УДК 378.091.212-055.2:159.923.35
DOI https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2026.109.37

Тимофєєв Н. І.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ментальне здоров'я студенток закладів вищої освіти є важливим аспектом їхнього загального благополуччя та успішної самореалізації. У сучасних умовах навчання жінки дедалі частіше стикаються з комплексом психологічних викликів, що потребують системної уваги з боку освітніх інституцій та суспільства загалом. У статті розглянуто основні проблеми, з якими стикаються студентки в університетському середовищі, зокрема психологічний стрес, соціальний тиск, самотність, емоційне виснаження та поширені психічні розлади.

Психологічний стрес часто пов'язаний із високими академічними вимогами, конкуренцією, тиском на досягнення успіху та необхідністю поєднувати навчання з роботою або сімейними обов'язками. Соціальні очікування щодо «ідеальної» студентки чи майбутньої професіоналки можуть посилювати внутрішню напругу, що нерідко призводить до розвитку тривожних розладів, депресивних станів або емоційного вигорання. Окремої уваги заслуговує проблема самотності, яка виникає під час адаптації до нового соціального середовища, переїзду до іншого міста чи країни та формування нових соціальних зв'язків.

Проаналізовано сучасні українські дослідження, які свідчать про зростання кількості звернень студенток із психологічними труднощами. Водночас багато з них мають обмежений доступ до якісної психологічної допомоги або не наважуються звертатися по підтримку через стигматизацію психічних розладів. Це підкреслює необхідність формування відкритої культури обговорення ментального здоров'я в університетському просторі.

У статті наголошується на важливості створення інклюзивного та безпечного освітнього середовища, де кожна студентка може відчувати підтримку, повагу й прийняття. Запропоновано впровадження програм психологічного консультування, тренінгів зі стресостійкості, груп взаємопідтримки та соціальних ініціатив, спрямованих на зміцнення емоційного благополуччя. У висновку підкреслюється необхідність комплексного підходу до вирішення проблем ментального здоров'я задля формування здорового й продуктивного навчального середовища.

Ключові слова: *ментальне здоров'я, здобувачки вищої освіти, вища освіта, заклади вищої освіти, психологічний стрес, соціальна підтримка, інклюзивність.*

Ментальне здоров'я є важливою складовою загального стану здоров'я людини, яка впливає на її функціонування в особистому, соціальному та професійному житті. У сучасному світі ментальне здоров'я жінок у закладах вищої освіти є ключовим питанням, оскільки вища освіта є періодом значних психологічних навантажень, які можуть впливати на психоемоційний стан студенток [1, с. 90]. З початку повномасштабного вторгнення питання ментального здоров'я здобувачів вищої освіти стало ще актуальнішим і досі не повною мірою вивченим [2, с. 124]. Проблеми, з якими зіткнулась сучасна молодь не можна назвати тими, на які звернено достатньо уваги.

Мета статті. Аналіз основних проблем ментального здоров'я студенток закладів вищої освіти, виявлення актуальних загроз та розробка рекомендацій щодо покращення ситуації.

В Україні проводиться низка досліджень, присвячених психологічному благополуччю студентської молоді. Багато дослідників вважають цю тему актуальною і такою, що може вплинути на розвиток сучасного суспільства. Денисенко Л. В. [1, с. 90] зазначає, що рівень стресу серед студентів постійно зростає, особливо в періоди інтенсивного навчального навантаження. Богданова І. М. [2, с. 123] досліджує вплив академічного тиску на розвиток тривожних розладів серед студенток. Кравченко І. А., Гречанова Т. В. [5, с. 45] розглядають психоемоційний стан та адаптацію студенток до навчального процесу, зазначаючи, що відсутність належної підтримки може призвести до соціальної ізоляції та депресивних станів.

Дослідження Петренко І. С. та Савченко І. В. [6, с. 105] свідчить, що студентки частіше за студентів стикаються з емоційним вигоранням та проблемами з самооцінкою. Також було встановлено, що психологічна підтримка у закладах освіти є важливим фактором у формуванні позитивного середовища для студенток [6, с. 107]. Тимошенко О. В. [8, с. 45] аналізує гендерні особливості ментального здоров'я, підкреслюючи необхідність врахування індивідуальних потреб студенток під час розробки програм підтримки.

