

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

PRESERVATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Статтю присвячено проблемі збереження психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, що є надзвичайно актуальною в умовах військових дій на Україні в аспекті як стабілізації психічного стану учасників освітнього процесу, забезпечення їхнього психологічного благополуччя, так і створення умов, необхідних для утримання необхідного рівня якості навчання у ЗВО, незважаючи на війну в Україні.

Проаналізовано можливості освітнього середовища у вирішенні окресленої проблеми. Представлено програму роботи наукового гуртка «Психологічне консультування», що функціонує на кафедрі психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка». Схарактеризовано мету діяльності наукового гуртка, яка передбачає не тільки формування психологічної компетентності здобувачів вищої освіти, а й допомогу в знаходженні свого внутрішнього балансу й відновленні психологічної рівноваги для успішного навчання в умовах війни.

Розкрито сутність занять гуртка за тематикою Well-being відповідно до кожної з частин програми: «Втрата та використання ресурсів», «Збереження і перерозподіл ресурсів», «Відновлення і примноження ресурсів» і «Зовнішні ресурси». Проаналізовано результативність цих занять щодо збереження психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти й забезпечення їхнього психосоціального благополуччя. Наголошено на необхідності більш широкого використання ресурсів освітнього середовища ЗВО для вирішення досліджуваної проблеми, зокрема шляхом упровадження регулярних «Тижнів психологічного здоров'я» та поєднання можливостей освітнього середовища з діяльністю психологічних служб або центрів соціально-психологічної допомоги ЗВО.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психосоціальне благополуччя, науковий гурток, освітнє середовище, заклад вищої освіти.

The article is devoted to the problem of preserving the psychological health of higher education students, which is extremely relevant in the context of military operations in Ukraine both in terms of stabilizing the mental state of participants in the educational process, ensuring their psychological well-being, and in terms of creating the conditions necessary to maintain the required level of quality of education in higher education institutions, despite the war in Ukraine. The possibilities of the educational environment in solving this problem are analyzed. The program of work of the scientific club "Psychological Counseling", which operates at the Department of Psychology and Social Work of the National University "Odesa Polytechnic", is presented. The purpose of the scientific club is characterized, which involves not only the formation of psychological competence of higher education students, but also assistance in finding their inner balance and restoring psychological balance for successful learning in war conditions.

The essence of the Well-being classes is revealed in accordance with each part of the program: 'Loss and use of resources', 'Preservation and redistribution of resources', 'Restoration and increase of resources' and 'External resources'. The effectiveness of these classes in preserving the psychological health of higher education students and ensuring their psychosocial well-being is analyzed. The necessity of wider use of the resources of the educational environment of higher education institutions to solve the problem under study is emphasized, in particular through the introduction of regular "Weeks of Psychological Health" and the combination of the educational environment with the activities of psychological services or centers for social and psychological assistance of higher education institutions.

Key words: psychological health, psychosocial well-being, scientific club, educational environment, higher education institution.

УДК 159.942.5:371.71

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.32>

Корнєшук В. В.

д.пед.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет «Одеська
політехніка»

Хозраткулова І. А.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет «Одеська
політехніка»

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Повномасштабне вторгнення РФ на територію України зумовило необхідність переосмислення багатьох реалій освітнього процесу, від можливостей його фізичної реалізації, безпеки учасників освітнього процесу до можливості забезпечити якісну підготовку фахівців у ЗВО незважаючи на військові дії. Водночас першочерговою проблемою став психічний стан науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти, від якого передусім залежить їхня життєдіяльність, психічне здоров'я і психологічне благополуччя. Спробуємо висвітлити лише один із можливих напрямів вирішення означеної проблеми в умовах освітнього середовища ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про актуальність проблеми збереження психіч-

ного здоров'я та психосоціального благополуччя особистості свідчить не тільки Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р [1], а й численні наукові дослідження (Н. Антонова, О. Вознюк, Л. Долинська, С. Ігнатенко, Л. Калиновська, О. Колодій, С. Максименко, Р. Павелків, Т. Титаренко, К. Чорна, А. Ярошенко й інші).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас маємо констатувати недостатність наукових розробок, що висвітлюють різноманітні можливості освітнього середовища ЗВО щодо збереження психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя учасників освітнього процесу.

