

Наталія Чугаєва,
доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
кандидат психологічних наук, доцент

ОСВІТНЯ СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні виклики, з якими стикаються здобувачі вищої освіти, зумовлюють необхідність комплексного підходу до розуміння факторів, що впливають на їхнє ментальне здоров'я. Освітня соціалізація, як процес інтеграції студента у соціокультурне середовище закладу вищої освіти та засвоєння необхідних для майбутньої професійної діяльності компетенцій, постає ключовим чинником психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних трансформацій освітнього простору.

Освітня соціалізація є процесом підготовки особистості до включення у багатогранне життя суспільства, що здійснюється через цілеспрямований вплив системи соціальних інститутів освітньої спрямованості. У контексті соціоекологічного підходу У. Бронфенбреннера, освітня соціалізація розглядається як складний багаторівневий процес реконструкції життєвого середовища студента, де екологічне середовище розвитку складається з чотирьох взаємопов'язаних систем: мікросистеми, мезосистеми, екзосистеми і макросистеми [5]. Розвиток особистості є результатом взаємодії об'єктивних особливостей соціального оточення і суб'єктивних процесів та переживань.

Т. Парсонс обґрунтував, що система освіти виконує функцію соціального відбору та підготовки молоді до виконання майбутніх соціальних ролей, при цьому освіта стає засобом підтримання соціальної рівноваги. У якості найважливішої умови соціалізації він розглядає адаптацію індивідів до соціального середовища, що спричиняє кристалізацію найважливіших диференційованих ролей [11]. Сучасні українські дослідники підкреслюють, що в умовах трансформації суспільства роль закладів вищої освіти як інститутів соціалізації суттєво зростає.

Варто відзначити освітню соціалізацію як підготовку особистості до включення у багатогранне життя суспільства, яка здійснюється в ході цілеспрямованого впливу на неї системи історично сформованих соціальних інститутів освітньої спрямованості. Найважливішим критерієм освітньої соціалізації студента є така базова особистісна якість, як впевненість у собі, у своїх силах, віра в себе [3]. Г.К. Радчук підкреслює, що освіта покликана у процесі набуття знань допомогти молодій людині віднайти себе, вибудувати свій власний світ цінностей [2].

Розглянемо ментальне здоров'я студентів як предмет психологічного аналізу. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти визначається як емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, що забезпечує здатність ефективно управляти стресом, встановлювати міжособистісні зв'язки, приймати рішення та долати виклики освітнього середовища [12]. Позитивне ментальне здоров'я

уможливило реалізацію академічного потенціалу студента та підтримання балансу між особистісним і професійним розвитком.

Дослідження останніх років свідчать про зростання поширеності порушень ментального здоров'я серед студентської молоді. Епідеміологічні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я показують, що приблизно 20% студентів мають симптоми психічних розладів, при цьому більшість не звертається за допомогою [9]. Серед основних проблем виділяють тривожні розлади, депресивні стани, синдром емоційного вигорання, розлади харчової поведінки. Академічний стрес, соціальний тиск, фінансові труднощі, вплив цифрових технологій та наслідки пандемії COVID-19 визначаються як ключові фактори ризику для ментального здоров'я студентів [4].

Успішна освітня соціалізація виступає важливим захисним фактором психологічного благополуччя студентів. Процес інтеграції у студентське середовище, засвоєння норм і цінностей академічної спільноти, формування професійної ідентичності сприяють зміцненню ментального здоров'я через кілька механізмів.

По-перше, включення у систему соціальних зв'язків академічної групи забезпечує соціальну підтримку, що є критично важливою для подолання стресових ситуацій. Навчально-професійна взаємодія значно покращує академічну успішність та психологічне благополуччя студентів. Студентська група функціонує як референтна спільнота, де формуються міжособистісні відносини, відбувається взаємодопомога у вирішенні навчальних завдань.

