

*Тетяна Чаусова,*  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент;  
*Марія Дозорець,*  
викладач кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Психологічне здоров'я здобувачів є критично важливим компонентом успішного навчання та особистісного розвитку у період здобуття вищої освіти. Сучасні здобувачі стикаються з численними викликами, що впливають на їхній психоемоційний стан: академічне навантаження, адаптація до нового середовища, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього та соціальний тиск.

Студентський вік характеризується активним формуванням особистості, становленням професійної ідентичності та пошуком життєвих орієнтирів. Водночас цей період супроводжується підвищеною вразливістю до стресових чинників. Дослідження показують, що значна частина здобувачів переживає тривожність, депресивні стани або емоційне виснаження під час навчання.

Психологічне здоров'я охоплює емоційне, психічне та соціальне благополуччя. Воно впливає на те, як здобувачі вищої освіти думають, відчують, діють, приймають рішення та взаємодіють з оточенням. Підтримка психологічного здоров'я допомагає долати труднощі, реалізовувати потенціал та продуктивно навчатися.

Серед основних загроз психологічному благополуччю здобувачів вищої освіти можна виділити академічний стрес, пов'язаний з екзаменами, дедлайнами та високими вимогами до успішності. Також негативно впливає соціальна ізоляція, особливо для студентів-першокурсників або тих, хто навчається в іншому місті. Фінансові проблеми, необхідність поєднувати навчання з роботою створюють додатковий тиск.

Невизначеність професійного майбутнього, страх не знайти роботу за спеціальністю також підсилюють тривожність. У сучасних умовах особливо гостро постає проблема цифрової перевантаженості та залежності від соціальних мереж, що негативно позначається на ментальному стані молоді.

Успішне формування психологічного здоров'я вимагає комплексного підходу на кількох рівнях.

*На індивідуальному рівні* здобувачі можуть розвивати навички самодопомоги: регулярну фізичну активність, здоровий сон, збалансоване харчування та практики усвідомленості. Важливо навчитися розпізнавати власні емоції, розвивати емоційний інтелект та формувати здорові копінг-

стратегії для подолання стресу. Управління часом, встановлення реалістичних цілей та вміння просити про допомогу також є важливими навичками.

*На рівні закладу вищої освіти* необхідно створювати підтримуюче середовище. Це включає доступність психологічних служб та консультування, організацію тренінгів з управління стресом та розвитку особистості, впровадження програм адаптації для першокурсників. Важливою є культура відкритості до обговорення тем ментального здоров'я та десигматизація звернення за психологічною допомогою.

*Роль викладачів та кураторів* полягає у створенні підтримуючої атмосфери на заняттях, гнучкому підході до навчального процесу з урахуванням психологічного стану здобувачів та своєчасному виявленні тих, хто потребує допомоги. Важливо розвивати емпатію та навички активного слухання у педагогічному колективі.

Ефективна система психологічної підтримки має включати індивідуальне консультування, групову терапію та підтримуючі групи, кризове втручання у гострих ситуаціях, профілактичні програми та психоедукацію. Онлайн-ресурси та телефони довіри можуть доповнювати очні послуги, роблячи допомогу більш доступною.

Важливо, щоб психологічні служби були легкодоступними, конфіденційними та безкоштовними для здобувачів. Регулярні інформаційні кампанії допомагають здобувачам вищої освіти знати, куди звертатися за підтримкою.

Якісні соціальні зв'язки є потужним захисним фактором для психологічного здоров'я. Дружба, належність до студентських спільнот, участь у волонтерських проектах чи наукових гуртках створюють відчуття приналежності та підтримки. Заклади освіти можуть сприяти розвитку соціальних мереж через організацію позанавчальних активностей, створення просторів для неформального спілкування та підтримку студентських ініціатив.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є здатністю долати труднощі та адаптуватися до викликів. Її можна розвивати через формування позитивного мислення та оптимізму, розвиток навичок вирішення проблем, культивування вдячності та пошук сенсу у складних ситуаціях. Важливо також розвивати гнучкість мислення та здатність вчитися на помилках, сприймаючи невдачі як можливості для зростання.

Рання профілактика та виявлення проблем дозволяють запобігти розвитку серйозних ментальних розладів. Скринінгові програми, інформаційні кампанії про ознаки депресії та тривожності, навчання здобувачів та викладачів базовим навичкам надання психологічної першої допомоги є важливими превентивними заходами.

Формування психологічного здоров'я у здобувачів вищої освіти є спільною відповідальністю самих здобувачів, закладів освіти та суспільства загалом. Створення підтримуючого середовища, доступність психологічних послуг, розвиток навичок самопомоги та соціальна підтримка є ключовими компонентами успішної стратегії збереження ментального благополуччя студентської молоді.

Інвестиції у психологічне здоров'я здобувачів сьогодні є інвестиціями у здорове, продуктивне та щасливе суспільство завтра. Здорові психологічно, випускники краще адаптуються до професійного життя, будують міцні стосунки та вносять позитивний вклад у розвиток країни. Тому питання психологічного здоров'я у вищій освіті має залишатися пріоритетом для всіх зацікавлених сторін.

**Олександр Черненко,**

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України,  
кандидат медичних наук, доцент;

**Кирило Пасинчук,**

доцент кафедри підвищення кваліфікації та  
спеціалізованої підготовки у сфері цивільного захисту  
Національного університету цивільного захисту України,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Проблема захисту ментального здоров'я українського народу в умовах тривалої російсько-української війни є однією із основних проблем соціогуманітарної сфери як у науковому, так і в практичному аспекті, оскільки стан морально-психологічного добробуту людини в країні визначає загальний стан суспільства й суспільних відносин зокрема.

Система освіти відіграє вирішальну роль у забезпеченні становлення, розвитку та саморозвитку молоді особистості, формуванні соціальних відносин та соціальної компетентності, набутті навичок і компетентностей молодих громадян України. В умовах катастрофічних подій сьогодення система освіти продемонструвала стійкість і здатність виконувати відведену їй роль у суспільстві, адаптуватись до складних умов воєнного часу та забезпечувати свій подальший розвиток, захищати та надавати всебічну підтримку учасникам освітнього процесу, плекати життєстійкість і посткатастрофний розвиток молодого покоління українців. Стійкість системи освіти – це насамперед результат самовідданої роботи педагогічних працівників, працівників психологічної служби та місцевої громадськості. Питання захисту та підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти сьогодні є одним із першочергових завдань усіх освітян [1; 2].

У контексті розв'язання загальної проблеми захисту та підтримки ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану слід виокремити низку організаційно-методичних проблем надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих від війни осіб. Основні проблеми такі. Брак кваліфікованих фахівців. Ця проблема зумовлена об'єктивною нестачею спеціалістів, що мають відповідну кваліфікацію та підготовку для роботи як з