Ментальне здоров'я людини, насамперед, визначається не лише відсутністю психічних захворювань, а й комплексом біологічних чинників. Це передусім стан емоційної рівноваги, гармонійне сприйняття навколишнього середовища, відсутність психічних розладів, в тому числі фобій чи неврозів. Загалом, ментальне здоров'я має вплив як на психологічний стан особистості, так і на її соціальну адаптацію, яка є не менш важливою. Воно відіграє ключову роль у досягненні життєвих цілей, реалізації особистісного потенціалу та підтримці фізичного благополуччя. Крім того, вивчення психічного стану кожної людини є важливим не лише на індивідуальному рівні, а й для суспільства загалом, оскільки сприяє його гармонійному розвитку та соціальній стабільності.

Реалії останніх років змушували здобувачів вищої освіти бути «ізольованими» від студентського життя, адже ще до впровадження воєнного стану на території України студенти мали навчатися дистанційно в умовах пандемії. Пандемія, в свою чергу, спровокувала незворотні зміни, призвела до обмежень як соціальних,

так і фізичних, в результаті яких більш ніж третина здобувачів вищої освіти (згідно з даними – 38%), у 2020 році відчували перманентний стрес, а 58% хотіли б покращити свій ментальний стан [7, с. 133].

Зважаючи на це, досить великий відсоток студентської молоді потребує комплексної психологічної допомоги, як-то психотерапія, робота над напрацюванням або відновленням власних психосоціальних ресурсів, а також психологічної підтримки. Але багато українців мають певний стереотип щодо отримання психологічної допомоги і не відрізняють її від психіатричного лікування. Боротьба з цією стигмою є необхідною умовою для розбудови ментально здорового і продуктивного суспільства. У психологічній підтримці студенської молоді вагому роль можуть відігравати заклади вищої освіти.

Кожного дня жінки в закладах вищої освіти стикаються зі складнощами в процесі навчання та поза навчальним процесом.

Здобувачки вищої освіти часто переживають високий рівень стресу, пов’язаний з інтенсивним навчанням, підготовкою до іспитів, а також з необхідністю балансувати навчання з іншими життєвими обов’язками (підробіток, побутові обов’язки тощо). Важливою проблемою є також високі вимоги до академічних результатів, які часто призводять до розвитку тривожних розладів [2, с. 124]. Жінки у закладах вищої освіти часто потерпають від гендерних стереотипів, пов’язаних із їхнім соціальним статусом, ролями та очікуваннями. У навчальному середовищі це може проявлятися у вигляді сексизму, дискримінації або обмежених можливостей для розвитку кар’єри. Останнім часом все частіше в засобах масової інформації можна побачити випадки сексуальних домагань в закладах вищої освіти. Ці неправомірні дії наносять неабияку моральну шкоду жертві домагань, а також, коли цей випадок стає публічним і обговорюваним, жертва стикається з критикою та хибними звинуваченнями [8, с. 47]. Відповідно, необхідним є наявність спеціалістів у закладах вищої освіти, які могли б слідкувати за ситуацією, попереджати будь-які прояви насильства до студенток і надавати психологічну підтримку. Не рідко здобувачки вищої освіти переживають проблеми з соціалізацією та інтеграцією у навчальне середовище, що може бути пов’язано з почуттям самотності, депресивними настроями, відсутністю підтримки серед однокурсників. Часто для вступу в навчальний заклад студенти вимушені поїхати з, наприклад, рідного міста чи села. В такому випадку дівчата та хлопці вимушені будувати життя в новому середовищі без підтримки родини або друзів. Зміна комфортного середовища на нове є чинником стресу для молоді [3, с. 27]. В такому випадку було б доцільним створювати в закладах вищої освіти умови для створення різних форм соціальних зв’язків. Такими умовами можуть бути різні групи/факультативи, наприклад, спортивні, творчі і т.д. Саме в таких групах соціально ізольовані студенти та студентки отримували б можливість створювати соціальні зв’язки та об’єднуватися за інтересами.