Мета статті – показати, як в умовах освітнього середовища ЗВО можна підтримувати психоло-

гічне здоров'я здобувачів вищої освіти, зокрема шляхом їх долучення до роботи наукового гуртка.

Методи дослідження. Під час написання статті використовували такі методи: теоретичні (аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, систематизації) – для визначення сутності психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя особистості для організації гурткової роботи зі здобувачами ЗВО; емпіричні (анкетування, експрес-опитування) – для з'ясування рівня обізнаності здобувачів з проблемою *Well-being* та аналізу ефективності роботи наукового гуртка в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Діяльність наукового гуртка «Психологічне консультування», який функціонує на базі кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка», як й освітній процес загалом, потребувала переосмислення відповідно до викликів воєнних подій в Україні й «переведення на військові рей».

Передусім зауважимо, що заняття наукового гуртка проводяться для здобувачів спеціальностей 053 «Психологія» і 231 «Соціальна робота» двічі на місяць і спрямовані не тільки на опанування певних професійних знань, а й на здобуття практичних навичок самодопомоги, адже допомогти іншим може лише ментально здоровий фахівець, обізнаний із питаннями психологічної підтримки особистості. Робота гуртка «Психологічне консультування» спрямована, з одного боку, на формування психологічної компетентності здобувачів освіти, а іншого – на допомогу здобувачам у знаходженні свого внутрішнього балансу й відновленні психологічної рівноваги для успішного навчання, що особливо важливо в умовах війни на території України. Як відомо, навички самодопомоги є одним із найефективніших засобів виходу з дистресів, а допомога іншим є надійним способом збереження власного психологічного благополуччя як чинника психологічного здоров'я особистості.

Загалом до проведення гуртків ми залучаємо не тільки провідних викладачів кафедри, які мають багаторічний досвід здійснення психологічного консультування різних категорій населення, а й фахівців-практиків, діяльність яких основана на різних концепціях психологічної підтримки: гештальт-терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії тощо. Це дає змогу організувати гурткову роботу за двома паралельними напрямками – постійні заняття з єдиною наскрізною тематикою *Well-being* і заняття з урахуванням кола професійного досвіду запрошених спікерів, що стають неповторними, винятково унікальними зустрічами.

В аспекті досліджуваної проблеми зупинимося більш докладно на програмі наукового гуртка «Психологічне консультування» з наскрізною тематикою *Well-being* і безпосередній організації його занять. Маємо зазначити, що програма цього гуртка мала соціально-психологічне спрямування, адже проблеми, що порушувалися, відповідають найважливішим потребам професій, які допома-

гають, і мають суттєве значення для якісного навчання та професійного саморозвитку майбутніх фахівців.

Оскільки *Well-being* характеризується як стан фізичного, психічного й соціального здоров'я, то постійні заняття гуртка за цим напрямком передбачали пошук здобувачами джерел психологічної сили, почуття благополуччя, використання особистісних ресурсів і тому були безпосередньо пов'язані з проблемою зміцнення психологічного здоров'я.

Програма занять із *Well-being* складалася з чотирьох змістових частин: «Втрата та використання ресурсів», «Збереження і перерозподіл ресурсів», «Відновлення і примноження ресурсів» і «Зовнішні ресурси».

На початку навчального року вступне засідання наукового гуртка з теми «*Well-being* в умовах війни» було присвячено обговоренню проблеми збереження психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах воєнних подій. Окрема увага приділялася особливостям психологічного супроводу й підтримки здобувачів освіти; профілактиці дистресів у складних умовах сьогодення; розвитку соціального й емоційного інтелекту здобувачів освіти тощо.

