

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу, ПС-1 групи
ПОТЬОМКІНА Нанулі Зурабівна

Науковий керівник
доктор псих.наук, професор
ЄВДОКІМОВА Олена Олександрівна

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО.....	6
1.1. Концептуальні засади ментального здоров'я в освітньому середовищі.....	6
1.2. Психосоціальні чинники, що впливають на ментальне здоров'я суб'єктів ЗВО.....	12
1.3. Методи та технології підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища ЗВО.....	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ХДАК.....	25
2.1. Методологія дослідження психосоціальних чинників, що впливають на рівень ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу ХДАК.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психосоціальних чинників впливу на ментальне здоров'я суб'єктів освітнього процесу ХДАК.....	28
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ХДАК.....	37
3.1. Концепція та завдання соціально-психологічної програми підтримки ментального здоров'я суб'єктів ХДАК.....	37
3.2. Зміст і структура програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я суб'єктів ХДАК.....	41
Висновки до третього розділу.....	50
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Перебуваючи у затяжній національній кризі через воєнний стан в Україні, учасники освітнього процесу щоденно стикаються з численними психоемоційними труднощами, такими як постійний стрес, тривога за безпеку, страх втрати близьких, відчуття нестабільності та травматизація. Багато студентів, викладачів та інших суб'єктів освітнього простору змушені були залишити свої домівки та постійне середовище, що призвело до порушення звичних соціальних контактів, відсутності чіткого розмежування між обов'язком (навчання, робота) і особистим життям, посиливши психічне навантаження, у тому числі зниження мотивації та втрату інтересу до навчання та роботи. Навчання та робота онлайн уже стали новою нормою для багатьох учасників освітнього процесу, але вони і досі (як і в перші місяці пандемії COVID-19) приносять із собою чисельні виклики. Дистанційний формат потребує від учасників високого рівня самоконтролю та організованості, що у сучасних умовах може бути додатковим стресовим чинником, особливо в умовах обмеженого доступу до психологічної підтримки чи супроводу.

Зважаючи на вищезазначені фактори, підтримка ментального здоров'я в закладі вищої освіти має вирішальне значення, оскільки емоційний стан учасників навчального процесу безпосередньо впливає на їхню здатність до навчання, успішності, продуктивності та життєстійкості, для формування не тільки компетентних, а й стійких та адаптивних молодих фахівців, які зможуть долучитися до відбудови суспільства у післявоєнний період.

Вважаємо, що розробка спеціальної програми психосоціальної підтримки, яка враховуватиме особливості сьогодення, допоможе не лише знизити рівень стресу, психологічного навантаження та наслідків травматичних подій, але й забезпечить стійкість до викликів, які виникають у складні історичні періоди.

Соціально-психологічна підтримка є своєрідним синтезом тривалої і цілеспрямованої допомоги для збереження ментального здоров'я у цьому

середовищі, що є ключовим завданням для забезпечення якісного освітнього процесу і всебічного розвитку спеціалістів та майбутніх галузевих фахівців.

Мету соціально-психологічної підтримки суб'єктів освітньо-виховного простору Харківської державної академії культури вбачаємо у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу шляхом його індивідуалізації та захисту соціального і психічного здоров'я всіх його учасників шляхом застосування методів і технологій практичної психології.

Таким чином, дослідження проблеми ментального здоров'я учасників освітньо-виховного процесу і розробка програми його підтримки та розвитку є надзвичайно важливими в умовах постпандемійного періоду, війни та змішаних форм навчання.

Об'єктом даного дослідження постає ментальне здоров'я суб'єктів закладу вищої освіти.

Предметом кваліфікаційної роботи вбачаємо психосоціальні чинники, які впливають на ментальне здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК.

З огляду на виявлені об'єкт та предмет дослідження, **мета** магістерської роботи полягає в розробці програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК.

Завдання, які покликані забезпечити досягнення поставленої мети:

1. Проаналізувати сучасний стан ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища.
2. Вивчити теоретичні підходи до соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я у закладах вищої освіти.
3. Провести емпіричне дослідження для виявлення конкретних психосоціальних чинників у підтримці ментального здоров'я серед здобувачів, викладачів та інших працівників ХДАК.
4. Провести аналіз та оцінку виявлених чинників.
5. Розробити програму соціально-психологічної підтримки, орієнтовану на виявлені психосоціальні чинники та особливості ЗВО (ХДАК).

Методологія дослідження полягає у застосуванні: *системного підходу* для вивчення ментального здоров'я як цілісного явища, що формується під впливом взаємозалежних психосоціальних чинників; *культурно-історичного* (Л. С. Виготський) для врахування соціокультурного контексту освітнього середовища; *особистісно-орієнтованого підходу* для розробки програмних рекомендацій і заходів, адаптованих до індивідуальних потреб учасників освітнього процесу. Окрім того, в основу дослідження покладені були покладені концепція ментального здоров'я як інтегрального показника якості життя (ВООЗ, М. Селігман), теорія психосоціального розвитку особистості (Е. Еріксон), модель стресостійкості (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман), підходи когнітивно-поведінкової терапії для розвитку навичок саморегуляції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез психологічної, соціологічної та педагогічної літератури; моделювання для створення структури програми підтримки; контент-аналіз соціальних і педагогічних практик, спрямованих на покращення ментального здоров'я. Серед практичних методів: для визначення актуального стану ментального здоров'я учасників освітнього середовища були застосовані анкетування; з метою оцінки рівня емоційної стабільності, стресостійкості, мотивації та ін. було впроваджено психологічне тестування із застосуванням психодіагностичних методик (Опитувальник «Наскільки ти адаптований до життя» В. А. Фурмана, Опитувальник «Особистісних переконань», Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова, Опитувальник «Толерантність до невизначеності», Опитувальник Ш. Шварца «Портрет цінностей», Опитувальник «Шкала депресії»).

Здійснено комплексний статистичний аналіз, демографічний розподіл та кореляційні зв'язки, які були узагальнені у таблиці згідно таким показникам як стать, вік та соціальний статус суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК, відповідно до інтерпретацій діагностичних методик, підібраних для даного дослідження.

Характеристика вибірки. На пілотному етапі у дослідженні взяли участь 36 учасників освітньо-виховного середовища закладу вищої освіти Харківська державна академія культури, серед яких: здобувачі освіти, викладачі та представники різних структурних підрозділів (факультети, ректорат, бібліотека, відділ кадрів).

Практична новизна дослідження полягає у розробці комплексної програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК, що враховує: психосоціальні чинники (виявлені в когнітивному, мотиваційно-ціннісному, емоційно-вольовому та поведінково-діяльнісному критеріях), які найбільшою мірою впливають на стан ментального здоров'я студентів, викладачів та інших, забезпечуючи цілісний підхід до його формування та підтримки; особливості специфіки освітньої діяльності ХДАК, зокрема спеціальностей із творчим, культурологічним та соціогуманітарним напрямом; інноваційні підходи до забезпечення психологічного благополуччя, адаптовані до умов дистанційної роботи та групових форматів взаємодії.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення обговорювалися та були опубліковані в одноосібних тезах із доповідями на міжнародній науково-теоретичній та всеукраїнській науково-практичній конференціях (опис відповідних публікацій представлено у списку використаних джерел).

Таким чином, робота інтегрує теоретичні засади, практичні методи та міждисциплінарні підходи для забезпечення ефективної підтримки ментального здоров'я усіх суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК. Зауважимо, що дослідження потребує продовження та передбачає розширення вибірки із можливістю розподілу на експериментальну та контрольну групи, з метою виявлення кореляції між результатами до та після впровадження Програми та з'ясування розбіжностей.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

1.1. Концептуальні засади ментального здоров'я в освітньому середовищі

Проблема психічного здоров'я викликає значний інтерес у представників різних галузей науки і практики, включаючи філософію, медицину, педагогіку, соціологію та психологію. Навіть при поверховому аналізі довідкових джерел (Кравченко, 2023; Титаренко, 2019), можна зауважити, що багатоаспектність цього поняття охоплює фізичні, емоційні, соціальні та духовні компоненти, що робить його досить складним для вичерпного дослідження. Водночас, у психологічній науці ментальне здоров'я залишається недостатньо дослідженим, особливо у сфері освіти, де ментальне здоров'я студентів і викладачів та інших суб'єктів стає важливим чинником ефективності навчально-виховного процесу.

