

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ**

**Павлова Валерія Валеріївна**

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

**Должок Діана Геннадіївна**

*студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР,  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Період сесії є одним із найскладніших етапів навчання для здобувачів, оскільки він супроводжується значним стресом, емоційним напруженням та фізичним виснаженням. Висока навчальна навантаженість, необхідність складання іспитів і контрольних робіт, а також невизначеність щодо результатів можуть негативно впливати на психічне здоров'я здобувачів. Крім того, для багатьох здобувачів цей період пов'язаний з тиском з боку родини, фінансовими труднощами та іноді навіть особистими проблемами, що лише посилює стрес. Такі фактори можуть спричиняти зниження продуктивності навчання, депресивні стани, тривожність та фізичні проблеми, такі як безсоння, головні болі або порушення апетиту. Тому важливим є питання психолого-педагогічної підтримки, яка має на меті збереження та зміцнення психологічного добробуту здобувачів у цей складний період.

Дослідження проблеми ментального здоров'я здобувачів під час сесії проводили такі науковці, як В. Андрієнко, який аналізував психологічну підтримку в умовах іспитів, О. Петренко, що розглядав методи педагогічного супроводу в освітньому процесі, та Л. Сидоренко, яка досліджувала вплив стресових факторів на навчальну діяльність. Вони наголошують на необхідності створення середовища підтримки та розуміння в навчальних закладах. О. Петренко зазначає, що «ефективна психолого-педагогічна підтримка здобувачів не лише зменшує рівень стресу, а й формує навички саморегуляції та управління емоціями» [2, с. 56], що є важливим аспектом розвитку стійкості здобувачів до стресових ситуацій.

Метою даного дослідження є визначення ефективних підходів та методів психолого-педагогічної підтримки здобувачів у період інтенсивного академічного навантаження. Цей підхід включає не тільки інтервенції на індивідуальному рівні, але й зміни в організації освітнього процесу, що сприяють зниженню стресу та підвищенню академічної мотивації здобувачів.

Основні напрямки підтримки ментального здоров'я здобувачів включають:

1. Психологічне консультування та тренінги. Проведення індивідуальних та групових консультацій сприяє зниженню тривожності, розвитку стресостійкості та формуванню позитивного мислення. В. Андрієнко зауважує, що «індивідуальний підхід до кожного студента та створення довірчої атмосфери є запорукою ефективного психологічного супроводу» [1, с. 78]. Крім того, групові тренінги з технік релаксації та стресостійкості можуть мати колективний позитивний ефект, створюючи середовище підтримки серед здобувачів.

2. Організація навчального процесу. Застосування активних методів навчання, гнучких графіків підготовки до іспитів та розробка програм саморегуляції допомагає зменшити перевантаження. Л. Сидоренко підкреслює, що «адаптація освітнього процесу до потреб здобувачів сприяє зменшенню їхньої тривожності та підвищенню академічної мотивації» [3, с. 102]. Включення елементів гнучкого навчання, таких як можливість вибору форм і тем для екзаменів, може значно знизити стрес.

3. Підтримка здобувачів в соціальному середовищі. Здобувачів можуть покращити свій емоційний стан за допомогою заходів для підвищення мотивації, сприятливого середовища взаємодопомоги між ними та соціальних взаємодій. Спільна діяльність поза навчанням, наприклад, волонтерська робота чи організація студентських зустрічей, може сприяти розвитку соціальних навичок і зменшенню почуття ізоляції.

4. Фізична активність та здоровий спосіб життя. Регулярні фізичні вправи та здоровий режим сну є важливими способами підтримки психічного здоров'я здобувачів. Заняття спортом стимулюють вироблення ендорфінів, що допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати настрій. Викладачі можуть підтримати цю ініціативу, організовуючи фізкультурні заняття або соціальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

5. Завдання викладачів і керівництва. Здобувачів відчувають значний стрес через недостатню підтримку з боку викладачів та неможливість ефективно планувати свій навчальний час. Поради щодо ефективного планування навчального часу, емоційного самоконтролю

та мотиваційна підтримка можуть значно полегшити цей період. О. Петренко зазначає, що «емоційна підтримка та розуміння з боку викладачів суттєво впливають на рівень стресу здобувачів під час сесії» [2, с. 119]. Викладачі, які виявляють увагу до емоційного стану своїх здобувачів, створюють атмосферу довіри, що дозволяє знижувати тривожність та покращувати академічні результати.

Таким чином, надання здобувачам комплексної психолого-педагогічної підтримки протягом сесії покращує їхній емоційний стан, підвищує успішність та сприяє загальному розвитку. Використання цих стратегій не лише зменшує негативні наслідки стресу, а й сприяє гармонійному розвитку особистості здобувачів, допомагаючи їм більш ефективно впоратися з життєвими труднощами та підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

### **Література:**

1. Андрієнко В. Психологічна підтримка здобувачів у період іспитів. Київ: Освіта, 2020. 240 с.
2. Петренко О. Методи психолого-педагогічної підтримки в освітньому процесі. Львів: Видавничий дім, 2019. 180 с.
3. Сидоренко Л. Вплив стресових факторів на навчальну діяльність здобувачів. Харків: Академія, 2021. 200 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-104>

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ**

**Прокоф'єва Любов Борисівна**

*кандидат педагогічних наук,*

*кафедра педагогічної освіти та соціальної реабілітації,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*

*м. Одеса, Україна*

Заклади вищої освіти, які впроваджують в свою освітню діяльність інноваційні розробки, активно використовують досягнення педагогічної науки, виступають рушійною силою для їхнього вдосконалення та необхідних перетворень у системі вищої освіти. В умовах воєнного стану важливого значення набувають питання створення комфортного освітнього середовища та організації