Це й усі інші заняття наукового гуртка в межах кожної з означених частин розпочиналися з діагностування рівня обізнаності здобувачів із проблемами *Well-being* шляхом опитування, за результатами якого утворювалися різноміснєві групи відвідувачів відповідно до рівня обізнаності в запропонованій темі та сформованості практичних навичок. Розподіл здобувачів за різноміснєвими підгрупами здійснювали так: до першої підгрупи були зараховані учасники, для яких проблема, що розглядалася, була новою, вони не були обізнані з її змістом; до другої – ті здобувачі, хто був обізнаний із проблемою на теоретичному рівні; до третьої – ті, хто не тільки знався на проблемі, а й практично використовував техніки *Well-being*. Такий діагностичний блок заняття змінювався теоретичним, у межах якого здобувачі отримували теоретичну інформацію з теми. Практичний блок заняття передбачав закріплення теоретичної інформації практичними вправами. Теоретичний і практичний блоки не мали чіткого розмежування, а їх послідовність залежала від специфіки самого заняття. Рефлексивний блок передбачав різноміснєві елементи рефлексії наприкінці заняття.

Так, у межах першої змістової частини «Втрата та використання ресурсів» проводили заняття з теми «*Well-being* в умовах війни. Втрата та використання ресурсів», присвячене психологічним ресурсам, адже саме в умовах війни особливо актуально постає питання раціонального використання й консервації психологічних ресурсів для конструктивного долавання життєвих криз.

На цьому занятті було розкрито сутність поняття психологічних ресурсів як стану, що характеризується відчуттям щастя, упевненості, свободи; роз-

глянуто функції психологічних ресурсів у контексті життєвого фундаменту, опори, що є в розпорядженні людини й дає їй змогу забезпечувати свої основні потреби.

Далі проводили традиційну для спеціаліста-консультанта техніку 10-бальної оцінки, спрямована на самооцінку здобувачами власних психологічних ресурсів на «зараз». Отримані відомості були орієнтиром для керівниці гуртка щодо готовності здобувачів працювати над визначеною проблемою.

Далі знову надавалася теоретична інформація, аналізувалася сутність поняття «втрата ресурсів», що щільно пов'язано з переживанням стресових реакцій фрустрацій і когнітивного дисонансу; обговорювалися фази загального адаптаційного синдрому.

Ця теоретична інформація була підкріплена прикладами кейсів з клієнтами, які перебувають у різних емоційних станах. Для наочності була запропонована вправа «Зелена, жовта та червона зони», за якою студентам необхідно було визначити, у якому із зазначених психологічних станів клієнт потребує серйозного відновлення сил (червона зона); коли необхідно поповнити запаси енергії (жовта зона); коли є багато енергії й людина позитивно налаштована (зелена зона). Така вправа формувала в здобувачів навички швидкого визначення психологічного стану та перших кроків допомоги, що є корисним під час соціально-психологічного консультування.

Надалі в ігровій формі проводили вправу «Ревізія енерговитрат», учасники якої шукали відповідь на питання: «Куди зникає енергія кожного дня?»

У межах заняття здобувачі також дискутували на запропоновані керівницею гуртка проблемні запитання: «Як сьогодні вони, як здобувачі освіти, втрачають ресурси?», «Яким чином здобувачі освіти можуть використовувати ресурси для успішного навчання в умовах війни?».

На завершення заняття здобувачам була надана пам'ятка «Превенція втрати ресурсів», яка містила рекомендації щодо профілактики зниження психологічних ресурсів. Здобувачам потрібно було самостійно додати до неї свої рекомендації, спираючись на отримані на занятті гуртка знання та власний досвід.

Рефлексивний блок цього заняття передбачав повторне застосування техніки 10-бальної оцінки, що дало змогу проаналізувати динаміку включення здобувачів у проблему, ступінь їх зацікавленості у вирішенні проблеми й результативність заняття, а також сформувати стійкий інтерес до різноманітних аспектів проблеми психологічного здоров'я.