Ще із часів Античності філософи узагальнили теоретичні підвалини для побудови ефективного та якісного освітнього процесу в закладі вищої освіти, що, перш за все, залежить від продуктивної взаємодії усіх його соціальних суб'єктів, через їх спільне двостороннє збагачення одне одного не тільки в когнітивному та соціальному, а й в психологічному змісті (Потьомкіна, 2023).

Сучасні виклики, з якими стикаються учасники освітнього середовища - від високих навчальних вимог до нестабільних соціальних умов - підкреслюють необхідність ретельних досліджень і розробки цільових програм підтримки психічного благополуччя в освітніх установах, зокрема вищої школи.

У черговому звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) від 2022 року констатовано, що психічне здоров'я є невід'ємною частиною нашого загального здоров'я та благополуччя, а також основоположним правом кожної людини. У документі також зауважено, що «гарне психічне здоров'я означає, що людина краще включається у взаємодію, функціонує, справляється із

труднощами та процвітає. Психічне здоров'я існує в комплексі континууму, з досвідом, починаючи від оптимального самопочуття до виснажливих станів великих страждань і душевного болю» (World Health Organization, б.д., 2022).

Зафіксуємо також, що у подальшому дослідженні використання понять «ментальне» та «психічне» на позначення зауваженого попередньо терміну буде синонімічним, враховуючи етимологію слова «ментальне», що в дослівному перекладі з англійської «mental» означає психічне.

Продовжуючи аналіз, цінним вважаємо розуміння Л. Карамушки щодо напрямів реалізації психічного здоров'я, які постають його певними складовими: «1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми; 3) здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації, громади й суспільства; 4) здатність реалізувати свої здібності» (див. Рис. 1.1) (Карамушка, Креденцер, & Терещенко, 2024).

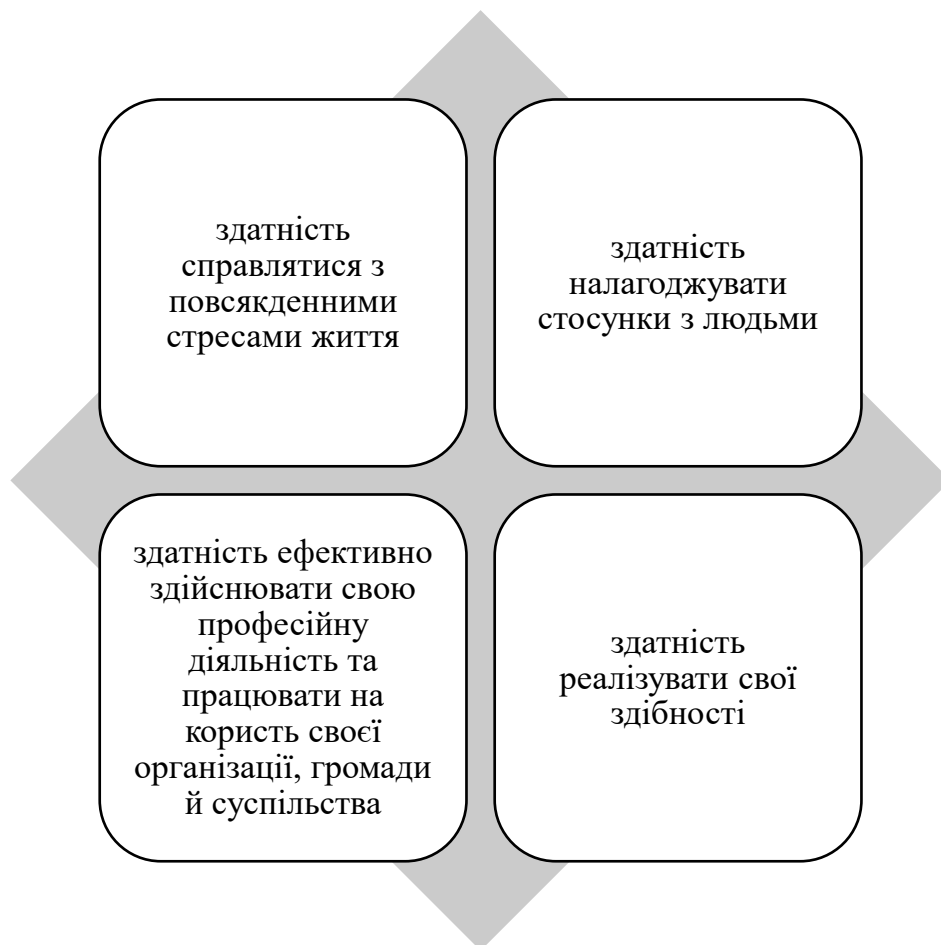


Рис. 1.1. Складові психічного здоров'я особистості за Л. Карамушки

З огляду на зазначене, розуміємо ментальне (психічне) здоров'я, як стан добробуту, при якому особистість здатна реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси та ефективно здійснювати соціальну функцію у своєму соціальному середовищі. Воно є однією з провідних цінностей кожної людини, постаючи необхідним ресурсом для гармонійного функціонування особистості, у тому числі й у межах освітньої діяльності.

Ментальне здоров'я включає психологічні, емоційні й соціальні аспекти, що впливають на здатність індивіда адаптуватися до змін та розв'язувати проблеми, приймати рішення та розвивати продуктивні стосунки. У контексті освітнього середовища ментальне здоров'я стає основою для ефективного навчання та професійного розвитку всіх його суб'єктів - студентів, викладачів, адміністративного персоналу та інших учасників простору (Байдик та ін., 2023, с.7-8).

Для студентів, які знаходяться на етапі активного соціально-психологічного розвитку, ментальне здоров'я забезпечує здатність до емоційної стабільності, самоконтролю та мотивації до навчання. Водночас у викладачів і співробітників закладів вищої освіти ментальне благополуччя впливає на якість взаємодії зі студентами, трудову дисципліну, якість виконання функціональних задач та професійне становлення, або вигорання. Ментально здорове освітнє середовище сприяє створенню атмосфери підтримки, довіри та конструктивного навчання, що допомагає кожному учаснику процесу повністю реалізувати свій потенціал.

Керуючись зазначеними тезами, вважаємо за доречне розглядати ментальне здоров'я як результат комплексної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, що дозволяє глибше розуміти природу ментального благополуччя в освітньому середовищі. Такий підхід забезпечує біопсихосоціальна модель, запропонована ВООЗ у 2002 році, яка в загальному вигляді представляє міждисциплінарний зв'язок біології, психології та об'єктивних соціальних умов середовища у впливі на здоров'я та функціонування людини (див. Рис. 1.2).

Зазначена концепція ментального здоров'я, за авторством М. Селігмана, як інтегрального показника якості життя (ВООЗ, 2022) забезпечує комплексний підхід до оцінки благополуччя студентів та викладачів, дозволяє розробити багатовимірні критерії оцінки ефективності підтримки ментального здоров'я, формує основу для створення холістичних програм підтримки, що враховують показники фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, соціальної адаптації та академічної успішності.



Рис. 1.1. Біопсихосоціальна модель

Біопсихосоціальна модель може дозволити освітнім установам комплексно підходити до формування ментально здорового середовища, розуміючи ментальне благополуччя як багатогранну систему взаємодій. Такий підхід створює основу для розробки підтримуючих програм, що враховують індивідуальні потреби всіх учасників освітнього процесу та сприяють їхньому професійному й особистісному розвитку.

Зафіксовані біологічні фактори у закладі освіти можуть проявлятися через організацію умов, що сприяють фізичному та емоційному благополуччю (наприклад, доступ до медичних послуг, зручне навчальне середовище, наявність укриття для забезпечення безпекового питання). Для підтримки психологічного здоров'я учасників освітнього процесу важливими є освітні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок та навичок саморегуляції. Соціальні фактори у закладах вищої освіти можуть бути підсилені через організацію групових заходів, підтримуючих ініціатив, розвиток інституту наставництва та створення психологічно безпечного середовища.