Згідно з дослідженнями, серед студенток закладів вищої освіти збільшується кількість випадків депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки (анорексія, булімія тощо) [5, с. 46]. Подібні розлади часто пов’язані з академічним стресом, проблемами в міжособистісних стосунках та тиском суспільних стандартів. В таких випадках важливо якнайшвидше виявити прояв психічного розладу і, вчинити відповідні дії для подальшої допомоги.

З огляду на вищенаведені проблеми, з якими стикаються здобувачки вищої освіти, маємо розглянути шляхи вирішення цих проблем, а також полегшення інтеграції жінок в начальний процес:

1. *Психологічна підтримка та консультування*

Розвиток служб психологічного консультування в закладах вищої освіти є важливим кроком у підтримці ментального здоров’я студенток, адже цей період життя супроводжується значним рівнем стресу, пов’язаного з адаптацією до нових умов, навчанням, соціальними взаємодіями та майбутніми кар’єрними перспективами [9, с. 55]. Але важливим є дотримання необхідних аспектів задля одержання позитивного результату. Наприклад, *індивідуальні консультації*, у рамках яких студентки можуть звертатися до психологів для розв’язання особистих труднощів, розвитку навичок управління емоціями, саморегуляції та підвищення самооцінки. Індивідуальний підхід дозволяє створити безпечну атмосферу для вільного вираження емоцій та пошуку внутрішніх ресурсів.

Заняття в групах можуть включати тренінги з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту, самодопомоги та особистісного росту. Ефективними також є тренінги взаємодопомоги та взаємопідтримки. Це дозволяє студенткам поділитися досвідом з іншими, отримати підтримку та знайти спільні рішення для подолання труднощів, а групова динаміка дає змогу підвищити рівень соціальних навичок і впевненості в собі. *Психоосвітні програми* також є важливою складовою. Проведення семінарів та лекцій з інформування студенток про важливість психічного здоров’я та методи його підтримки можуть дати позитивний ефект. Такі лекції можна наповнювати роз’ясненнями, як розпізнати ознаки депресії, тривожних розладів чи стресу, а також коли і куди звертатися за допомогою. Психологічна підтримка повинна бути *доступною* для всіх студенток і, якщо можливо, *анонімною*. Це дозволяє знизити бар’єри до звернення за допомогою і створює атмосферу довіри. Підтримка ментального здоров’я студенток через психологічне консультування в навчальних закладах має великий потенціал у зниженні рівня стресу та тривожності, а також у покращенні загального психоемоційного стану молоді.

2. *Інклюзивне освітнє середовище*

Створення інклюзивного та рівноправного освітнього середовища є критично важливим для забезпечення комфортних умов навчання для всіх студенток. Це середовище має сприяти розвитку потенціалу

кожної студентки без страху перед дискримінацією або гендерним тиском [6, с. 103]. Для досягнення цієї мети варто, наприклад, впроваджувати *просвітницькі програми для викладачів і студентів*, адже регулярне проведення тренінгів та семінарів є одним із ключових кроків, що сприяють підвищенню рівня толерантності та взаємоповаги. Викладачі та студенти повинні мати знання про основи гендерної рівності, виявлення та запобігання дискримінації, а також важливість створення безпечного середовища для всіх. Це можуть бути, наприклад, тренінги з гендерної чутливості, освітні програми про насильство на основі статі, програми щодо боротьби з упередженнями і стереотипами. Не менш важливим є створення *підтримуючої атмосфери*, де кожна жінка може звернутися за допомогою в разі дискримінації чи насильства. Це можуть бути гарячі лінії для підтримки, консультації психологів, спеціалізовані служби закладів вищої освіти. Також варто прописати відповідні процедури швидкого реагування на скарги. Політика університетів щодо *недискримінації та інклюзивності* має бути чіткою. Заклади вищої освіти мають розробити чітку політику, що може гарантувати рівні права та можливості для всіх студентів. Це включає в себе створення інклюзивних просторів для навчання та відпочинку, забезпечення рівного доступу до всіх освітніх ресурсів, а також підтримку академічної та професійної кар'єри для жінок. Студенти, як частина університетського середовища, повинні бути залучені до процесів *формування інклюзивної культури*. Це може включати участь у дебатах, обговореннях, просвітницьких кампаніях та заходах, спрямованих на підтримку рівноправ'я та різноманітності.

