

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-22>

УДК 159.9.07

Людмила ВОВКОЧИН

кандидат педагогічних наук, доцент,
Черкаський державний технологічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-8058-7926>

e-mail: milav0805@gmail.com

Василь ЗАГОРОДНІЙ

кандидат медичних наук, доцент,
Черкаський державний технологічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-7954-4435>

e-mail: zagorodniyv@ukr.net

Лариса ЯРОСЛАВСЬКА

кандидат історичних наук, доцент,
Черкаський державний технологічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-0280-6652>

e-mail: 0964729873@ukr.net

ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Ментальне здоров'я є важливим аспектом нашого благополуччя і щастя. Воно дає нам змогу жити задоволеним і продуктивним життям. Є базато переваг, пов'язаних з ментальним здоров'ям. Воно забезпечує нам стан щастя та добробут, допомагає нам реалізувати свої творчі здібності і протистояти стресам та хворобливим психічним станам. У статті визначено стан ментального здоров'я через такі ознаки, як реалізація творчих здібностей, стійкий душевний спокій, спроможність протистояти життєвим стресам, гармонійне функціонування емоцій та здатність спілкуватися і будувати стосунки з іншими. Наголошено, що здатність до творчості дає змогу студентській молоді самовиражатися і розвивати свої таланти. Стійкий душевний спокій дає змогу зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Спроможність протистояти стресам важлива для збереження психологічного благополуччя. За умови гармонійного функціонування психіки контролюються емоції. Здатність до спілкування та побудова стосунків у соціумі є ключем до психологічного комфорту та ментального здоров'я загалом.

***Ключові слова:** ментальне здоров'я, психіка, психологічне благополуччя, принципи ментального здоров'я, психологічна стійкість.*

Lyudmyla VOVKOCHYN,

Vasyl ZAGORODNIY, Larysa YAROSLAVSKA

Cherkasy state technological university

FORMATION OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS: MODERN CHALLENGES AND WAYS TO OVERCOME THEM

Mental health is an important aspect of our well-being and happiness. It enables us to live a satisfying and productive life. There are many benefits associated with mental health. It provides us with a state of happiness and well-being, helps us to realize our creativity and resist

painful psychiatric conditions. According to the WHO (World Health Organization), mental health is a state of happiness and well-being in which a person can unleash their creativity, respond effectively to life stressors, work productively, and contribute to society. This definition emphasizes that mental health combines the physical and mental state of a person with their social aspects. It is important for fulfillment of desires, realization of goals, and achieving good physical health. The state of mental health depends on many factors, including social, environmental and economic. A person with a harmonious mental state can recognize their emotions, control them, and function in a harmonious way. They are able to communicate and build relationships with others, develop and learn, have a positive self-image, and accept and love themselves. It is also important to make your own firm decisions and adapt to new living conditions. Mental health is a state of well-being and happiness in which a person can discover his or her creative abilities, effectively overcome life challenges, work productively,

and contribute to social life. It combines a healthy spirit and psyche with a social component. Mental health is important for fulfilling desires, realizing goals, and achieving good physical health.

The state of mental health is determined by such features as the realization of creative abilities, steady peace of mind, the ability to withstand life stresses, harmonious functioning of emotions, and the ability to communicate and build relationships with others. The ability to create allows a person to express themselves and develop their talents. Steady peace of mind helps to maintain emotional balance even in difficult situations. The ability to withstand stress is important for maintaining psychological well-being. When emotions function harmoniously, a person controls their emotions and expresses them in an appropriate way. The ability to communicate and build relationships with others is key to psychological comfort.

Mental health is a key factor for overall well-being and satisfaction in life. It is not limited to the absence of mental disorders. It is a process of continuous development and self-discovery that enables us to become the best version of ourselves. The impact of mental health on our lives is extremely significant. When we are in a stable mental state, we understand ourselves better, are able to make informed decisions and solve problems effectively. It contributes to our overall well-being and life satisfaction.

Key words: mental health, psyche, psychological well-being, principles of mental health, psychological stability.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Нині питання ментального здоров'я набуває все більшої актуальності. Ментальне здоров'я студентської молоді – проблема, яка потребує пильної уваги. У цей період життя молоді люди стикаються з багатьма новими викликами, які можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Аналіз досліджень та публікацій

Існує багато теорій про те, що впливає на ментальне здоров'я, і дослідження постійно проводяться для кращого розуміння цього феномену. Проблемам вивчення ментального здоров'я молоді присвячені наукові праці Едіт Егер, що досліджує проблеми психологічного благополуччя, формування оптимізму, стійкості до стресів [1], Ліз Бурбо, яка досліджує вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я, методи подолання страху [2], Девід Бернс, який

розкриває проблеми особистого розвитку, самоменеджменту, формування позитивних стосунків з людьми [3], Алекс Корб чітко визначив умови подолання депресії та психологічного здоров'я молоді [4]. В Україні найбільш удаю розвідкою про психосоціальну адаптацію, формування здорового способу життя є книга Дарки Озерної «Що важливо знати про психічне здоров'я» [5].