Іще однією важливою концепцією у дослідженні даної проблеми вважаємо теорію психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона (1968). Дана теорія дозволяє зрозуміти специфіку формування ідентичності, зокрема через проходження вікових криз, із врахуванням специфічних вікових особливостей та потреб, у тому числі через побудову близьких стосунків, професійного самовизначення та самореалізації. Завдяки основним теоретичним положенням вважаємо за можливе розробку таргетованих психосоціальних інтервенцій відповідно до стадій розвитку та створення підтримуючого середовища для подолання нормативних криз, наприклад студентського періоду та кризи зрілості.

Не останніми вважаємо підходи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що забезпечують науково-доказову базу для розвитку ефективних копінг-стратегій. Зокрема, модель стресостійкості Р. Лазаруса та С. Фолкман (1991) забезпечує теоретичну базу для розуміння та розробки практичних

інструментів для формування та розвитку навичок саморегуляції, через впровадження технік когнітивної реструктуризації, поведінкової активації, управління тривогою. Дієвими можуть стати когнітивно-поведінкові техніки оцінки стресорів освітнього середовища, навчання адаптивним стратегіям подолання стресу, розвитку навичок саморегуляції (Большакова, 2011; Гофманн, 2017). Враховуючи засади даної моделі можливе створення превентивних заходів управління стресом, а також раннього виявлення дезадаптації, які можна реалізовувати шляхом організації групових тренінгів, індивідуальних консультацій, онлайн-ресурсів самодопомоги та ін.

Важливою для нашого дослідження вважаємо концепцію емоційного інтелекту Д. Гоулмана, в якій структурно представлені такі важливі соціально-емоційні компетенції, як самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та важливі проактивні соціальні навички (Максом, 2018). У розрізі даного підходу можливе впровадження заходів для розвитку навичок управління емоціями, ефективної комунікації, конфліктної компетентності. Загалом, імплементація даної концепції, на наш погляд, може сприяти покращенню психологічного клімату в освітньому середовищі.

Таким чином, багатовимірність феномену ментального здоров'я та інтегративна практична значущість зазначених концепцій дозволяє нам системно охопити різні аспекти означеного феномену, враховуючи як індивідуальні, так і середовищні фактори впливу. Важливим для подальшого дослідження вбачаємо детальне вивчення психосоціальних чинників, що визначають рівень ментального благополуччя суб'єктів закладу вищої освіти. Розглянемо їх більш детально у наступному параграфі.

1.2. Психосоціальні чинники, що впливають на ментальне здоров'я суб'єктів ЗВО

Чільне місце в освітній діяльності ЗВО посідає викладач (або науково-педагогічний працівник), як основний суб'єкт, який на тлі навчально-виховної та організаційної діяльності виконує ключові соціальні функції. Саме

викладач відіграє провідну роль у соціальному вихованні молодого покоління студентів ЗВО через підтримку існування головних цінностей суспільства і трансляцію культури соціуму (Папуча, & Наконечна, 2019) в актуальних соціокультурних умовах сьогодення. Однак, професіоналізм та високий рівень кваліфікації педагогічних працівників ЗВО не зводиться лише до здобутих кваліфікацій, ступенів, посад, звань та тривалості педагогічного стажу, хоча і ці досягнення мають вагоме значення. Антропологічна спрямованість педагогічного світогляду викладача ЗВО забезпечується розкриттям його творчого потенціалу, що досягається шляхом активного професійного самовиховання та самовдосконалення, які спрямовані на інноваційні перетворення, спроможність змінюватись у мінливому українському суспільстві (Потьомкіна, 2023а).

Перманентно перебуваючи у стресі, переживаючи тривогу та відчай, викладачі ЗВО мають тримати оборону на освітньому фронті аби не тільки формувати компетентних фахівців у різних професійних галузях, а й зберігати та закладати загальнолюдські цінності, ідеї національної ідентичності, громадянської соціальності тощо (Потьомкіна, 2023а).

Традиційно основними джерелами стресу для студентів є екзаменаційно-залікові сесії, дедлайни та академічне навантаження, що негативно впливають на їхній психологічний стан і можуть призводити до тривожності, депресії та емоційного виснаження. Для викладачів стрес пов'язаний з навантаженням на роботі, необхідністю балансу між професійними та особистими обов'язками, а також з потребою підтримувати високий рівень мотивації у студентів.

Якість міжособистісних стосунків значно впливає на ментальне здоров'я. Конструктивні стосунки між студентами та викладачами сприяють кращому взаєморозумінню та створюють довірливу атмосферу в освітньому середовищі. Натомість конфліктні ситуації, відсутність підтримки та нерівність у стосунках можуть призводити до емоційного дискомфорту, ізоляції та загострення психічних труднощів.

В освітньому середовищі кожен суб'єкт виконує певні соціальні ролі (студент, викладач, наставник, колега), і виконання цих ролей часто пов'язане з певними очікуваннями та обов'язками. Якщо вимоги, що накладаються цими ролями, не відповідають можливостям або ресурсам індивіда, це може викликати психологічне напруження та порушення ментального балансу. Водночас гармонійне виконання соціальних ролей та збалансовані міжособистісні відносини дозволяють зберегти позитивну самооцінку та забезпечують психологічне благополуччя.

Зокрема, слід зауважити, що серед основних соціально-психологічних факторів, які впливають на ментальне здоров'я студентів і викладачів вартує відзначити соціальну підтримку, яка є одним із ключових ресурсів для збереження ментального здоров'я в освітньому середовищі. Для студентів важлива підтримка як з боку викладачів, так і від однолітків, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу. Для викладачів соціальна підтримка колег і адміністрації відіграє важливу роль у запобіганні професійному вигоранню та покращенні їхнього самопочуття. Наявність мережі підтримки сприяє розвитку почуття приналежності, що позитивно позначається на психологічному благополуччі (Данилевич, Шулдик, & Андрусик, 2023; *Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023*).

Здатність контролювати емоції, справлятися зі стресовими ситуаціями та швидко відновлюватися після емоційних потрясінь є важливим чинником ментального здоров'я. Власне, емоційна стійкість допомагає здобувачам освіти, викладачам та іншим суб'єктам зберігати мотивацію, приймати конструктивні рішення та ефективно взаємодіяти в освітньому середовищі. Розвиток навичок емоційного регулювання є корисним як для підвищення стійкості студентів до змін та труднощів, так і для підтримки їхньої ефективності у навчанні та викладанні.

Окрім того, вміння швидко адаптуватися до нових умов та навчальних викликів позитивно впливає на ментальне здоров'я студентів і викладачів. Гнучкість у реагуванні на академічні та особистісні зміни дозволяє знижувати

стрес і покращує здатність ефективно виконувати обов'язки. Адаптивність також корисна для соціальної інтеграції студентів у новому середовищі та полегшує процес міжособистісної комунікації, що, в свою чергу, підтримує загальне благополуччя.

Потреба у безпеці та підтримці, почутті комфорту стоїть на другому, після вітальних потреб, місці в піраміді Маслоу. Підтримка – це те, що служить опорою, зберігає життєздатність, підкріплює, зміцнює. Без відчуття захищеності та впевненості будь-якій людині важко прагнути до досягнень та саморозвитку, що розміщуються вище за ієрархією наших потреб.

Сутнісне значення соціально-педагогічної підтримки полягає в наданні допомоги особистості у процесі її соціалізації (на етапі адаптації, інтеграції чи індивідуалізації) з метою розкриття та розвитку її можливостей. Щодо викладачів подібна підтримка має здійснюватися в процесі освітньо-виховної, організаційної, а також соціально-педагогічної діяльності із залученням усіх суб'єктів освітнього процесу.

Загальновідомо, що психологічний аспект діяльності пов'язаний із її обумовленістю внутрішньою (психічною) діяльністю людини, зокрема емоційною. В умовах стресу, викликаного війною, що значно відрізняється від повсякденного, перевищуючи нашу природну здатність адаптуватися та змінюватися, можливі психосоматичні захворювання, психічні розлади чи прояви деструктивної поведінки. Однак, психологи запевнюють, що подібні кризові обставини можуть слугувати каталізатором для протилежних – позитивних перетворень у житті людини. Продовжуючи думку, зауважимо, що для цього важливо розглядати наші тіло, розум та емоції, як частини єдиної системи, відповідно впливаючи на них, що дозволяє забезпечити психологічний аспект (Потьомкіна, 2023а).

