

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ОРГАНІЗАЦІЮ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вейландє Лілія Вольдемар-Вікторівна

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

Воєнні конфлікти створюють значні загрози не лише фізичному, а й ментальному здоров'ю населення, особливо вразливих груп, таких як здобувачі вищої освіти. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, втрати близьких, вимушене переміщення та складнощі в навчальному процесі негативно впливають на психологічний стан студентів. Тому питання підтримки їхнього ментального здоров'я набуває особливої актуальності.

Серед основних викликів, з якими зітикаються здобувачі вищої освіти: хронічний стрес і тривожність (спричинені нестабільною ситуацією в країні, загрозою життю, економічними труднощами), депресивні розлади (втрата соціальних контактів, почуття безпорадності та невизначеності), проблеми з концентрацією і навчальним процесом (переривання освітнього процесу, вимушене онлайн-навчання в складних умовах), соціальна ізоляція (розрив зв'язків через евакуацію та міграцію).

Ментальне здоров'я відіграє ключову роль у формуванні особистості здобувача вищої освіти, їх здатності до ефективного навчання та подальшої професійної діяльності. Рівень успішності навчання напряму залежить від стану ментального здоров'я. Студенти з хорошим ментальним здоров'ям демонструють вищу здатність до запам'ятовування, критичного мислення та аналізу інформації, психоемоційний баланс сприяє внутрішній мотивації, що позитивно впливає на академічні результати. В свою чергу, високий рівень тривожності та емоційного вигорання можуть знижувати академічну успішність.

Стан ментального здоров'я також впливає на можливості самореалізації та подальшу професійну адаптацію майбутнього фахівця. Стабільний емоційний стан сприяє впевненості в собі, здатності до прийняття рішень і самостійності. Емоційне благополуччя впливає на міжособистісні відносини та ефективність командної

роботи, психологічна рівновага сприяє генерації нових ідей та ініціативності. Гнучкість та стресостійкість, як показник ментального здоров'я, допомагають легше адаптуватися до нових умов праці та професійних викликів, що демонструють здобувачі освіти ще на етапах проходження виробничих практик. Психічно стійкі спеціалісти далі демонструють кращу продуктивність і здатність до професійного розвитку. А баланс між емоційним станом та професійною діяльністю забезпечує довготривале кар'єрне зростання.

Дослідження, проведені в Україні, дозволяють виділити фактори впливу на ментальне здоров'я здобувачів освіти та оцінити освітні втрати в умовах війни. Так, оцінка впливу факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, проведена в Національному університеті «Києво-Магилянська академія» у 2024 році показала, що серед студентів 3–4 курсів значна частина зазнала впливу стресових факторів, таких як звук сирен повітряної тривоги, необхідність ховатися в бомбосховищах, вимушена розлука з близькими та інші. З 94,0% респондентів, які повідомили про наявність стресового фактору «Потенційна загроза життю», 58,3% мали симптоми ПТСР. Паралельно проведене дослідження залежності рівня успішності показало недостатність внутрішніх ресурсів здобувачів для прояву усіх потенційних можливостей під час навчання, знаження мотивації навчання, невизначеність подальших шляхів професіоналізації [6].

Дослідження Тертишиної С., Чернякової О., проведені на базі Київського університету інтелектуальної власності та права, показали, що більшість студентів, а саме 65% мають присутність симптому тривожного розладу легкого ступеню і симптому легкої депресії, 25% студентів мають ознаки тривожного розладу середньої важкості і депресії і тільки 10% студентів, у яких відсутні симптоми тривожних розладів і відсутня депресія [7].

Вивчення Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. стану ментального здоров'я здобувачів Волинського національного університету імені Лесі Українки більше третини опитаних осіб відчували та продовжують відчувати стрес. Поширені почуття тривожності, страху, шоку, роздратованості, панічних атак, апатії тощо стали загальнопоширеними серед студентів-здобувачів вищої освіти. Висвітлені результати самозвітів студентів-здобувачів вищої освіти [4].