Формулювання цілей статті

Метою статті є підвищити обізнаність про поширеність проблем із психічним здоров'ям серед студентської молоді, надати знання про чинники, що впливають на психологічне здоров'я, інформувати про доступні ресурси та послуги щодо підтримки психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу

Ментальне здоров'я – це складне явище, яке вивчається науковцями з різних галузей, включаючи біологію, соціологію, нейронауку та психологію. Ментальне здоров'я, відповідно до визначення ВОЗ, – це стан психологічного та морального благополуччя, який дає змогу людині: реалізовувати свої здібності та творчий потенціал; протистояти життєвим стресам; продуктивно працювати та робити свій внесок у розвиток суспільства; підтримувати здорові стосунки з іншими людьми. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальною складовою. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, гарного фізичного самопочуття. З іншого боку, ментальне здоров'я кожної людини важливе для суспільства.

Серед принципів ментального здоров'я можна виокремити такі:

1. Цінуйте себе. Ви заслуговуєте на те, щоб до вас ставилися з повагою та гідністю, незалежно від обставин, ситуації тощо.
2. Звертайте увагу на свої емоції. Ваші емоції є важливими і дають вам цінну інформацію про життя. Дозвольте собі відчувати свої емоції, проживати їх, не засуджуючи себе.
3. Візьміть на себе відповідальність за своє психічне здоров'я. Це може включати такі речі, як здорове харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон та управління стресом.
4. Ментальне здоров'я означає, що людина може і вміє отримувати задоволення від життя. Ментально здорова людина здатна спілкуватися, прагне й може будувати стосунки з іншими. Вона розвивається й навчається; позитивно оцінює себе, приймає та піклується про себе; здатна приймати власні тверді рішення; якісно

адаптується до нових умов життя; може самостійно розв'язувати проблеми.

Ментальне здоров'я – це критична тема, яка в останній час стає все більш актуальною для студентської аудиторії, адже впливає на загальне благополуччя студентів, успішність у навчанні та майбутню кар'єру. Важливо розуміти, що ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це також внутрішні ресурси, які допомагають нам долати труднощі та жити повноцінним життям.

Психічні розлади становлять проблему і навіть загрозу, адже нині близько 14% усіх відомих захворювань стосуються власне ментальних проблем. Багато хто не визнає своїх труднощів або ж не мають доступу до належного лікування. В Україні з 2023 року започаткована та успішно діє Всеукраїнська програма ментального здоров'я «ЯК ТИ?» [6]. Мета програми – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я громадян держави. У фокус 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.

Основними аспектами ментального здоров'я студентської молоді є: стрес: навчання, екзамени, фінансові труднощі, соціальний тиск – усе це може призводити до стресу в студентів. Хронічний стрес може негативно впливати як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Призводить до тривоги, депресії, проблем зі сном та ін. Тривога та депресія: ці два психічні розлади є однією з найпоширеніших проблем серед студентів. Вони проявляються у вигляді почуття смутку, безнадії, втрати інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, зміни апетиту й сну, труднощів з концентрацією уваги тощо.

Самотність та ізоляція: переїзд у нове місто, життя далеко від сім'ї та друзів, труднощі з налагодженням нових соціальних зв'язків – усе це може призводити до почуття самотності та ізоляції студентів.

Проблеми із самооцінкою. Невпевненість у собі, почуття меншовартості, страх невдачі – це поширені проблеми серед студентів, які можуть негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та самопочуття.

Проблеми із психічним здоров'ям у минулому. Студенти, які мають історію проблем із психічним здоров'ям, мають і більший ризик їх виникнення в майбутньому.

Нездоровий спосіб життя. Нездоровий спосіб життя, включаючи незбалансоване харчування, недостатню кількість сну та

відсутність фізичної активності, також може негативно впливати на психічне здоров'я студентів.

Зловживання психоактивними речовинами. Деякі студенти з першого курсу вже вживають алкоголь, наркотики, або інші психоактивні речовини, щоб впоратися зі стресом, проте зловживання психоактивними речовинами може лише погіршити ситуацію і призвести до нових проблем.

Визначимо чинники, що впливають на ментальне здоров'я студентів: індивідуальні: особистісні характеристики, життєвий досвід, наявність психічних розладів у сім'ї тощо.