З огляду на це, вбачаємо за необхідне розглянути окреслені соціально-психологічні чинники, орієнтуючись на базові чотири критерії (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний), згідно яких можна прослідкувати психосоціальні зміни в усій лінії онтогенезу

особистості. Відтак, за *когнітивним критерієм* важливо звернути увагу на: здатність підтримувати фокус (концентрацію) та увагу протягом тривалого часу без відчуття втоми або розсіяності, оскільки високий рівень концентрації вказує на здоровий ментальний стан; рівень критичного мислення, а саме здатність аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, робити висновки і приймати рішення. Варто зауважити, що наявність труднощів у критичному мисленні може свідчити про ментальні проблеми; ефективність запам'ятовування нової інформації та її відтворення, а також здатність до застосування знань на практиці.

Мотиваційно-ціннісний критерій передбачає наявність внутрішнього бажання здобувати знання, досягати професійного росту, проявляти інтерес до навчального процесу. Чинники за цим критерієм це також про здатність формулювати чіткі цілі, бачити майбутні перспективи та наявність плану дій для досягнення цих цілей.; відчуття щастя, задоволення від досягнень, прагнення до самовдосконалення та розвитку особистості.

Психосоціальними чинниками за *емоційно-вольовим критерієм*, на нашу думку, може бути вияв емоційної стабільності, а саме рівень стійкості до стресу, здатність залишатися спокійним у кризових ситуаціях, відсутність частих або різких змін настрою. Сюди ж відносимо здатність протистояти стресовим факторам без втрати психічної рівноваги, збереження позитивного настрою і продуктивності; здатність керувати власними емоціями, не піддаючись впливу негативних почуттів, здатність до мотивації себе на досягнення цілей.

Поведінково-діяльнісний критерій має вияв у таких психосоціальних чинниках як: соціальна активність (частота та якість соціальних контактів) та взаємодія (включення в групову діяльність, здатність підтримувати дружні та професійні стосунки). Здатність контролювати імпульсивні реакції, агресію або інші негативні емоції, а також здатність до адекватного реагування в стресових ситуаціях. Не останньою, міркуємо, є здатність виконувати завдання вчасно, дотримання графіків, досягнення поставлених цілей.

Таким чином, врахування та управління цими психосоціальними чинниками є важливою складовою програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я, що спрямована на створення сприятливого освітнього середовища та попередження негативних психологічних наслідків для всіх його суб'єктів. Розуміючи, що соціально-психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні ментального благополуччя учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти. Її основне завдання – створити безпечне та гармонійне середовище, що сприятиме психологічному розвитку, адаптації та емоційному зростанню кожного долученому до нього суб'єкта.

1.3. Методи та технології підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного середовища ЗВО

Здійснений аналіз сучасного зарубіжного досвіду, надає змогу дійти висновку, щодо випереджаючої стратегії в дослідженні формування та підтримки ментального здоров'я в США, Канаді, Західній Європі та Австралії на державному рівні. Однак, варто зауважити, що зазначені провідні країни світу, здійснюючи різні підтримуючі інтервенції, які мають вигляд заходів

Підтримка ментального здоров'я за кордоном реалізується через численні національні програми, спрямовані на подолання психологічних труднощів та підвищення рівня добробуту громадян. Вважаємо за доцільне представити узагальнення зарубіжного досвіду формування та підтримки психічного здоров'я, систематизувавши та виокремивши такий, що, на нашу думку, найбільше відображає взаємозв'язок із зазначеними попередньо чинниками і, відповідно, може слугувати опорою для побудови програми підтримки ментального здоров'я у ЗВО: формування позитивного мислення та критичного ставлення до власних переконань; підвищення мотиваційно-ціннісної орієнтації; підтримка емоційного та стресового регулювання; сприяння соціальній взаємодії та комунікаційній культурі; формування культури ментального здоров'я та саморефлексії. Розглянемо їх детальніше.

Формування позитивного мислення та критичного ставлення до власних переконань є пріоритетним напрямом в американській державній соціально-психологічній підтримці населення, яка зосереджена на сприянні розвитку позитивного мислення, адаптивного ставлення до життєвих обставин та критичного аналізу власних переконань, що дозволяє краще адаптуватися до нових викликів та невизначеності. Прикладом може слугувати освітня програма першої психологічної допомоги (Mental Health First Aid - MHFA) в США, що навчає людей розпізнавати ознаки ментальних розладів та надавати базову допомогу до звернення до фахівця. Специфіка реалізації програми полягає у тому, що навчання доступне в рамках громадських програм, медичних установ і навіть у школах, що дозволяє поширювати базові знання про ментальне здоров'я, доступні для широкого кола людей, та надавати практичні інструменти для ефективного втручання в кризові моменти.

Підвищення мотиваційно-ціннісної орієнтації здійснюється завдяки системній роботі з мотивацією та ціннісними установками. Велика Британія, починаючи з 2008 року, успішно впроваджує Програму Покращення доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies – IAPT) (Wakefield, Kellett, Simmonds-Buckley, Stockton, Bradbury, & Delgadillo, 2021). Програма IAPT спрямована на забезпечення доступу до психологічної підтримки при депресії та тривожних розладах, пропонуючи широкий спектр послуг, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, терапію майндфулнес та консультування. IAPT функціонує через Національну службу охорони здоров'я (NHS), і багато послуг надаються безкоштовно, що робить її доступною для різних верств населення. Основна увага приділяється швидкому доступу до терапевтів та підтримці через онлайн-сервіси.

Підтримка емоційного та стресового регулювання, через формування та розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції. Канадська програма «Відскок» (BounceBack, б.д.) від Канадської асоціації психічного здоров'я (The National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace, 2013) орієнтована на підвищення емоційної стійкості та боротьбу з

легкими та середніми проявами тривожності та депресії. Спеціалісти програми здійснюють підтримку у формі керованої самопомоги, надаючи індивідуальні телефонні консультації, а також онлайн-курси для розвитку навичок саморегуляції, що дозволяє знижувати навантаження на психотерапевтів та забезпечувати доступність програми в онлайн-форматі.

Іще один напрям соціально-психологічної підтримки за кордоном передбачає *сприяння соціальній взаємодії та комунікаційній культурі*, що передбачає надання допомоги у встановленні та підтримці соціальних зв'язків, як важливого фактору благополуччя. Жителі Океанії вважають, що даний підхід створює атмосферу співпраці, взаємної підтримки та емпатії, знижуючи відчуття ізоляції й сприяючи створенню колективної підтримки. Програма Headspace (б.д.) - це національна програма підтримки ментального здоров'я для молоді Австралії у віці від 12 до 25 років. Австралійська модель акцентує увагу на ранньому втручанні та підтримці для молоді, щоб уникнути погіршення психічного стану. Центри Headspace пропонують консультації, психосоціальну підтримку, а також навчальні ресурси щодо самопомоги. Програма охоплює роботу в навчальних закладах, онлайн-консультування та підтримку через телефонні додатки.

Важливим вбачаємо нордичний підхід Швеції, спрямований на *формування культури ментального здоров'я та саморефлексії* та розуміння важливості психічного благополуччя. Програма Майндфулнес-терапії (Mindfulness-Based Stress Reduction, б.д.; Потьомкіна, 2023b) надає навички стрес-менеджменту та емоційної стабільності, через підвищення уважності та усвідомленості щодо свого психоемоційного стану. Одна з найбільших країн Скандинавії інтегрувала MBSR у медичні установи, зокрема для лікування пацієнтів із хронічним болем і тривожними розладами. Програма поєднує методи КПТ з практиками майндфулнес для роботи з емоційними та фізичними аспектами ментального здоров'я.

