

та створення програм психологічної реабілітації сприятимуть покращенню якості життя населення та зміцненню соціальної єдності.

Перелік використаних джерел

1. Філюк С. М., Зарічняк А. П. (2023). Ідентифікація загроз екосистемному відновленню безпеки туристично-рекреаційного потенціалу України у воєнний час, Академічні візії. Вип. 16. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/137/125ontu.edu.ua>
2. Національний інститут стратегічних досліджень (2024). Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
3. Грищенко С. (2023). Туристична індустрія України: аналіз тенденцій та чинників розвитку в координатах повоєнного відновлення. Економіка та суспільство. № 52. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2548/2468>
4. Державне агентство розвитку туризму України. (2024). Статистика. URL: <https://www.tourism.gov.ua/statistic>
5. Державна служба статистики України. Туристична діяльність . Державна служба статистики України. 2024 р. URL: https://ukrstat.gov.ua/metaopus/2022/2_03_12_03_2022.htm
6. Машіка Г. В., Косовець А. І. (2023). Розвиток туристичної галузі України в сучасних умовах // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку». Переяслав, 2023р. Вип. 91, с. 5–7 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/57272/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%2091.pdf>

УДК 159.91

Марченко О.А., д.е.н., професор
Пилипенко К.А., д.е.н., професор
Рунчева Н.В., д.е.н., професор
Савків А. С., здобувач вищої освіти
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Питання ментального здоров'я студентської молоді набуває дедалі більшої актуальності у наукових дослідженнях на межі медицини, психології та соціології.

Однією з найбільш актуальних проблем серед студентської молоді є хронічний стрес, який набув характеру психоемоційного розладу (Рис.1). Це

питання набуває все більшої важливості, оскільки стрес і тривожність значно впливають на академічну успішність та соціальну адаптацію студентів [1, с. 12].

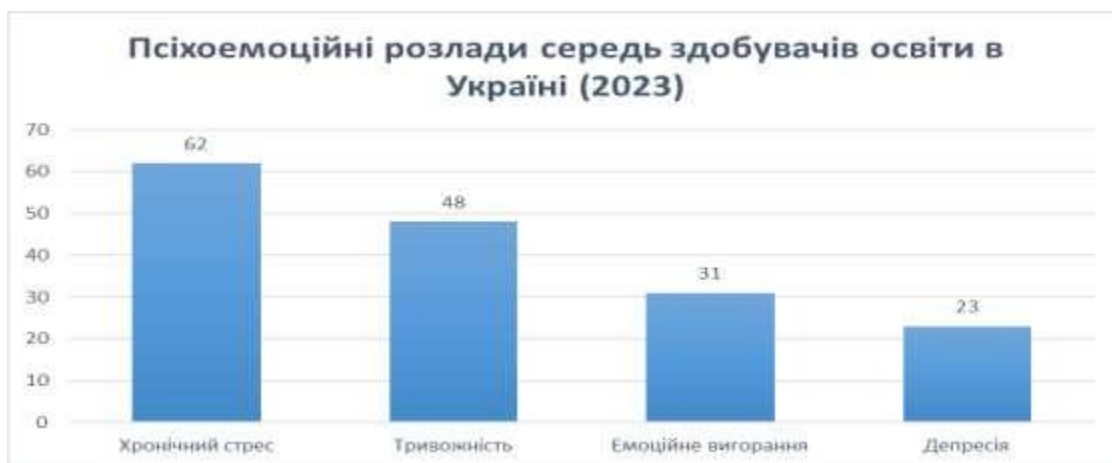


Рисунок 1 – Поширеність основних психоемоційних розладів серед студентів в Україні (2023)

Джерело: розроблено автором за [1]

Емоційне вигорання, яке раніше вважалося властивим здебільшого представникам “допоміжних професій”, зараз стало набагато поширенішим явищем серед студентів. Все більше молодих людей стикаються з ознаками емоційного виснаження та депресивними розладами, що значно впливає на їхнє психологічне благополуччя. За даними психологів, депресивні стани виявляються приблизно у 20-25% студентів вищих навчальних закладів України [2, с. 33].

Повномасштабна війна в Україні значно посилила проблеми, пов’язані з психічним здоров’ям серед населення. Згідно з результатами дослідження, проведеного Українським інститутом майбутнього, понад 70% студентів повідомили про погіршення свого емоційного стану з початку воєнних дій.

Серед типових симптомів, які спостерігаються у студентів та інших громадян, можна виділити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, емоційне виснаження та апатію. ПТСР, який є реакцією на пережиті травматичні події, супроводжується постійними спогадами про пережите насильство, тривожністю, панічними атаками та іншими симптомами, що значно знижують якість життя. Тривожні розлади виникають через постійну невизначеність і страх перед майбутнім, в той час як емоційне виснаження і апатія свідчать про втому від постійного стресу і відчуття безпорадності.

Таким чином, впровадження психологічної підтримки у закладах вищої освіти повинно стати невід’ємною частиною освітнього процесу. Це включає низку ініціатив, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя студентів, таких як безкоштовні консультації психологів, організація групових занять для психоемоційної підтримки та тренінги з розвитку саморегуляції і майндфулнесу (від англ. mindfulness). Як приклад, МДПУ впровадив курс гостьових лекцій «Як допомогти собі в умовах стресу.

Протоколи самодопомоги ІТС» для здобувачів вищої освіти, що є позитивним кроком у напрямку підтримки психічного здоров'я молоді [3].

Особливу увагу слід приділяти підтримці студентів в умовах війни. Для них важливо створювати психологічні групи підтримки, розвивати стипендіальні програми для внутрішньо переміщених осіб та організовувати тренінги з посттравматичної самодопомоги.

Отже, стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є одним з найважливіших напрямів як для державної політики, так і для освітніх стратегій. Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах війни в Україні, що суттєво вплинула на психоемоційний стан молоді, створивши додаткові стресові фактори та ускладнивши соціально-психологічну адаптацію.

Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, що включає розвиток системи підтримки в закладах освіти, створення культури здорового способу життя, удосконалення психосоціальної допомоги та активну участь здобувачів освіти у процесах власного оздоровлення. Необхідно інтегрувати фізичну активність, психоемоційну підтримку та психологічне консультування в щоденне життя навчальних закладів, а також створювати умови для розвитку цих аспектів поза межами класних кімнат.

Інвестуючи в здоров'я студентства сьогодні, ми не тільки покращуємо якість життя молодих людей, а й закладаємо фундамент для стабільного і успішного розвитку суспільства в майбутньому. Здорове покоління є основою для процвітаючої країни, де кожен її громадянин здатний досягти особистого успіху та внести свій вклад у розвиток нації.

Перелік використаних джерел

1. Дослідження соціально-психологічного стану населення України в умовах війни: виклики для фахової спільноти : матеріали круглого столу (м. Київ, 20 червня 2024 р.) / за наук. ред. М. М. Слюсаревського, С. Л. Чуніхіної ; Інститут соціології НАН України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Талком, 2024. 45 с.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Офіційний сайт МДПУ імені Богдана Хмельницького. Психологічна підтримка для студентів, викладачів та співробітників <https://mdpu.org.ua/psychologichna-pidtrymka-dlya-studentiv-vykladachiv-ta-spivrobitnykiv/>