Соціальні: стосунки в сім'ї, з друзями, соціальна підтримка, дискримінація, булінг, фінансові труднощі тощо.

Навчальні: навантаження навчанням, складність навчальної програми, вимоги викладачів, страх невдачі.

Рекомендації для покращення ментального здоров'я студентів:

1. Не соромитися звертатися за допомогою. Якщо ви відчуваєте проблеми з психічним здоров'ям, важливо звернутися за допомогою до кваліфікованого фахівця. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти студентам, наприклад, психологічні консультації, групи підтримки, гарячі лінії.

2. Дбати про себе. Важливо вести здоровий спосіб життя. Що включає й здорове харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон, методи релаксації (йога, медитація, ведення щоденника) та розвиток емоційного інтелекту.

3. Налагоджувати соціальні зв'язки. Спілкуватися з друзями та близькими людьми, участь у соціальних групах та заходах може допомогти відчувати включеність до інших людей та покращити психологічне благополуччя загалом.

4. Звертатися за підтримкою. Не бійтеся звертатися за підтримкою до друзів, членів сім'ї, викладачів та інших людей, яким ви довіряєте.

5. Використовувати доступні ресурси. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти студентам зберегти психічне здоров'я, наприклад, університетські психологічні служби, гарячі лінії, веб-сайти з самопомоги тощо.

6. Вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя включає збалансоване харчування, достатню кількість сну та регулярні фізичні вправи, хобі.

В основу ментального здоров'я студентської молоді варто покласти формування актуальних соціальних цінностей та ціннісних установок, що виражають сутність людини, універсальних цінностей, а

також тих, що визначають ядро світогляду, ставлення людини до навколишнього середовища.

Зміст ціннісних установок (базових або ключових) у різні епохи, у різних соціальних спільнот і особи відрізняються аж до протилежності. Проте завжди ціннісні установки – атрибути людини та її ставлення до світу. Індивідуальні плани – спрямованість особи, збігаються з перспективами соціального розвитку, виявляють цінність людини як активного творця нових суспільних відносин.

Активність людини формується і виявляється в різних сферах соціального життя. Зростає значення різноманітних форм спілкування, внаслідок яких розвивається потреба ставлення до іншої людини як до цінності. Така потреба в зрілої людини стає внутрішнім мотивом поведінки, визначаючи гуманний характер її намірів і вчинків. Йоганн Гете: «Гуманність вкладає душу навіть у насолоду, дух – у потребу, грацію – в силу, серце – у велич». Результатом формування життєвих компетентностей молоді має стати переконана, цілісна особистість, здатна не тільки до самостійних рішень, а й до творчої діяльності. Переконання можна вистраждати власним життям, а можна придбати власною працею. Формування індивідуальності відбувається протягом усього буття людини і найяскравіше виявляється в моральній позиції. Людина як індивідуальність самобуття в моральних оцінках у визначенні ідей і мети життя, в прояві духовних потреб.

У практиці соціального буття, зокрема в системі формування життєвих компетентностей студентської молоді, відповідно до компетентнісного підходу до навчання у ЗВО, формуються цінності особистості як самостійної, самобутньої, активної і неповторної.

Кохання – життєва цінність людини, яка виражається не тільки в романтиці, чуттєвих проявах, а й у доброму, співчутливому ставленні до навколишнього світу і всього, що в ньому живе.

Толерантність – прийняття зовнішнього вигляду, поглядів, способу життя іншої людини, незважаючи на те, що вони можуть йти врозріз власним уявленням, здаватися хибними, смішними або дурними.

Повага – важлива життєва соціальна цінність, яка дає можливість оцінювати людину за її найкращими особистісними якостями, визнавати її значущість та досягнення. Як риса характеру дає змогу працювати над собою і самовдосконалюватися, змушує прагнути кращого, щоб заслужити повагу інших.

Чесність – здатність зізнатися собі та оточуючим у результатах, які далекі від бажаних та озвучити реальний стан справ, навіть якщо це не збігається з особистою вигодою. Тільки чесність дає можливість

усвідомити власні особливості, зрозуміти свої принципи та побудувати зручні зрозумілі стосунки з людьми. Прощення – це здатність приймати помилки інших. Вона пригнічує руйнівну дію таких станів, як гнів, зрада, душевний біль, глибоке розчарування.

Дружба – це здатність розділяти з іншою людиною інтереси, цілі, погляди. Дружні стосунки будуються на взаємовиручці, відвертості та безкорисливості.