Забезпечення рівноправ'я та інклюзивності в освітньому середовищі є не тільки етичним обов'язком, але й важливим кроком до забезпечення справедливості та розвитку потенціалу всіх студентів, незалежно від їхнього гендеру.

3. *Покращення соціальних умов для здобувачок вищої освіти*

Надання жінкам можливості для розвитку здорового балансу між навчанням та особистим життям є важливою складовою підтримки ментального здоров'я студенток. Враховуючи виклики, з якими стикаються жінки, важливо створювати умови, що дозволяють їм поєднувати навчання з особистими потребами та соціальними зв'язками [9, с. 36]. Сприяти досягненню цього можна завдяки наступним напрямам, як, наприклад, організація заходів для розвитку соціальних навичок: Підтримка студенток у розвитку соціальних навичок через *участь у різноманітних заходах може допомогти* їм створювати здорові міжособистісні зв'язки. Це можуть бути клуби за інтересами, де студентки зможуть спілкуватися та розвивати свої таланти; спільні проекти або волонтерська діяльність, що дозволяє створювати мережу підтримки серед одногрупниць. *Групи підтримки* також є потужним інструментом для зменшення соціальної ізоляції та стресу. Це можуть бути як онлайн, так і офлайн групи, де студентки матимуть можливість поділитися власним досвідом, підтримувати одна одну. Наприклад, групи для матерів-студенток, де вони можуть отримати практичні поради та підтримку від своїх колег, або ж клуби для студенток, що мають схожі інтереси або професійні орієнтації, де вони можуть створювати соціальні мережі, розвивати кар'єрні навички, розгалужувати зв'язки. На нашу думку, закладам вищої освіти потрібно врахувати потреби студенток, які мають дітей. Це може включати:

– гнучкі години навчання, можливість дистанційного навчання або записи лекцій для тих, хто не може відвідати заняття вчасно;

– розвиток послуг для студенток з дітьми, таких як дитячі кімнати або підтримка в організації догляду за дітьми.

Психологічна підтримка для зменшення стресу: Розвиток здорового балансу вимагає уваги до психологічного благополуччя. Організація регулярних сесій з психологами або проведення семінарів щодо стратегії подолання стресу, управління часом та розвитку емоційної стійкості є важливими елементами підтримки студенток.

Організація активностей є важливою складовою підтримки ментального здоров'я. Це можуть бути заходи на свіжому повітрі, фізичні активності (йога, медитація, заняття спортом), культурні події чи просто неформальні зустрічі в розслабленій атмосфері. Важливою частиною таких заходів є створення безпечного простору, де кожна жінка може відчути себе комфортно і відновити емоційні сили.

Створення таких можливостей для студенток допомагає зменшити стрес та соціальний тиск, а також і соціальну ізоляцію. Такі дії можуть сприяти розвитку здорового балансу між навчанням, особистим життям та професійними прагненнями. Це дозволяє жінкам не тільки успішно завершувати навчання, але й формувати гармонійне життя поза університетом.

