

3. Павлик Н. В. Дослідження впливу психологічного здоров'я педагога на психологічну готовність до професійної діяльності. Загальна середня освіта. "Освітня аналітика України" № 1 (22) 2023 р. С. 93-107. https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2023/05/7_Pavlyk_122_2023_93-107.pdf

4. Черкаська Є. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2021 Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 74-79. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1222/1180>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-91>

РОЛЬ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СТВОРЕННІ ПРОГРАМ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Блінова Юліана Володимирівна

*здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Питання ментального здоров'я здобувачів стає дедалі актуальнішим у сучасних умовах через зростання стресових чинників, зумовлених високою інтенсивністю навчання, соціально-економічними труднощами та впливом глобальних криз. У відповідь на ці виклики, як українські, так і зарубіжні заклади вищої освіти впроваджують спеціалізовані програми підтримки ментального здоров'я, що спрямовані на зниження рівня стресу, попередження психоемоційних розладів та підвищення загальної життєстійкості студентів.

Метою нашого дослідження є комплексний аналіз сучасного досвіду створення та реалізації програм ментального здоров'я в університетах

різних країн, визначення ефективних стратегій та окреслення напрямків для подальших досліджень і практичних впроваджень.

Ментальне здоров'я є критично важливим чинником, що впливає на академічну успішність, соціальну адаптацію та особистісний розвиток здобувачів. Наукові дослідження підтверджують, що гармонійне психологічне становище сприяє кращому засвоєнню знань і формуванню позитивних комунікативних компетенцій [1, с. 123-125].

У сучасних умовах вища освіта стає не лише джерелом професійних знань, а й середовищем, де реалізуються механізми підтримки емоційного благополуччя здобувачів. Програми ментального здоров'я в закладах вищої освіти зазвичай включають:

- Психологічне консультування та кризову інтервенцію: регулярні консультації з психологами дозволяють виявляти і коригувати перші ознаки емоційного виснаження.

- Профілактичні заходи: тренінги, семінари та майстер-класи з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

- Цифрові інструменти підтримки: онлайн-сервіси, мобільні додатки для медитації та контролю стресу, які надають безперервний доступ до ресурсів підтримки [2, с. 57].

Українські ЗВО активно впроваджують системи підтримки ментального здоров'я, орієнтуючись на інтеграцію традиційних психологічних консультацій із сучасними цифровими технологіями. Наприклад, низка закладів вищої освіти створили мультидисциплінарні центри підтримки, де здобувачі можуть отримати як психологічну консультацію, так і доступ до онлайн-ресурсів, спрямованих на профілактику стресових станів. До того ж, спеціалізовані тренінги з розвитку емоційної компетентності набувають популярності серед здобувачів знань, що дозволяє створити культуру взаємодопомоги в університетському середовищі [2, с. 54].

Окремі українські університети, такі як Національний університет «Києво-Могилянська академія», активно розробляють інноваційні програми, що поєднують традиційне консультування з елементами цифрової підтримки. Впровадження інтерактивних платформ дозволяє забезпечити оперативний зв'язок між здобувачами та психологами, що сприяє своєчасній діагностиці та профілактиці стресових станів. Також в університетах запроваджено системи раннього виявлення психоемоційних розладів, що базуються на регулярних опитуваннях та онлайн-тестуваннях.

Зарубіжні ЗВО демонструють високий рівень інтеграції інноваційних технологій у програми підтримки ментального здоров'я. Наприклад, у США та Великобританії широко застосовуються онлайн-

сервіси, що дозволяють студентам отримувати консультації в режимі реального часу. Такий підхід сприяє більшій доступності послуг незалежно від місця перебування здобувача [3]. Крім того, університети розробляють програми з акцентом на профілактику, що включають регулярні вебінари, майстер-класи та тренінги з управління стресом [4]. В рамках зарубіжного досвіду значну увагу приділено цифровим рішенням.

Наприклад, у Гарварді запровадили комплексну онлайн-платформу, яка інтегрує модулі для самодіагностики, консультацій із спеціалістами та доступ до медитаційних практик. Подібні платформи та додатки дозволяють не лише оперативно реагувати на потреби здобувачів, а й забезпечувати моніторинг їхнього психологічного стану з використанням штучного інтелекту [3].

Порівняльний аналіз досвіду українських та зарубіжних ЗВО дозволяє виділити як спільні так і специфічні особливості у створенні програм ментального здоров'я. Обидві групи закладів вищої освіти орієнтовані на поєднання традиційних методів психологічної підтримки з використанням сучасних технологічних рішень.

Проте, зарубіжні університети, демонструють вищий рівень впровадження інноваційних цифрових платформ, що дозволяють здійснювати консультації та моніторинг психологічного стану здобувачів онлайн. Системи підтримки включають профілактичні тренінги та семінари, спрямовані на зниження ризиків виникнення психоемоційних розладів. В українських закладах освіти процес інтеграції цифрових технологій у програми підтримки ментального здоров'я перебуває на стадії активного розвитку, що обумовлено необхідністю модернізації існуючих систем [4].

Одним із ключових завдань, з якими стикаються заклади вищої освіти, є слабка синергія між традиційними та цифровими сервісами, а також обмежені фінансові можливості для реалізації інноваційних підходів. Проте сучасний досвід свідчить, що комбінування багатокомпонентних програм підтримки з використанням цифрових технологій може значно підвищити ефективність заходів з охорони ментального здоров'я.

Проаналізувавши досвід українських та зарубіжних ЗВО у створенні програм ментального здоров'я ми дійшли висновку, що сучасні підходи орієнтовані на інтеграцію традиційних психологічних методів із цифровими технологіями. Зарубіжні університети вже демонструють високий рівень цифровізації та комплексного підходу, тоді як українські заклади активно розробляють власні моделі підтримки здобувачів, пристосовуючи їх до місцевих умов. Сучасні тенденції вказують на необхідність продовження досліджень і розробки інноваційних рішень

для забезпечення ефективної підтримки ментального здоров'я в умовах динамічних змін освітнього середовища.

Література:

1. Петренко І. В. Психологічна допомога та підтримка під час війни: новітні підходи. *Науковий вісник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2(1), 2021 р. С. 123-135.
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.
3. Brown, A. & Smith, J. Mental Health Initiatives in Higher Education: A Global Perspective. London : Academic Press. 2022.
4. Johnson, P. University Mental Health Programs: Best Practices and Innovations. New York : Higher Education Press. 2023.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-92>

РОЗВИТОК РЕЗІЛ'ЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Варнава Уляна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сучасні виклики резил'єнтності особистості в Україні вимагають якісно іншого підходу до розгляду стратегій поведінки, з метою удосконалення практичного досвіду в соціальній роботі та психології. Резил'єнтність більше не розглядається лише як здатність витримувати стрес або повертатися до попереднього стану після кризи. Вона стає активним процесом трансформації, де особистість не лише адаптується до нових реалій війни, але й знаходить способи для зростання та самореалізації в складних умовах.

Швидкоплинна трансформація військової стратегії починаючи з початку війни, на кшталт загроза окупації для одеської області, яка змінилась на виклики постійних ракетних обстрілів, появою шахедів, тощо, постійно складає нові відбитки на поведінці та особистісному сприйнятті дійсності. Швидкість з якою сучасні українці повинні знаходити ефективні стратегії долаття стресу та адаптуватися з