Вважаємо за доцільне також зазначити цифровий досвід надання психологічної підтримки. У Німеччина уже кілька років активно функціонує

мобільний додаток МайндДок (MindDoc, б.д.), що надає доступ до терапевтів та інтерактивні сеанси підтримки. Завдяки цифровій платформі доступ до психологічної допомоги значно спрощується, оскільки клієнти можуть проходити діагностику та підтримувати контакт із терапевтами онлайн. Подібний формат є вкрай зручним для осіб, які проживають у віддалених регіонах, чи мають фізичні обмеження. Особливої актуальності додаток набув під час пандемії COVID-19.

Вартує зауважити, що подібна розробка є вже і в Україні. На початку листопада 2024 року відбулася презентація мобільного застосунку Melty (б.д.), створеного за ініціативи Мелітопольської громади та за підтримки Фонду Короля Бодуена (King Baudouin Foundation). Мобільний застосунок пропонує апробований діагностичний інструментарій для обстеження психічного стану, виявлення Інтернет-залежності та ін. Сервіс містить набір психологічних вправ та персональних порад психолога для підтримки та зміцнення ментального здоров'я. Ресурс може навіть допомогти у записі на консультацію до «живого» психолога.

У цілому, Україна активно переймає закордонний досвід, адаптуючи його під національні реалії та виклики, пов'язані з наслідками війни. Починаючи з 2022 року розвивається Національна програма психічного здоров'я, ініційована першою леді Оленою Зеленською (Ти як?, б.д.; Weissbecker, Khan, Kondalova, Poole, & Cohen, 2017). Програма спрямована на забезпечення доступної психологічної допомоги через державну систему охорони здоров'я, навчальні заклади, громадські організації. Українська програма враховує соціально-психологічний вплив війни на населення, зокрема серед дітей, військових та переселенців. Окремі компоненти програми передбачають підготовку соціальних працівників, психологів та медичного персоналу для надання первинної психосоціальної допомоги та проведення психоосвітніх заходів.

Також, із світового досвіду до теоретичних основ соціально-психологічної підтримки в освітньо-виховному середовищі, вважаємо за

доцільне включити й інші об'єднуючі особливості (рис.2.1.). Зокрема, важливим є бачення організації групової та індивідуальної підтримки, як два окремих напрями підтримуючої взаємодії. Відтак, групові методи можуть сприяти створенню атмосфери довіри та взаємодопомоги. В умовах групової підтримки учасники освітнього середовища мають змогу безпосередньо обмінюватися досвідом, обговорювати свої труднощі та разом знаходити рішення. Окрім того, такі методи групової взаємодії, як тренінги, групові обговорення, підтримуючі групи, можуть, окрім основної мети соціально-психологічної підтримки, сприяти розвитку навичок комунікації, стійкості до стресу, самооцінки та мотивації.

Традиційно, в психологічній практиці індивідуальні консультації та психотерапія є важливим інструментом для надання спеціалізованої допомоги, адаптованої до потреб конкретної людини. Викладачі, психологи та інші фахівці, що включені в реалізацію програми підтримки, можуть використовувати ці підходи для роботи з емоційними труднощами студентів і викладачів, допомагаючи їм зрозуміти власні емоції, справлятися з викликами та уникати емоційного вигорання.

Спільним для проаналізованих зарубіжних програм є спрямованість на формування та розвиток резилієнтності, (психологічна стійкість), що є основним фактором, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації та життєві труднощі. Навчання навичкам резилієнтності, таким як планування, проблемне вирішення, позитивне мислення, сприяє зниженню негативного впливу стресу. Заняття з розвитку резилієнтності можуть включати тренінги на тему стійкості, управління стресом, методів релаксації та усвідомленості.

Об'єднуючою особливістю, яка корелюється із зазначеними нами психосоціальними чинниками є емоційна компетентність, розвиток якої може допомогти здобувачам освіти, педагогічним працівникам та іншим фахівцям ЗВО у розумінні та керуванні власними емоціями. Розвинена емоційна чутливість потенційно зменшує ризик виникнення емоційних проблем. Навчання емоційній компетентності включає розвиток таких навичок, як

розпізнавання та регулювання емоцій, емпатія, емоційна самосвідомість. Це важливо для поліпшення міжособистісних стосунків, а також для запобігання конфліктам і покращення загального ментального здоров'я.

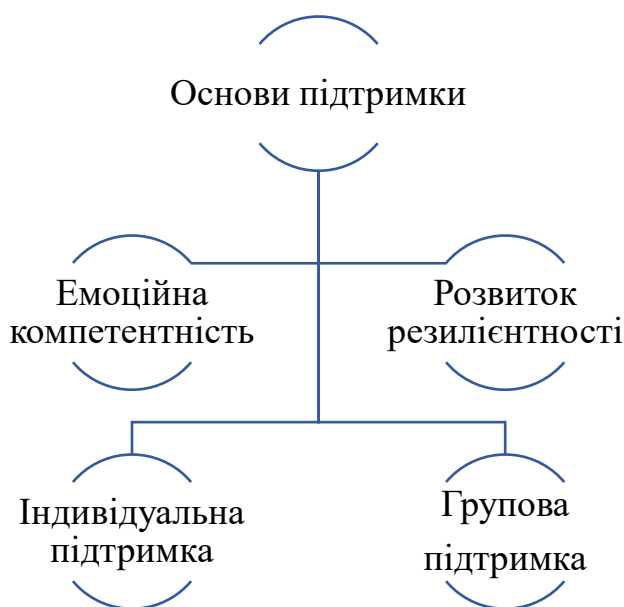


Рис. 2.1. Теоретичні основи організації соціально-психологічної підтримки

Виходячи із зазначеного, застосування різних методів і технологій соціально-психологічної підтримки допомагатиме створенню стійкого та сприятливого освітнього середовища, де учасники зможуть відчувати себе психологічно безпечними, підтриманими та здатними ефективно долати труднощі, що позитивно впливатиме на їхнє ментальне благополуччя, особливо в умовах підвищеного стресу та напруги (*Сучасні соціально-психологічні підходи до збереження психічного здоров'я особистості*, 2021).

Висновуючи, розробка програми підтримки має включати позитивний міжнародний досвід підтримки ментального здоров'я, зосереджуючись на забезпеченні доступності, інтеграції цифрових технологій та навчанні населення базовим навичкам психосоціальної підтримки. Вона має базуватись на інтеграції теоретичних підходів (когнітивного розвитку, резильєнтності та емоційної компетентності) і включати широкий спектр методів підтримки – від індивідуальних консультацій та тренінгів з розвитку особистісних якостей до створення колективних заходів, однаково офлайн та онлайн.

Висновки до першого розділу

Таким чином, концептуальні засади ментального здоров'я в освітньому середовищі базуються на інтеграції кількох ключових теоретичних підходів: біопсихосоціальної моделі ВООЗ, концепції ментального здоров'я як інтегрального показника якості життя, теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, моделі стресостійкості Р. Лазаруса та С. Фолкман, концепції емоційного інтелекту Д. Гоулмана та підходів когнітивно-поведінкової терапії. Це дозволяє розглядати ментальне здоров'я як комплексний феномен, що включає здатність особистості до ефективної самореалізації, подолання стресів та соціальної адаптації в освітньому середовищі. Особливу значущість має системний підхід до розуміння взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів у формуванні та підтримці ментального здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Ментальне здоров'я суб'єктів ЗВО значною мірою визначається впливом психосоціальних чинників, що охоплюють як особистісні, так і міжособистісні аспекти освітньої діяльності. Чільне місце в цьому процесі займає викладач, який виконує ключові соціальні функції через трансляцію культурних цінностей і підтримку суспільних норм. Однак, його професіоналізм вимагає постійного самовдосконалення, адаптації до змін, творчого підходу та емоційної стійкості.

Науково-педагогічні працівники ЗВО стикаються з численними викликами, такими як стрес, баланс між професійними й особистими обов'язками, підтримання мотивації у студентів. Аналогічно, студенти, зіштовхуючись з дедлайнами, екзаменами та академічним навантаженням, часто переживають тривожність, депресію й емоційне виснаження. У цьому контексті важливим фактором є якість міжособистісних стосунків: конструктивні взаємини між викладачами й студентами сприяють довірі, взаєморозумінню й емоційному благополуччю, тоді як конфлікти чи відсутність підтримки можуть призводити до ізоляції та психічних труднощів.