4. *Попередження та робота з психічними розладами*

Для попередження психічних розладів серед здобувачок вищої освіти важливо впроваджувати системні програми психосоціальної підтримки, спрямовані на профілактику та раннє виявлення психічних розладів. Такий підхід сприятиме збереженню ментального здоров'я студенток, попередженню розвитку стресових ситуацій та підтримці їх емоційного благополуччя в умовах інтенсивного навчання [3, с. 25]. Навчання *технікам зменшення стресу* могло б бути корисним, аби здобувачки освіти мали змогу в подальшому самостійно регулювати рівень стресу. Програми повинні включати вправи для зниження рівня стресу, такі як методи глибокого дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація, арт-терапія та інші методи, що дозволяють зняти напругу та відновити психоемоційний баланс. Важливим є навчання студенток розуміння та виявлення емоцій, що включає в себе розпізнавання та контроль над негативними емоціями, такими як тривога, гнів, розчарованість. Програми можуть передбачати індивідуальні чи групові тренінги, що допомагають

їм опановувати навички емоційної саморегуляції, навчатися методам конструктивного вираження емоцій і розвивати стійкість до стресових ситуацій. Такі заняття можуть допомогти в розробці власних копінг-стратегій. Для успішного впровадження програм психосоціальної підтримки важливо створити атмосферу, яка сприяє *відкритості та довірі* серед студенток. Студентки повинні відчувати себе комфортно при зверненні за допомогою до психологів та інших фахівців. Це може включати в себе:

– розвиток інклюзивної культури у навчальному закладі, що сприяє підтримці різноманіття та поважає індивідуальні відмінності;

– наявність анонімних каналів для звернень за психологічною допомогою;

– взаємопідтримка серед студенток через створення груп підтримки та спільнот, які діляться досвідом.

Психосоціальна підтримка повинна бути орієнтована на *специфічні потреби* студенток, зокрема враховувати їхній життєвий досвід, соціальні ролі, стресові фактори, з якими вони стикаються в університетському середовищі, такі як академічне навантаження, соціальні очікування, економічні труднощі або проблеми з балансом між навчанням і особистим життям. Важливим елементом програм є *регулярний моніторинг* стану психічного здоров’я студенток, що дозволяє виявляти ранні ознаки стресу або психічних розладів, таких як депресія, тривожність чи вигорання. Для цього можуть використовуватись анонімні анкети, інтерв’ю або інші методи оцінки, що дозволяють зібрати інформацію та своєчасно реагувати на потенційні проблеми.

Забезпечення ментального благополуччя студенток через такі програми має значний вплив на їхній академічний успіх, соціальну адаптацію та загальний рівень життя.

5. *Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров’я*

Одним із важливих чинників покращення ментального здоров’я студенток є фізична активність. Дослідження свідчать, що регулярні заняття спортом знижують рівень стресу, покращують настрій та сприяють загальному самопочуттю. Важливо зазначити, що багато здобувачок вищої освіти через високий рівень завантаженості не приділяють достатньо уваги фізичній активності, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан [7, с. 134].

У зв’язку з цим заклади вищої освіти можуть сприяти залученню студенток до фізичної активності, зокрема:

– введення обов’язкових спортивних занять, які допоможуть студенткам розвантажитися та знизити рівень стресу;

– створення спортивних клубів, де студентки зможуть не лише підтримувати фізичну активність, а й налагоджувати соціальні контакти;

– організація щорічних спортивних заходів, які сприятимуть згуртуванню студентської спільноти та підвищенню рівня соціалізації.

6. *Фінансова нестабільність як фактор стресу*

Багато студенток стикаються з фінансовими труднощами, що є серйозним фактором стресу. Оплата навчання, проживання, харчування та інших потреб може створювати додатковий психологічний тиск, особливо для студенток, які походять з малозабезпечених сімей або самостійно фінансують своє навчання. В роботі однієї української дослідниці зазначено основні проблеми, з якими стикаються студенти, серед яких одна з основних – це фінансова нестабільність та відсутність зв’язку між рівнем освіти й рівнем реального прибутку [4, с. 214].

Для подолання цієї проблеми важливо:

– розширювати програми стипендій та фінансової підтримки студенток;

– запроваджувати програми менторства та стажувань, які допоможуть студенткам отримувати практичний досвід та фінансову стабільність;

– проводити освітні заходи щодо фінансової грамотності, що дозволить студенткам краще планувати свій бюджет та управляти коштами.