Сьогодні серед основних стратегій підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти можна виділити наступні: психологічна підтримка (організація психологічних консультацій та гарячих ліній допомоги; впровадження групових та індивідуальних тренінгів з управління стресом); освітні ініціативи (гнучкі умови навчання (запровадження адаптивних графіків, можливість академічної мобільності,

використання онлайн-платформ для доступу до навчальних матеріалів та підтримки комунікації між викладачами та студентами); соціальна інтеграція (проведення онлайн-зустрічей, заходів, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків; співпраця з міжнародними організаціями для підтримки студентів, які вимушено переїхали за кордон); фізичне здоров'я як основа ментального благополуччя (заохочення до фізичної активності (спортивні заходи, йога, програми з медитації; поширення інформації про важливість правильного харчування та режиму сну) [3; 5; 6].

Окреме місце займають дослідження впливу спеціальної організації освітнього середовища на підтримку ментального здоров'я здобувачів освіти. Серед ключових аспектів побудови відповідного освітнього середовища можна назвати:

- Фізичний простір та комфорт – освітні установи з ергономічним дизайном та належною акустикою знижують рівень стресу у студентів на 20%; впровадження зон відпочинку та психологічного розвантаження сприяє зниженню тривожності [2];

- Соціальна взаємодія та підтримка – студенти, які мають розвинену систему соціальної підтримки, демонструють вищу академічну успішність та нижчий рівень депресії; колективні проєкти та командні завдання підвищують рівень залученості студентів і сприяють формуванню емоційної стійкості [1];

- Психологічна підтримка та консультативні служби – дослідження, проведене в Національному університеті «Києво-Могилянська академія», показало, що наявність психологічної служби в закладі освіти зменшує рівень стресу у студентів на 30%; впровадження програм емоційної грамотності підвищує резильєнтність студентів та допомагає їм краще справлятися з академічним навантаженням [7].

На підсумок можна визначити наступні завдання закладів вищої освіти в рішенні проблеми підтримки ментального здоров'я здобувачів:

- Створення безпечного та підтримуючого клімату: важливо забезпечити атмосферу, де кожен здобувач освіти відчуває себе в безпеці, може вільно висловлювати свої думки та почуття.

- Забезпечення психологічної підтримки: активізація роботи психологічних служб ЗВО, використання внутрішніх ресурсів закладу освіти (наявність кваліфікованих психологів, соціальних педагогів) для розробки та проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

- Сприяння соціальній інтеграції: організація позанавчальних заходів, клубів за інтересами, спортивних секцій, які сприяють спілкуванню та розвитку соціальних навичок, залучення здобувачів освіти до волонтерської діяльності та соціальних проєктів.

– Організація навчального процесу: забезпечення збалансованого навчального навантаження, яке не призводить до перевтоми та стресу; використання інтерактивних методів навчання, які сприяють активній участі та розвитку критичного мислення; створення можливостей для самовираження та творчості.

– Підвищення обізнаності про mentale здоров'я: проведення лекцій, семінарів та тренінгів для здобувачів освіти, викладачів про важливість mentale здоров'я та способи його підтримки; розповсюдження інформаційних матеріалів про доступні ресурси та послуги з підтримки mentale здоров'я.

Література:

1. Алфузова, Г. В., Найдьонова, Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. (41). 2022. С. 278–283. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51

2. Габа І. Вплив освітнього середовища на психологічне благополуччя студентської молоді *Personality and Environmental Issues*, 1, 2022. С. 17–22. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2022-1\(1\)-17-22](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2022-1(1)-17-22)

3. Кічула, М. Я., Заворотна, В. М., Трущенко, Л. В., Вишньовський, А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України* (4). 2024. С. 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>

4. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Діагностика психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*, Вип. 43. 2024. С. 103–119 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-kot>

5. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка mentale здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. Vol. 10, No. 1. 2024. С. 35–46. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28745/1/Kravchenko.pdf>

6. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія». *PMGP* [інтернет]. 30, Вересень 2024 <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>

7. Тертишна С., Чернякова О. Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. 2024. С. 76–78. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1991>