У межах другої змістової частини «Збереження і перерозподіл ресурсів» проводили заняття з теми «Well-being в умовах війни. Збереження і перерозподіл ресурсів», головним завданням якого стало формування в здобувачів установки на усвідомлене ставлення до власного психологічного здоров'я та професійної відповідальності за власні емоційні реакції.

Теоретичний блок цього заняття був присвячений аналізу чинників, що впливають на збереження ресурсів, серед яких – здатність контролювати ситуацію; готовність до самозміни; толерантність до невизначеності; позитивність і раціональність мислення; «корсет» упевненості; безпека життя; життєві цінності; стабільний матеріальний дохід тощо. Далі проводилась оцінка потреб слухачів за 3-бальною шкалою: задоволені / не задоволені / частково задоволені. Така оцінка дозволила кожному здобувачеві усвідомити стан власного психологічного та соціального благополуччя, порівняти його з показниками в групі, визначити подальші кроки, необхідні для покращення якості свого життя і зміцнення здоров'я, а також розвинути навички самоспостереження, що є базовими для розвитку умінь самостійно впливати на стан мозку. Тому наступні елементи заняття були присвячені вдосконаленню емоційної компетентності учасників гуртка, розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Діагностичний блок цього заняття дав змогу виокремити три підгрупи здобувачів із різним рівнем обізнаності щодо емоційного інтелекту. Кожній із цих підгруп були запропоновані різні завдання: перша підгрупа за одну хвилину мала написати якомога більше назв емоцій; друга підгрупа за хвилину мала визначитися в саногенних і патогенних емоційних станах; третя підгрупа за одну хвилину мала дібрати вправу, що дає змогу перевести стан людини з дистресу в еустрес.

Одним із елементів заняття стала дискусія, викликана запитанням: «Для чого консервувати ресурси?» У процесі обговорення учасники дійшли висновку, що кожна психічно здорова людина має можливість адаптуватися до різноманітних умов середовища, у якому вона перебуває.

На цьому й інших заняттях гуртка обговорювалися також винаходи сучасної медицини щодо циркадних ритмів, які допомагають людині оптимізувати здоровий спосіб життя, адже збереження ресурсів, урахування й орієнтація на біологічні ритми – це «рецепт» збереження енергії, без якого неможливо рухатися, приймати правильні рішення й планувати зміни. Наголошено, що, саме приділяючи увагу гормональному здоров'ю, людина без додаткових зусиль живе в гармонії із собою та природою.

Подальша дискусія передбачала аналітичну роботу по підгрупах, що склалися за результатами експрес-опитування. Здобувачі давали відповідь «так» чи «ні» на запитання: «Відпочинок – це мистецтво?» Результатом обговорення стала однозначно сформована позиція, що відпочинок – це сфера здоров'я і його якість впливає на увагу, пам'ять, прийняття рішень, взаємини з навколишніми, креативність, тому відпочинок має велике значення для покращення якості життя людини.

Логічним продовженням питань функціонування гормональної системи стало розкриття роботи нейромедіаторів, факторів відпрацювання

так званих «гормонів щастя», що впливають на стресостійкість, упевненість і задоволеність життям. Отриману теоретичну інформацію здобувачі опрацьовували шляхом аналізу компенсаторних механізмів, виконуючи запропоновані керівницею гуртка рефлексивні завдання. Виконання цих завдань створювало своєрідний фундамент для складання здобувачами усвідомленого плану самостійної активізації тих чи інших гормонів на шляху збереження психологічного здоров'я.

Надалі проводили техніку «10 удач», спрямовану на формування в здобувачів звички думати, що вони успішні й удачливі. Учасники розмірковували над відмінностями в поняттях «успішний», що є процесуальною характеристикою діяльності (об'єктивне поняття), та «удачливий», що свідчить про шанс від долі (суб'єктивне поняття).