7. *Вплив інформаційного середовища та соціальних мереж*

Сучасний студентський світ неможливо уявити без соціальних мереж та інформаційних технологій. Проте надмірне споживання інформації та негативний вплив соціальних мереж можуть посилювати почуття тривожності, знижувати самооцінку та викликати депресивні стани. Студентки, які активно користуються соціальними мережами, можуть відчувати тиск щодо відповідності суспільним стандартам краси, успіху та особистого життя.

Для мінімізації негативного впливу соціальних мереж доцільно:

– впроваджувати тренінги з цифрової грамотності, які допоможуть студенткам розрізняти правдиву інформацію та уникати впливу деструктивного контенту;

– створювати в навчальних закладах інформаційні кампанії, які пропагуватимуть здорове сприйняття власного тіла, кар’єрного зростання та самореалізації;

– організовувати тематичні зустрічі з психологами та експертами, які навчатимуть студенток ефективним стратегіям керування впливом соціальних мереж на психоемоційний стан.

Результати дослідження. Проблеми ментального здоров’я студенток закладів вищої освіти є надзвичайно актуальними та потребують комплексного підходу до їх вирішення. Розвиток психологічної підтримки, створення інклюзивного середовища, запровадження програм фізичної активності та підвищення

фінансової грамотності сприятиме покращенню психоемоційного стану студенток. Важливо не лише надавати допомогу тим, хто її потребує, а й створювати превентивні заходи для підтримки ментального здоров'я всієї студентської спільноти. Університети мають відігравати ключову роль у формуванні здорового та безпечного середовища для навчання, розвитку та самореалізації жінок у сучасному суспільстві.

Висновки. Узагальнюючи, хотілося б зазначити, що ментальне здоров'я жінок в українських закладах вищої освіти є важливою складовою їхнього загального благополуччя. Проблеми, з якими стикаються жінки в закладах вищої освіти, вимагають комплексного підходу до вирішення, що включає в себе надання психологічної підтримки, створення інклюзивного середовища та забезпечення соціальної підтримки. Перспективи поліпшення ментального здоров'я студенток залежатимуть від системної роботи на рівні закладів вищої освіти, а також державних ініціатив, спрямованих на підтримку психічного здоров'я. Розвиваючи культуру ментального здоров'я не лише серед здобувачів вищої освіти, а й серед викладачів і адміністрації закладів вищої освіти, можна підвищити рівень ментального здоров'я української молоді.

Використана література:

1. Денисенко Л. В. Психологічні аспекти підтримки ментального здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Вісник психології*. 2020. № 2(12). С. 88–95.
2. Богданова І. М. Соціально-психологічні детермінанти ментального здоров'я студенток вищих навчальних закладів України. *Науковий вісник Харківського університету*. 2021. № 3(15). С. 121–128.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 64 с.
4. Колодіна Л. С. Академічна мобільність студентів як результат освітньої реформи в Україні: сучасний стан. Topical issues of the development of modern science. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. Publishing House "ACCENT". Sofia, Bulgaria. 2019. с. 214-220. URL: http://sci-conf.com.ua (дата звернення 20.03.2025).
5. Кравченко І. А., Гречанова Т. В. Ментальне здоров'я студенток: психоемоційний стан та адаптація до навчального процесу. *Психологічна наука та освіта*. 2020. № 7(5). С. 42–50.
6. Петренко І. С., Савченко І. В. Студентське середовище та фактори, що впливають на психічне здоров'я молоді в Україні. *Психологія і суспільство*. 2019. № 6(3). С. 102–110.
7. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*.2022. Вип. 16. с. 132–140.
8. Тимошенко О. В. Ментальне здоров'я студенток: гендерні особливості в контексті навчального процесу. *Психологія і освіта*. 2021. № 4(1). С. 45–52.
9. Фурман В. А., Власенко І. В., Рева О. О., Канюка І. В. Психологічне здоров'я студентської молоді: навчально-методичний посібник. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022. 124 с.