По-друге, освітня соціалізація передбачає розвиток особистісних компетенцій, що безпосередньо впливають на психологічну резильєнтність. Формування таких якостей, як упевненість у собі, здатність до самоорганізації, критичне мислення, емоційний інтелект, відбувається в процесі навчальної діяльності та соціальної взаємодії. Метааналіз C.S. Conley та співавторів показав, що універсальні програми профілактики ментального здоров'я в закладах вищої освіти мають значний позитивний ефект на благополуччя студентів [6].

По-третє, усвідомлення власної значущості через навчальні та наукові досягнення задовольняє фундаментальну потребу юнацького віку у підтвердженні повноцінності власного «Я». Сприятливе становище у соціальному середовищі, позитивна оцінка від референтної групи, гармонія між самооцінкою та зовнішнім оцінюванням створюють умови для нормального розвитку особистості та збереження ментального здоров'я [1].

Доцільно розглянути роль педагога-наставника у підтримці ментального здоров'я через освітню соціалізацію. Педагог-наставник виступає ключовою фігурою у процесі освітньої соціалізації, створюючи умови для збереження та зміцнення ментального здоров'я студентів. Його діяльність має ґрунтуватися на принципах безумовного прийняття студента як особистості, визнання права на самостійність у прийнятті рішень, емпатійного ставлення.

Важливим завданням педагога-наставника є своєчасне виявлення ознак психологічного дистресу у студентів. Зниження академічної успішності, труднощі з концентрацією уваги, соціальна ізоляція, емоційна лабільність

можуть свідчити про порушення ментального здоров'я. Дослідження D. Eisenberg та колег виявили значну варіативність у поширеності проблем ментального здоров'я між різними студентськими підгрупами, що підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу [7].

Організація навчального процесу з урахуванням принципів ментального здоров'я передбачає гнучкість у періоди підвищеного стресу, заохочення до самопомоги та взаємодопомоги серед студентів, інтеграцію практик *mindfulness* та рефлексії у навчальну діяльність. Психологічні аспекти співробітництва, коли викладач і студент є рівноправними партнерами у вирішенні навчальних завдань, створюють сприятливе середовище для особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Звернемо увагу на студентське самоврядування як механізм освітньої соціалізації та підтримки ментального здоров'я. Система студентського самоврядування, що функціонує через раду студентів та раду студентських науковців, є важливим інструментом освітньої соціалізації. Участь у самоврядуванні розвиває навички лідерства, відповідальності, командної роботи, що позитивно впливає на самооцінку та психологічне благополуччя. Колективне розв'язання питань на основі спільних інтересів та співробітництва сприяє соціальному розвитку як групи в цілому, так і окремих студентів [3].

Організація студентського самоврядування за принципами ротації ролей запобігає «привласненню» керівних функцій окремими студентами та дозволяє залучити більшу кількість молоді до різноманітних соціально-освітніх заходів. Це сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню почуття належності до навчальної спільноти, що є захисними факторами ментального здоров'я.

Охарактеризуємо практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я через освітню соціалізацію. На рівні закладу вищої освіти доцільним є впровадження комплексних програм підтримки ментального здоров'я, що включають консультаційні служби, тренінги з управління стресом, кампанії з підвищення обізнаності про питання психологічного благополуччя. Дані S.K. Lipson та співавторів показують зростання звернень студентів за послугами ментального здоров'я протягом десятирічного періоду, що свідчить про зростання їх потреби [10].

Створення тематичних клубів, організація днів психологічного здоров'я, облаштування простору для релаксації сприяють поширенню теми ментального здоров'я. Викладачі мають проходити підготовку з розпізнавання ознак психологічного дистресу та надання первинної психологічної підтримки. Інтеграція принципів ментального здоров'я у навчальні дисципліни, застосування інтерактивних методів навчання, заохочення до відкритих обговорень емоційних переживань у безпечному просторі аудиторії сприяють нормалізації розмов про ментальне здоров'я.

