Високий рівень особистісних ресурсів сприяє стійкості до стресових ситуацій, підвищенню адаптивності та ефективності соціальної взаємодії. Низький рівень таких характеристик, навпаки, пов'язаний з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та зниженням задоволеності освітнім процесом.

Зовнішні (соціально-психологічні та організаційні) чинники є системоутворювальними детермінантами психологічного здоров'я здобувачів освіти. Організаційна культура освітнього закладу, соціальна підтримка з боку викладачів і одногрупників, умови навчання та формат освітнього процесу

створюють фоновий контекст, у якому відбувається формування психічного благополуччя. Результати власного дослідження підтверджують, що позитивне сприйняття організаційного клімату та достатній рівень соціальної підтримки корелюють із високим рівнем психологічного здоров'я, емоційною стабільністю та адаптацією до освітнього середовища.

Стресогенні чинники студентського життя, як-от інтенсивне академічне навантаження, екзаменаційний стрес, змішаний або дистанційний формат навчання, соціальні та економічні труднощі, а також зовнішні події (зокрема, війна), суттєво підвищують ризик психологічного неблагополуччя. Виявлено, що поєднання високих навчальних вимог і низького рівня соціальної підтримки значно посилює емоційне напруження і тривожність здобувачів освіти.

Результати дослідження демонструють, що внутрішні та зовнішні чинники взаємопов'язані й утворюють комплексну систему впливу на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Так, студент із високим рівнем життєстійкості та адекватною самооцінкою краще адаптується до стресових впливів освітнього середовища, особливо якщо він отримує достатню соціальну підтримку. Отже, збереження і розвиток психологічного здоров'я студентів в освітньому просторі вищої школи є результатом взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-психологічних умов. Комплексне дослідження цих факторів дозволяє сформувати цілісне уявлення про механізми підтримки психологічного благополуччя студентської молоді та підкреслює важливість системного підходу до вивчення психологічного здоров'я у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 87–93.
2. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Психологія особистості*. 2023. № 10(1). С. 74–80. <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.74-80>.
3. Карамушка Л.М., Канівець Т.М. Психологічна готовність студентів до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип.16. С. 211–219.
4. Крупа В.В., Мальцева К.С. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед студентів бакалаврату НаУКМА. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2019. Т. 2. С. 62–73. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2019.2.62-73>.
5. Лазаренко В.І., Знанецька О.М. Показники психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 62–67. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-8>.
6. Овчаренко О.В. Життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»* 2023. № 1(17). С. 22–30.

7. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 44–48. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>.

8. Радченко М., Прожого І. Особливості соціально-психологічного стану студентів ЗВО в умовах змішаного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2025. № 1(56). С. 188–191.

9. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

10. Rubina, Anjum. Role of Hardiness and Social Support in Psychological Well-Being Among University Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*. 2022. Vol. 12, No. 1, P. 89–102. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025