10. ICD-11 International Classification of Diseases 11 th Revision [Electronic resource]. URL: http://surl.li/vzcggh (дата звернення: 07.03.2025).
11. Маковей І.К., Пономаренко Г.Ф., Найчук В.В. Феномен емоційного вигорання як психологічна проблема // Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. Наук.-практ.конф., м. Вінниця, 8–9 жовт. 2024 р. – с. 323–332.
12. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : методичні рекомендації. Київ, Рівне, 2003. 24 с.
13. Процик І. С., Романська О. Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин // Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2021. № 2 (6). С. 99–105.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-75

# ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ РЕАЛЬНОСТІ

**Турубарова Анастасія Володимирівна**
*доктор психологічних наук, доцент,*
*декан факультету спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук,*
*Хортицька національна академія*
*м. Запоріжжя, Україна*

**Смоляк Володимир Мирославович**
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти,*
*Хортицька національна академія*
*м. Запоріжжя, Україна*

Пошук шляхів та засобів збереження ментального здоров'я студентів набуває все більшої актуальності, оскільки сучасна освітня реальність характеризується цифровізацією освітнього процесу, інтенсифікацією академічного навантаження та соціально-економічними викликами в умовах воєнного стану в Україні.

Високі вимоги до навчальної успішності, труднощі в адаптації до змішаного чи дистанційного навчання, ситуація невизначеності професійного майбутнього, негативні соціально-психологічні чинники, пов'язані з воєнними діями в Україні (вимушене переселення, втрата близьких, небезпека для життя та ін.), недостатній рівень психологічної підтримки в закладах вищої освіти можуть призвести до зростання рівня стресу та тривожності, розвитку психосоматичних розладів у студентів.

Попри те, що більшість закладів вищої освіти на сьогодні мають власні центри психологічної допомоги та підтримки, доступ до них може залишатися обмеженим, а рівень усвідомлення студентами важливості збереження свого ментального здоров'я – недостатнім. За таких умов важливо досліджувати та розвивати психологічні ресурси для збереження ментального здоров'я студентів. Оскільки сучасна система вищої освіти потребує високого рівня самостійності, самоорганізації та стресостійкості, студентам необхідно мати власні психологічні ресурси для підтримки емоційної рівноваги. Дослідження у цій сфері сприятимуть розробці методик формування резильєнтності, стрес-менеджменту та психоемоційної адаптації. Отже, актуальність теми дослідження зумовлена викликами сучасної освітньої реальності та необхідністю пошуку ефективних підходів до збереження ментального здоров'я студентів.

Наукові дослідження A. Masten [6] та G. Bonanno [1] свідчать, що певні психологічні ресурси можуть сприяти адаптації до складних умов та підтримці ментального здоров'я особистості Так, згідно з концепцією психологічної резильєнтності A. Masten [6], студенти, які володіють внутрішніми ресурсами, такими як стресостійкість, емоційна регуляція та соціальна підтримка, мають кращу здатність адаптуватися до кризових ситуацій. Дослідження G. Bonanno [1] також підтверджують, що психологічна гнучкість сприяє збереженню життєздатності в умовах травматичних подій. Зупинимося більш детально на ключових психологічних ресурсах студентів в умовах сучасної освітньої реальності.

1. Когнітивні стратегії подолання стресу. Дослідження R. Lazarus, S. Folkman [5] підкреслюють значення когнітивної переоцінки та рефреймінгу в подоланні стресових ситуацій. Ознакою збереження та підтримки ментального здоров'я студентів є їх демонстрація здатності до переосмислення власного досвіду та адаптації до нових реалій навчання.

2. Резильєнтність як властивість особистості сприяє адаптації до стресових ситуацій, доланню труднощів, здатності продовжувати розвиватися та зберігати мотивацію до навчання, навіть у випадку невдач. Достатній рівень резильєнтності знижує ризик розвитку

депресивних та тривожних розладів та сприяє загальному психологічному благополуччю студента.

3. Психосоціальна підтримка. За даними досліджень S. Cohen, T. Wills [2], соціальна інтеграція сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. В умовах сучасної освітньої реальності студенти активно звертаються за психосоціальною підтримкою до родини, друзів, студентської спільності, викладачів та психологічних служб закладів вищої освіти.

4. Емоційна регуляція та усвідомленість. Наукові праці J. Gross [4] підтверджують важливість емоційної регуляції для подолання негативних переживань. Практики усвідомленості допомагають студентам контролювати рівень тривожності та покращувати самопочуття. Використання технік релаксації, дихальних вправ, медитацій та ведення щоденника емоцій дозволяє їм навчитися керувати власними емоціями.

5. Мотиваційні фактори та смисложиттєві орієнтації. Дослідження V. Frankl [3] доводять, що наявність чітких цілей та смислу життя, планування майбутнього допомагає особистості переживати кризові періоди. В умовах сучасної освітньої реальності студенти часто мотивовані патріотичними ідеями та прагненням до особистісного та професійного розвитку заради майбутнього країни.

Важливим аспектом у збереженні ментального здоров’я студентів є розвиток їх психологічних ресурсів в умовах сучасної освітньої реальності через:

– психологічну просвіту: поширення інформаційних матеріалів про способи подолання тривоги та депресії; залучення студентів до участі у тренінгах та семінарах щодо стресостійкості, емоційного інтелекту та кризового реагування;

– надання послуг психологічної підтримки: використання онлайн-платформ для дистанційної психологічної допомоги; організація гарячих ліній, консультацій психологів та груп психологічної підтримки;

– розвиток навичок саморегуляції: практикування дихальних технік, медитації для зниження рівня стресу; використання методик когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними думками;

– створення гнучких психологічно сприятливих умов в освітньому процесі: індивідуалізація освітнього процесу; емоційна підтримка; зменшення рівня стресу в освітньому середовищі (гнучкість у термінах виконання завдань, зменшення надмірних академічних вимог тощо); гнучкість у форматі навчання (використання змішаного навчання, врахування особистих обставин студентів тощо); залучення студентів до волонтерських ініціатив, що дає відчуття значущості та спільності.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що психологічні ресурси відіграють ключову роль у збереженні ментального здоров'я студентів, особливо в умовах сучасної освітньої реальності. Ключовими психологічними ресурсами студентів є когнітивні стратегії подолання стресу, резильєнтність, психосоціальна підтримка, емоційна регуляція та мотиваційні фактори. Розвиток резильєнтності дозволяє їм краще долати труднощі, підтримувати навчальну мотивацію та запобігати розвитку депресивних і тривожних розладів. Соціальна підтримка від родини, друзів і освітнього середовища значно знижує рівень стресу, а техніки емоційної регуляції сприяють підвищенню психологічної стійкості. Важливим напрямком збереження ментального здоров'я є психологічна просвіта, доступ до послуг психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та створення гнучких, сприятливих умов в освітньому процесі. Використання змішаного навчання, зменшення академічного навантаження та залучення студентів до волонтерських ініціатив допомагає сформувати більш стійке й адаптивне середовище для особистісного та професійного розвитку.

Отже, комплексний підхід до розвитку психологічних ресурсів студентів сприяє не лише їхньому психічному благополуччю, а й загальній успішності та здатності адаптуватися до викликів сучасного світу.

**Література:**

1. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist.* 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

2. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin.* 1985. № 98(2). P. 310–357.

3. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Washington Square Press. 1985. 221 p.

4. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 2002. № 39(3). P. 281–291.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company. 1984. 456 p.

6. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press. 2014. 370 p.