Соціальні ролі, які виконують суб'єкти освітнього процесу, супроводжуються певними очікуваннями та обов'язками. Якщо ці вимоги перевищують можливості людини, це спричиняє психологічне напруження. Натомість гармонійне виконання ролей забезпечує позитивну самооцінку та психологічне благополуччя. Соціальна підтримка стає ключовим ресурсом у збереженні ментального здоров'я. Для студентів важливою є підтримка як однолітків, так і викладачів, що сприяє зниженню тривожності. Для викладачів та інших фахівців структурних підрозділів підтримка колег і адміністрації допомагає уникати професійного вигорання.

Емоційна стійкість і адаптивність є важливими чинниками, що дозволяють зберігати мотивацію та ефективність у складних умовах. Здатність регулювати емоції, справлятися зі стресом і адаптуватися до нових умов сприяє зниженню рівня напруження і покращує загальне благополуччя. Розглядаючи психосоціальні чинники через базові критерії, можна виділити: когнітивний критерій – здатність до концентрації, критичного мислення, запам'ятовування інформації та її застосування; поведінково-діяльнісний критерій – соціальна активність, здатність до групової взаємодії, контроль імпульсів і вчасне виконання завдань; емоційно-вольовий критерій – емоційна стабільність, стійкість до стресу, здатність керувати емоціями; мотиваційно-ціннісний критерій – прагнення до знань, чітке формулювання цілей, відчуття задоволення та щастя.

Теоретичні аспекти розробки програми підтримки ментального здоров'я учасників освітнього середовища закладу вищої освіти спираються на ряд наукових концепцій і підходів, які враховують особливості ментального благополуччя, психосоціальних потреб та специфіку освітнього середовища.

Таким чином, програма соціально-психологічної підтримки із врахуванням визначених психосоціальних чинників, мають забезпечити гармонійне середовище для освітньої діяльності та сприятимуть збереженню ментального здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ХДАК

2.1. Методологія дослідження психосоціальних чинників, що впливають на рівень ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу ХДАК

Для цілісного діагностичного дослідження щодо когнітивного критерію та відповідних психосоціальних чинників були підібрані наступні діагностичні опитувальники: тест на визначення уваги Г. Мюнстерберга: для оцінки здатності до концентрації уваги та пошуку цільової інформації серед великого обсягу даних; методика «Коректурна проба» (таблиці Шульте) для діагностики рівня стійкості уваги та швидкості переробки інформації. Оцінка здатності аналізувати, оцінювати аргументи та робити логічні висновки можливі за допомогою тесту критичного мислення Уотсона-Глейзера. Також методика діагностики критичного мислення Р. Енніса, яка включає завдання на аналіз, оцінку доказів, аргументацію, інтерпретацію даних та формулювання висновків. Додатково можна використовувати методики на оцінки обсягу оперативної пам'яті (методика Міллера), для визначення обсягу короткочасної пам'яті, а також Тест «10 слів» Лурія, яка визначає здатність запам'ятовувати і відтворювати інформацію.

Щодо мотиваційно-ціннісного критерію, вважаємо за можливе використання такого набору діагностичного інструментарію: Методика дослідження мотивації до успіху (Тест А. Мехрабіана), яка визначає внутрішню та зовнішню мотивацію досягнень. Опитувальник «Мотивація до навчання» (методика В. І. Дробницького) вимірює ступінь мотивації до навчального процесу. Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча виявляє основні життєві цінності та пріоритети. Методика «Ціннісні орієнтири» (Ш. Шварц) аналізує структуру цінностей та життєвих цілей особистості. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) оцінює загальний рівень задоволеності життям. Методика «Шкала самореалізації» (по Дж.

Хауард) вимірює рівень досягнення власних цілей і бажань, відчуття самореалізації.

Емоційно-вольовий критерій та відповідні визначені чинники можуть бути досліджені Шкалою самооцінки емоційного стану (методика Спілбергера-Ханіна), яка вимірює рівень тривожності та емоційної стабільності. Методика «Шкала депресії, тривожності, стресу» (DASS-21) для оцінки рівня депресії, тривожності та стресу. Методика оцінки стресостійкості С. Кобаса для визначення здатності протистояти стресу та адаптуватися до стресових ситуацій. Опитувальник «Індекс життєвого стресу» діагностує загальний рівень стресу та його джерела. Методика оцінки саморегуляції поведінки (І. А. Моросанова) вимірює рівень свідомого контролю над емоціями та поведінкою. Шкала саморегуляції Мюллера оцінює рівень контролю за власними діями та вчинками.

Для діагностики чинників в межах поведінково-діяльнісного критерію, у першу чергу, відзначимо спостереження, як провідний метод психодіагностики. Діагностичний інструментарій може бути представлено традиційною для даного критерію, Методикою «Соціометрія» (Дж. Морено), яка використовується для аналізу міжособистісних стосунків та соціальної активності в групі. Опитувальник соціальної інтеграції та підтримки (Social Support Questionnaire) оцінює рівень підтримки від оточуючих та соціальної взаємодії. Шкала самоконтролю М. Снайдера орієнтована на визначення рівня самоконтролю та здатності до регуляції поведінки. Інформативними, на наш погляд є Методика «Аналіз агресивності» Басса-Дарки, яка дозволяє оцінити рівень агресивності та імпульсивності. А також Методика оцінки професійної спрямованості (методика Голланда), яка спрямована на виявлення рівня відповідності професійних інтересів до виконуваної діяльності.

Враховуючи обмеженість вибірки у пілотному дослідженні ми скоротили діагностичний інструментарій (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1. Діагностичні методики для оцінки психосоціальних чинників ментального здоров'я

Когнітивний критерій	здатність підтримувати фокус та увагу протягом тривалого часу без відчуття втоми або розсіяності;	Спостереження у взаємодії, моніторинг, аналіз
	здатність аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, робити висновки і приймати рішення;	
	ефективність запам'ятовування нової інформації та її відтворення, а також здатність до застосування знань на практиці.	
Мотиваційно-ціннісний критерій	наявність внутрішнього бажання здобувати знання, досягати професійного росту, проявляти інтерес до навчального процесу.	Методика «Ціннісні орієнтири» (Ш. Шварц)
	здатність формулювати чіткі цілі, бачити майбутні перспективи та наявність плану дій для досягнення цих цілей;	
	відчуття щастя, задоволення від досягнень, прагнення до самовдосконалення та розвитку особистості.	
Емоційно-вольовий критерій	рівень стійкості до стресу, здатність залишатися спокійним у кризових ситуаціях, відсутність частих або різких змін настрою;	Методика «Шкала депресії, тривожності, стресу» (DASS-21)
	здатність протистояти стресовим факторам без втрати психічного рівноваги, збереження позитивного настрою і продуктивності;	
	здатність керувати власними емоціями, не піддаючись впливу негативних почуттів, здатність до мотивації себе на досягнення цілей.	
Поведінково-діяльнісний критерій	частота та якість соціальних контактів, включення в групову діяльність, здатність підтримувати дружні та професійні стосунки;	Методика «Аналіз агресивності» Басса-Даркі Методика Голланда
	здатність контролювати імпульсивні реакції, агресію або інші негативні емоції, а також здатність до адекватного реагування в стресових ситуаціях.	
	здатність виконувати завдання вчасно, дотримання графіків, досягнення поставлених цілей.	

Критерії дозволяють оцінити ментальне здоров'я через взаємодію когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційно-ціннісних і поведінково-діяльнісних факторів. Вони відображають здатність суб'єктів адаптуватися до викликів освітнього середовища, зберігаючи емоційний баланс, мотивацію та ефективність у досягненні освітніх і професійних цілей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психосоціальних чинників впливу на ментальне здоров'я суб'єктів освітнього процесу ХДАК

Комплексний статистичний аналіз вибірки, який включає демографічний розподіл та кореляційні таблиці за статтю, віком, соціальним статусом дозволяє зробити певні узагальнення, які розглянемо далі детально.