Наприкінці заняття для систематизації отриманих знань керівниця гуртка надала здобувачам рекомендації для продуктивного дистанційного навчання, які потрібно було самостійно доопрацювати з урахуванням сучасної ситуації навчання в умовах військових подій.

У межах третьої змістової частини «Відновлення і примноження ресурсів» проводили заняття з теми «На шляху до змін. Відновлення і примноження ресурсів», що мало на меті усвідомлення здобувачами необхідності постійного відновлення психологічних ресурсів для підтримки свого психологічного благополуччя й підвищення якості власного життя; формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвиток саногезного мислення тощо. Тому всі запропоновані на цьому занятті вправи передбачали розвиток у здобувачів готовності відмовитися від неконструктивного минулого досвіду й опрацьовувати нові форми здорової поведінки.

Такими вправами, зокрема, були вправи-самотести, які проводили в ігровій формі та сприяли концентрації уваги здобувачів і контролю за фізичними діями. Необхідно було одночасно малювати лівою та правою рукою різні фігури, наприклад, лівою – хрестик, а правою – коло. Таке завдання стало доволі цікавим для здобувачів завдяки невимушеній атмосфері конкуренції, адже всі намагалися намалювати якомога більше фігур. Далі був відведений час на тренування, і гра проводилася знову. Опитування здобувачів показало, що майже всі учасники зафіксували збільшення кількості правильно виконаних вправ.

Одним із елементів заняття була вправа з білатерації, яка не лише допомогла здобувачам оцінити сформовані нові навички, а й сприяла підвищенню їхнього настрою і самооцінки.

На занятті також були продемонстровані кілька вправ із нейробіки на активізацію лівої та правої півкуль головного мозку, що корисно для нормалізації роботи когнітивної сфери особливо в період емоційного виснаження.

У теоретичному блоці заняття здобувачі ознайомилися з інформацією на тему «Тришаровий

мозок», що дало змогу узагальнити зміст усіх попередніх зустрічей, поєднати теоретичні і практично-зорієнтовані знання, розкрити особливості функціонування таких структур мозку, як неокортекс, лімбічна система й довгастий мозок. Для закріплення інформації здобувачі виконували завдання, що полягало у визначенні трьох методів саморегуляції в ситуації прийняття рішень; у разі опанування емоцій; у виникненні сенсомоторної реакції тощо.

Далі опрацьовувалася техніка цілепокладання за теорією SMART, що розкриває потенціал особистості, формує чіткий план корисних змін у житті, сприяє самореалізації й самовдосконаленню.

Подальшим елементом заняття став «мозковий штурм», у межах якого здобувачі обмінювалися особистим досвідом і відпрацьовували нові рекомендації щодо психологічного відновлення, намагаючись віднайти відповідь на запитання: «Як особисто Вам вдається знаходити й не втрачати сили для досягнення омріяного?»

Завершальним елементом цього заняття стали практики майндфулнес на візуалізацію.

Щодо рефлексивного блоку заняття, то зворотний зв'язок надавався через оцінювання здобувачами можливості розслабитися, обговорення труднощів щодо концентрації уваги, налаштування на текст і музику. Були визначені учасники, яким вдалося «відпустити» свою уяву та «мандрувати в безпечні місця сили».

У межах четвертої змістової частини «Зовнішні ресурси» проводили заняття з теми «Щасливі чоловік та жінка разом. Зовнішні ресурси», що мало на меті вивчення специфіки зовнішніх і внутрішніх ресурсів, аналіз механізмів впливу зовнішніх ресурсів на стан психологічного благополуччя людини.

Оскільки психологічні ресурси необхідні для виконання людиною певної ролі в адаптації до складних життєвих ситуацій, то на початку заняття здобувачам була запропонована техніка «Скринька ресурсів», спрямована для активізацію їхнього мислення. Здобувачам необхідно було подумати про те, що допомагає людині, яка перебуває в складній, важкій ситуації, рухатися далі. У процесі обговорення керівниця гуртка акцентувала увагу здобувачів на кількість зазначених ними внутрішніх і зовнішніх ресурсів; на те, які з них спрямовані на короткотривалу, а які – на довготривалу перспективу. Головним завданням цієї техніки було навчити учасників кожного дня «відкривати скриньку» й користуватися визначеними ресурсами.