References:

1. Denysenko L. V. (2020) Psykholohichni aspekty pidtrymky mentalnoho zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Psychological aspects of supporting the mental health of students in higher education institutions]. Visnyk psykholohii. 2(12), 88–95 s [in Ukrainian]
2. Bohdanova I. M. (2021) Sotsialno-psykholohichni determinanty mentalnoho zdorovia studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy. [Socio-psychological determinants of the mental health of female students in higher education institutions of Ukraine]. Naukovyi visnyk Kharkivskoho universytetu. 3(15), 121–128 s. [in Ukrainian]
3. Karamushka L. M. (2022) Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: metodychni rekomendatsii. [Mental health of an individual during wartime: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 64 s. [in Ukrainian]
4. Kolodina L. S. (2019) Akademichna mobilnist studentiv yak rezultat osvitnoi reformy v Ukraini: suchasnyi stan [Academic mobility of students as a result of the educational reform in Ukraine: current state] Topical issues of the development of modern science. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. Publishing House "ACCENT". Sofia, Bulgaria. c. 214-220. URL: http://sci-conf.com.ua (data zvernennia 20.03.2025). [in Ukrainian]
5. Kravchenko I. A., Hrechanova T. V. (2020) Mentalne zdorovia studentok: psykhoemotsiinyi stan ta adaptatsiia do navchalnoho protsesu. [Mental health of female students: Psycho-emotional state and adaptation to the educational process]. Psykholohichna nauka ta osvita. 7(5), 42–50 s. [in Ukrainian]
6. Petrenko I. S., Savchenko I. V. (2019) Studentske seredovyshche ta faktory, shcho vplyvaiut na psykhichne zdorovia molodi v Ukraini. [Student environment and factors affecting the mental health of youth in Ukraine]. Psykholohiia i suspilstvo. 6(3), 102–110. [in Ukrainian]
7. Stadnyk V. V. (2022) Pedahohichni osnovy psykholohichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. [Pedagogical foundations of psychological support for the physical education process of higher education students in wartime conditions]. Innovatyka u vykhovanni, Vyp. 16. S. 132–140 [in Ukrainian]
8. Tymoshenko O. V. (2021) Mentalne zdorovia studentok: henderni osoblyvosti v konteksti navchalnoho protsesu. [Mental health of female students: Gender peculiarities in the context of the educational process]. Psykholohiia i osvita. 4(1), 45–52. [in Ukrainian]
9. Furman V. A., Vlasenko I. V., Reva O. O., Kaniuka I. V. (2022) Psykholohichne zdorovia studentskoi molodi: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Psychological health of student youth: Teaching and methodological guide]. Kyiv: Kyivskyi universytet imeni Borysa Hrinchenka. 124 s [in Ukrainian].

N. Tymofieiev. Mental health of female higher education students

Mental health of female students in higher education institutions is an important aspect of their overall well-being and successful self-realization. In modern educational conditions, women increasingly face a range of psychological challenges that require systematic attention from educational institutions and society. The article examines the main problems faced by female

students in the university environment, including psychological stress, social pressure, loneliness, emotional exhaustion, and common mental disorders.

Psychological stress is often associated with high academic demands, competition, pressure to achieve success, and the need to combine studies with work or family responsibilities. Social expectations regarding the “ideal” student may intensify internal tension, which often leads to the development of anxiety disorders, depressive states, or emotional burnout. Particular attention should also be paid to the problem of loneliness, which arises during adaptation to a new social environment, relocation to another city or country, and the formation of new social connections.

The article analyzes contemporary Ukrainian studies that indicate an increase in the number of female students experiencing psychological difficulties. At the same time, many of them have limited access to qualified assistance or are reluctant to seek support due to the stigmatization of mental disorders.

The study emphasizes the importance of creating an inclusive and safe educational environment where every female student can feel support, respect, and acceptance. It proposes the implementation of psychological counseling programs, stress-resilience training, peer support groups, and social initiatives aimed at strengthening emotional well-being. In conclusion, the necessity of a comprehensive approach to addressing mental health issues is emphasized in order to create a healthy and productive environment.

Key words: *mental health, female students of higher education, higher education, higher education institutions, psychological stress, social support, inclusiveness.*

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.05.2026



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу
CC BY 4.0