Вибірка респондентів представлена 36 суб'єктами, з яких 28 – жінки, що складає 77,8% від загальної кількості, та 8 чоловіків - 22,2 %. Графічно дані представлено на Рис.2.1.

Стать

36 відповідей

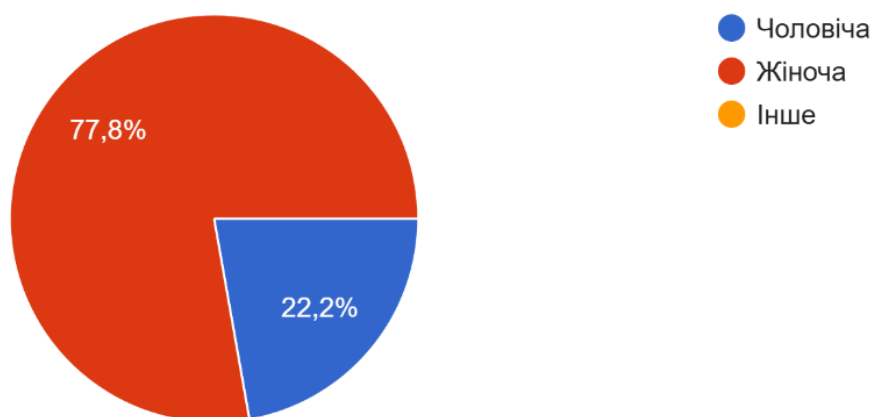


Рис. 2.1. Представленість вибірки за статтю

Згідно вікового параметру (рис. 2.2) за результатами анкетування було виявлено 52,8 % (19 осіб) віком 18-21 рік, 8,3% (3 особи) – 22-35 роки, 33,3% (12 осіб) віком 36-30 років, а також 5,6 % (2 особи) старше 60 років.

Вік
36 відповідей

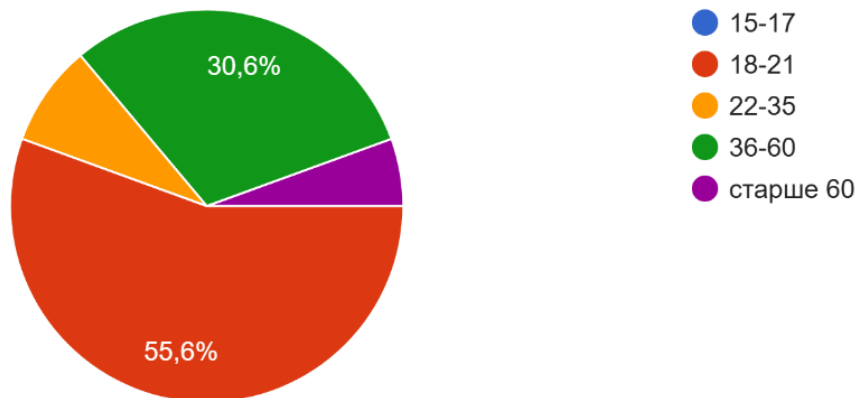


Рис. 2.2. Представленість вибірки за віком

На запитання щодо соціального статусу (табл. 2.2) та посади у ЗВО ХДАК ми виявили, що основну представленість у даній вибірці на етапі пілотного дослідження складають здобувачі освіти (66,7%).

Таблиця 2.2. Представленість вибірки за соціальним статусом

Статус у ЗВО	Кількість	Відсоток
Здобувач освіти	24	66.7%
Викладач (НПП)	9	25.0%
Фахівець іншого структурного підрозділу	3	8.3%

На даному етапі, серед здобувачів, що взяли участь в анкетуванні, найбільші виявили зацікавленість здобувачі 2 (60%) та 3 (20%) курсів (рис.2.3).

Курс (для здобувачів освіти)

25 відповідей

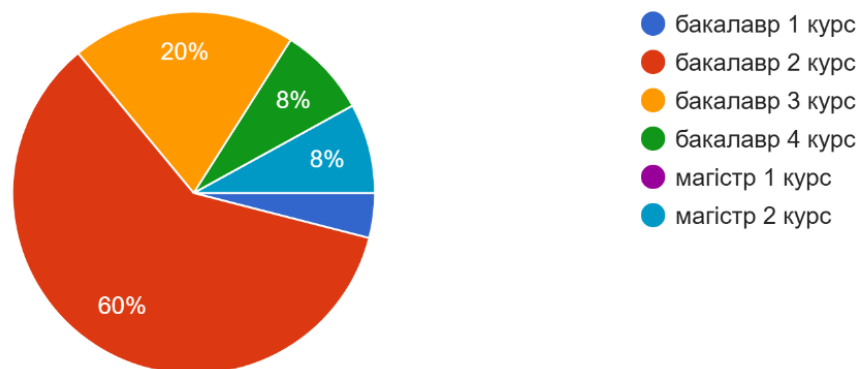


Рис. 2.3. Представленість вибірки здобувачів за курсом навчання

За галузевим спрямуванням здобувачі освіти та викладачі представляють спеціальність Психологія (45,5%) та Інформаційна, бібліотечна та архівна справа (36,4%) (рис. 2.4.)

Спеціальність (для здобувачів освіти та викладачів)

33 відповіді

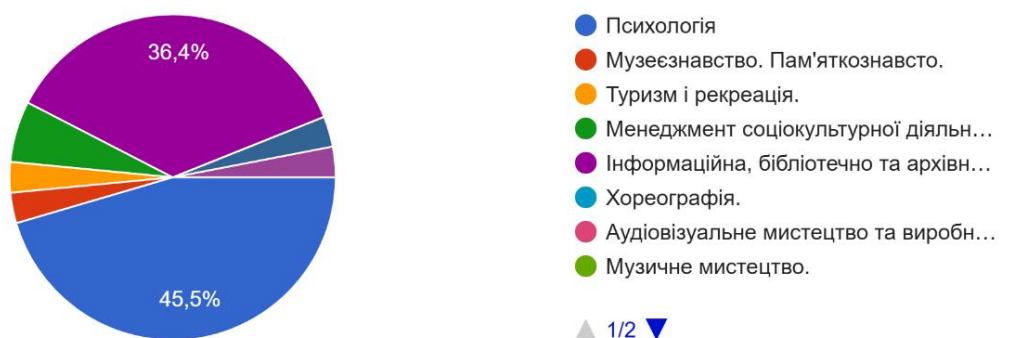


Рис. 2.4. Представленість вибірки здобувачів та викладачів за спеціальністю

До якого структурного підрозділу ХДАК Ви відноситеся:

25 відповідей

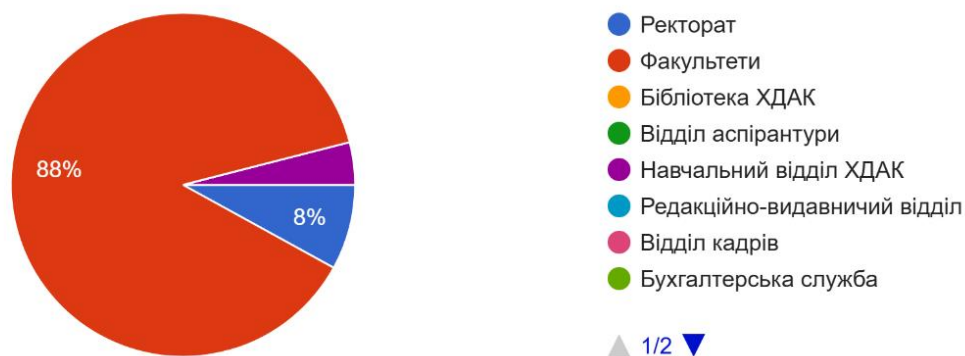


Рис. 2.5. Представленість вибірки інших структурних підрозділів

У цілому, за анкетними даними слід зафіксувати, що за демографічними показниками переважна більшість вибірки - жінки (77,8%), найбільша вікова група - 18-21 рік (52,8%), здобувачі освіти складають більшість респондентів (66,7%) даного дослідження.