Для студентів важливо розвивати навички самопомоги: дотримання режиму дня, практики *mindfulness* та рефлексії, участь у творчих та спортивних заходах для емоційної розрядки. Програми *peer-support*, де студенти можуть ділитися досвідом та надавати взаємну підтримку, є ефективним інструментом профілактики порушень ментального здоров'я. Дослідження підтверджують,

що програми, які фокусуються на розвитку навичок управління стресом та соціальної підтримки, мають довготривалий позитивний ефект [8].

Висновки. Освітня соціалізація здобувачів вищої освіти є багатограним процесом, що має значний потенціал як чинник збереження та зміцнення ментального здоров'я студентської молоді. Успішна інтеграція у соціокультурне середовище закладу вищої освіти, засвоєння норм та цінностей академічної спільноти, розвиток професійної ідентичності через навчальну діяльність та соціальну взаємодію створюють захисні фактори психологічного благополуччя.

Роль педагога-наставника є надзвичайно важливою у цьому процесі. Через створення сприятливого психологічного клімату, надання підтримки, застосування принципів соціально-освітнього співробітництва викладач сприяє не лише професійному становленню, а й збереженню ментального здоров'я студентів. Студентське самоврядування як форма соціальної активності додатково посилює позитивні ефекти освітньої соціалізації.

У сучасних умовах, коли поширеність порушень ментального здоров'я серед студентської молоді зростає, комплексний підхід до освітньої соціалізації з урахуванням принципів психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Співпраця всіх учасників освітнього процесу – адміністрації закладу, викладачів, психологічних служб, студентського самоврядування та самих студентів – є необхідною умовою створення підтримуючого середовища, що забезпечує академічний успіх та психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
2. Радчук Г. К. Аксиологічні вектори розвитку сучасної вищої освіти. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід : збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2021 р., м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор, 2021. С. 10-14.
3. Чугаєва Н. Ю. Психологічні особливості педагога-наставника як умова ефективної соціалізації студентів. Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2017. 200 с.
4. Auerbach R. P., Mortier P., Bruffaerts R. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. 2018. Vol. 127(7). P. 623-638. DOI: 10.1037/abn0000362
5. Bronfenbrenner U. *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications Ltd, 2005. 296 p.
6. Conley C. S., Durlak J. A., Kirsch A. C. A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*. 2015. Vol. 16(4). P. 487-507. DOI: 10.1007/s11121-015-0543-1
7. Eisenberg D., Hunt J., Speer N. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2013. Vol. 201(1). P. 60-67. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077

8. Harrer M., Adam S. H., Baumeister H. et al. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2019. Vol. 28(2). e1759. DOI: 10.1002/mpr.1759

9. Kessler R. C., Amminger G. P., Aguilar-Gaxiola S. et al. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*. 2007. Vol. 20(4). P. 359-364. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c

10. Lipson S. K., Lattie E. G., Eisenberg D. Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*. 2018. Vol. 70(1). P. 60-63. DOI: 10.1176/appi.ps.201800332

11. Parsons T. *The social system*. Psychology Press, 1991. 575 p.

12. World Health Organization. *Mental health of adolescents*. Geneva: WHO, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 15.11.2025).

Анна Шетоха,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти

Науковий керівник:

Неля Вовк,

доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України,

кандидат педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРОТЕХНІКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в Україні проблема професійного вигорання та психологічного благополуччя фахівців екстремального профілю набуває особливої гостроти. В умовах повномасштабної війни навантаження на спеціалістів з розмінування та знешкодження вибухонебезпечних предметів зросло багаторазово, що актуалізує необхідність вивчення психологічних особливостей їхньої професійної діяльності та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Цю проблематику досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: М. Буриш, Г. Діон, К. Маслач, С. Джексон, Г. Сельє, В. Бойко, Г. Ложкін, Н. Левицька, В. Орел, С. Максименко. Але описовий та епізодичний характер цих досліджень не дозволяє цілісно розкрити зміст цього феномена [1, с. 399; 5, с. 503].

Концепція професійного вигорання була вперше запропонована Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану емоційного виснаження у працівників соціальної сфери. Подальший розвиток ця концепція отримала в роботах Крістіни Маслач, яка визначила професійне вигорання як