Як відомо, сфера контактів людини, її здатність знаходити зв'язок з іншими (людьми, тваринами, рослинами й навіть речами) є значущим чинником психологічного благополуччя особистості. У цьому контексті те, що оточує людину, певною мірою характеризує її саму. Тому на цьому занятті наукового гуртка здобувачам була запропонована інтерактивна гра з перевірки або спростування

такої гіпотези: зміна оточення особистості (людей, тварин, речей) призводить до зміни рис її характеру особистості. Здобувачі висловлювали свої думки щодо особливостей проведення такого експерименту, презентували власні програми експерименту, аналізували й порівнювали різні зміни в оточенні людини тощо.

Теоретичним блоком заняття було передбачено розкриття понять сімейного й подружнього благополуччя, аналіз чинників щасливих стосунків. Повідомлення керівниці гуртка з теми «Як виражати почуття гніву й образи» надало здобувачам практичну інформацію щодо збереження стосунків.

Під час інтерактивної гри, що була наступним елементом заняття, здобувачі знаходили відповіді на запитання: «Як гармонійно поєднати «хочу-можу-потрібно»?», «Як знайти свою сильну сторону і скласти план її зміцнення?»

Останнім елементом заняття була презентація здобувачами відповіді на запитання «Що будете робити по-новому в найближчий час для покращення якості власного життя?», що надавалася у вигляді піктограми. Рефлексивний блок цього заняття складався також із питань для аналізу проблеми *Well-being*.

Підсумковим завданням у вивченні феномена психологічного благополуччя в умовах військових дій було створення здобувачами – учасниками гуртка, власної *Well-being-програми*, яка б забезпечувала їхнє благополуччя. У межах творчої діяльності, передбаченої виконанням цього завдання, здобувачі намагалися віднайти методи психологічної рівноваги, які б сприяли їхній професійній і життєвій реалізації та зміцненню психологічного здоров'я.

Аналіз занять, проведених за програмою наукового гуртка «Психологічне консультування» з наскрізною тематикою *Well-being*, дає змогу констатувати, що з кожним проведенням заняття кількість здобувачів, які не тільки зналися на проблемі, а й практично використовували техніки *Well-being*, постійно зростала.

Через місяць після зазначених занять було проведено анкетування, що мало на меті оцінити практичне застосування здобувачами – учасниками гуртка, знань і технік консервації та примноження психологічних ресурсів. Отримані позитивні результати дали змогу констатувати дієвість та успішність занять, проведених к межах наукового гуртка, і засвідчити позитивний вплив гурткової роботи на розширення сфери знань і вмінь здобувачів щодо вирішення проблеми психологічного здоров'я особистості.

Висновки. Наприкінці зазначимо, що участь здобувачів вищої освіти в заняттях наукового гуртка «Психологічне консультування» надавала їм можливість не тільки ознайомитися з новими досягненнями сучасної психологічної науки, а й поділитися ефективними прийомами й техніками, перевірити психологічний інструментарій тощо.

На нашу думку, робота наукового гуртка – це лише одна з можливостей освітнього середовища ЗВО сприяти збереженню психологічного здоров'я здобувачів освіти й забезпеченню їхнього психосоціального благополуччя.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі інших можливостей освітнього середовища ЗВО в збереженні психологічного здоров'я здобувачів інших спеціальностей, зокрема за допомогою «Тижнів психічного здоров'я», досвід організації яких наявний на кафедрі психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»; поєднанні можливостей освітнього середовища ЗВО з діяльністю психологічних служб або центрів соціально-психологічної допомоги, які функціонують на базі вітчизняних ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.03.2025).