Творчість стверджує цінність нового. Традиція, навпаки, стверджує цінність усталеного. Незважаючи на те, що всі перелічені цінності укорінені в людському досвіді, вони все ж вимагають від людей певних зусиль для їх підтримання й поширення. Іншими словами, вони потребують свого постійного обґрунтування. Всі вони є водночас і способами передачі, трансляції цінностей – від генерації до генерації, від однієї групи або спільноти до іншої. Й усі вони так чи так присутні в сучасній культурі й застосовуються у відповідних ситуаціях.

Найзагальнішим способом практичного втілення цінностей у людському бутті є обернення їх на норми. Зміст кожної цінності може бути – й за певних умов дійсно буває – вираженим у формі вимог і приписів. Уявлення про добро можна висловити імперативно: «Будь добрим, не чини зла». Зміст поняття істини можна викласти так: «Наші знання мусять відповідати дійсності». Й так з кожною цінністю. Через це точніше говорити не про ціннісні системи як такі, а про нормативно-ціннісні системи. Саме так – у формі поєднання ціннісного й нормативного – здійснюється й знаходить свій остаточний вияв смислова структура людського буття.

Сучасна ситуація у світі, яка характеризується установами цивілізації нового типу, виводить на перший план саме регулятивно-інтегруючу функцію цінностей. Дедалі ясніше усвідомлюється необхідність їх оновлення. Проте справді універсальним механізмом ствердження людських цінностей є культура. Вона включає і всі перелічені, й ще не зазначені тут форми й способи закріплення, передачі, обґрунтування й утілення людських цінностей. А цінності через те складають смисловий каркас культури. Культура дає цінностям понадситуаційний вихід у буття й тим самим відкриває для них можливість творити нові ситуації й нові події. Пов'язаність цінностей із життєвими смислами, а через них з буттям здійснюється завдяки активності сумління, яка й виявляє остаточно єдність свідомого й неусвідомлюваного в межах свідомості. З іншого боку – від світу – пов'язаність цінностей з буттям здійснюється завдяки культурі. У такий спосіб людське буття повертається до себе, а разом з тим і зберігає свою відкритість, свою готовність до смислового самозростання.

Життєві цінності – це основа для виборів різного ступеня важливості, що тісно пов'язана з нашими морально-етичними нормами. Здійснюючи чергову дію, ми перевіряємо її на відповідність життєвим цінностям. Якщо вони сумісні, то відчуваємо задоволення від зробленого: з'являється впевненість у діях, своє життя оцінюємо як продуктивне та повноцінне. Якщо після ухвалення рішення не залишають занепокоєння, дратівливість, агресія – значить, якусь із внутрішніх цінностей було порушено. Тоді людина переживає особистісний конфлікт, що позначається на її настрої, впевненості у собі, самооцінці.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У сучасному світі, який стрімко змінюється, формування ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Ментальне здоров'я студентської молоді – це важлива проблема, яка потребує постійної уваги та зусиль. Це пов'язано з низкою чинників: зростанням конкуренції на ринку праці, необхідністю постійного самовдосконалення; зростанням ролі особистості в суспільстві. Від студентів-випускників очікується не лише професіоналізм, а й активна життєва громадянсько-патріотична позиція, відповідальність, уміння приймати рішення та критично мислити. Наше дослідження розкриває лише деякі аспекти формування ментального здоров'я, зокрема через ціннісний підхід. Надалі плануємо продовжити розкриття теми в аспекті профілактики та збереження ментального здоров'я студентської молоді як складника життєвих компетентностей.

Література

1. Егер Едіт. Дар: 12 уроків, які врятують ваше життя. К. : Книголав, 2022. 264 с.
2. Бурбо Ліз. П'ять травм та масок, що заважають бути собою. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 256 с.
3. Бернс Девід. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Family Leisure Club, 544 с.
4. Корб Алекс. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. К. : Наш формат, 2019. 198 с.
5. Озерна Дарка. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я. К. : Уакабоо, 2020. 256 с.
6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я ТИ ЯК? За ініціативи Олени Зеленської. URL:<https://www.howareu.com/>

References

1. Eger, Edith. The Gift: 12 lessons that will save your life. K. : Knigolav, 2022. 264 p.
2. Bourbeau Liz. Five traumas and masks that prevent you from being yourself. Kharkiv : Family Leisure Club, 2020. 256 p.
3. Burns David. Feel good. The new mood therapy. Family Leisure Club, 544 p.
4. Korb Alex. Trapped in depression. How to overcome anxiety and enjoy life. K. : Our format, 2019. 198 p.
5. Ozerna Darka. Being okay. What is important to know about mental health. K. : Yakaboo, 2020. 256 p.
6. Ukrainian program of mental health care: How are you? At the initiative of Olena Zelenska. URL: <https://www.howareu.com/>