За мотиваційно-ціннісним критерієм було застосовано опитувальник «Особистісних переконань» (в адаптації КПТ), а також опитувальник Ш. Шварца «Портрет цінностей». Дані діагностичного обстеження, зосереджуючись на взаємозв'язку особистісних переконань з соціальним статусом респондентів, представлені наступними значеннями: здобувачі освіти (18-21 років) демонструють найвищі показники за всіма шкалами порівняно з іншими групами. Особливо виражені залежний тип (1,92), унікаючий тип (1,89), межовий тип (1,82) та параноїдальний тип (1,71).

Нагадаємо, що згідно DSM-5 залежний (Dependent) розлад особистості – це модель покірної та чіпкої поведінки, пов'язана з надмірною потребою піклуватися про вас. Розлад особистості, що уникає (Avoidant), є моделлю соціального гальмування, почуття неадекватності. Межовий (Borderline) розлад особистості – це модель нестабільності міжособистісних стосунків, самооцінки та афектів, а також помітна імпульсивність. Параноїдальний

(Paranoid) розлад особистості – це модель недовіри та підозрілості, через яку мотиви інших сприймаються як зловмисні (DSM-5, с.645).

Отримані показники із виявленими типами можуть свідчити про загальну підвищену тривожність, невпевненість та емоційну нестабільність, що характерно для періоду адаптації до навчання та становлення особистості.

Серед викладачів віком 36-60 років виявлені найнижчі показники за більшістю шкал. Найбільш вираженими зафіксовано нарцисичний (1,28) та межовий (1,12) типи. Нарцисичний (Narcissistic) розлад особистості – це модель грандіозності, потреба в захопленні та відсутність емпатії. і підвищена чутливість до негативної оцінки (DSM-5, с.645). Загалом, низькі показники можуть свідчити про більшу емоційну стабільність та адаптованість науково-педагогічних працівників, у порівнянні зі здобувачами освіти.

Фахівці інших структурних підрозділів продемонстрували середні показники між здобувачами та викладачами. Найбільш вираженими виявлено було нарцисичний (1,68), межовий (1,64) та obsесивний (1,43) типи. Нагадаємо, що obsесивно-компульсивний (Obsessive- Compulsive) розлад особистості – це модель заклопотаності порядком, перфекціонізмом і контролем (DSM-5, с.645).

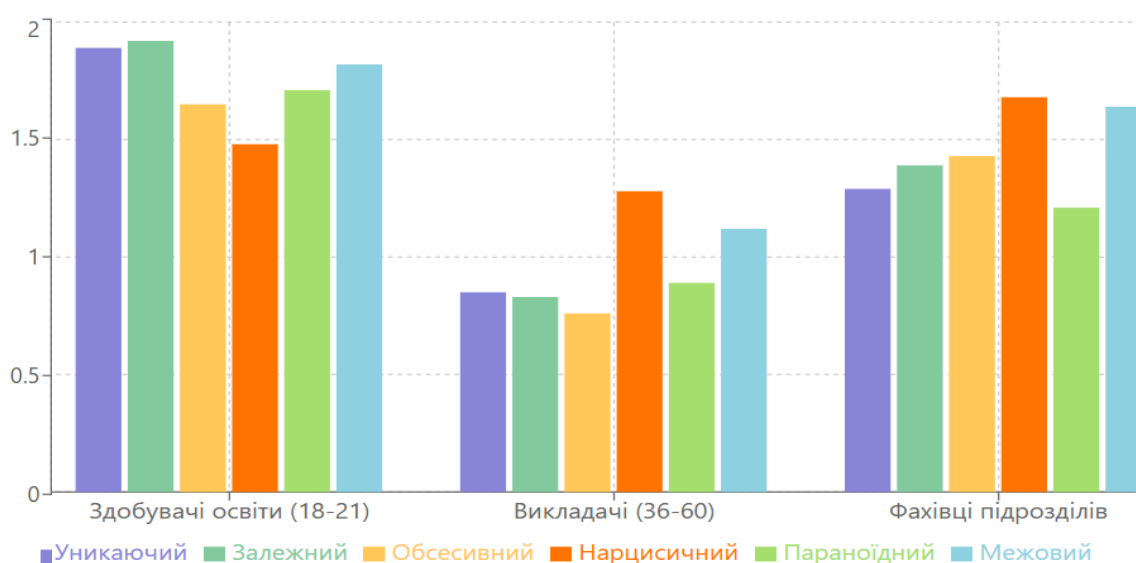


Рис. 2.6. Узагальнені результати за особистісними типами

Окрім зазначених, вартує зазначити, що у вибірці не було зафіксовано шизоїдного (Schizoid) розладу особистості, що супроводжується проявом моделі відстороненості від соціальних стосунків і обмеженого діапазону емоційного вираження. Шизотиповий розлад особистості - це модель гострого дискомфорту в близьких стосунках, когнітивні або перцептивні спотворення та ексцентричність поведінки. Антисоціальний (Antisocial) розлад особистості – це зневага та порушення прав інших. Істріонічний (Histrionic) розлад особистості - це патерн надмірної емоційності та уваги шукаючи.

За результатами опитування згідно методики «Ціннісні орієнтири» Шварца, домінуючі (середній бал > 4,5) виражені такими ціннісними орієнтаціями: універсалізм – 4,74 (найвищий показник); безпека – 4,66. Високий рівень прояву (4,0-4,5): самостійність 4,45; доброзичливість – 4,28; гедонізм – 4,27. Середній рівень прояву (3,5-4,0): конформізм – 3,68; досягнення – 3,67; стимуляція – 3,47.



Рис. 2.7. Ціннісні орієнтації за групами

Найнижчі показники (< 3.5) представлені цінностями влади (3,13) та традицій (2,87). У цілому, високі показники універсалізму та безпеки свідчать про орієнтацію вибірки на загальнолюдські цінності та потребу в стабільності. Помірні показники конформізму та низькі показники традиції можуть вказувати на певну гнучкість у прийнятті змін. Відносно низькі показники влади свідчать про меншу орієнтацію на домінування та контроль.

При аналізі відмінностей за статусом (Викладачі vs Студенти) було виявлено, що викладачі демонструють вищі показники за такими цінностями: самостійність (5,08 vs 4,03), універсалізм (4,93 vs 4,61), доброзичливість (4,63 vs 4,06), безпека (4,87 vs 4,51), стимуляція (3,94 vs 3,16). При цьому студенти мають вищі показники за гедоністичними орієнтаціями (4,67 vs 3,67).

Гендерні розбіжності (Жінки vs Чоловіки) були зафіксовані в тому, що жінки демонструють вищі показники за орієнтацією на безпеку (4,81 проти 3,95), універсалізм (4,84 vs 4,25), доброзичливість (4,44 vs 3,81), гедонізм (4,37 vs 3,67). У той час, як чоловіки мають вищі показники за орієнтацією на традиції (3,38 vs 2,72).

У цілому, підсумовуючи, найбільш виражені відмінності спостерігаються за статусом у показниках самостійності, доброзичливості та гедонізму, а також за статтю у показниках безпеки, універсалізму та традиції

Найвищі показники адаптованості спостерігаються у віковій групі 36-60 років (табл.2.3). Загальні тенденції, які можна сформулювати Рівень депресії має найвищу кореляцію у молодшій віковій групі. Показники невизначеності найнижчі у віковій групі 22-35 років.

Таблиця 2.3. Кореляція психосоціальних чинників за віком

Показник	Адаптованість	Невизначеність	Цінності	Депресія
18-21	0.65	0.58	0.42	0.71
22-35	0.48	0.39	0.55	0.32
36-60	0.72	0.63	0.68	0.45
старше 60	0.58	0.44	0.59	0.38

Жінки показують вищі кореляційні показники за всіма методиками (табл.2.4).

Таблиця 2.4. Кореляція психосоціальних чинників за статтю

Показник	Адаптованість	Невизначеність	Цінності	Депресія
Жіноча	0.69	0.62	0.58	0.64
Чоловіча	0.61	0.54	0.51	0.52

Згідно когнітивного критерію викладачі демонструють найвищі показники критичного мислення та саморегуляції. Викладачі демонструють найвищі показники адаптованості та ціннісної орієнтації та найнижчі показники депресії серед усіх соціальних груп

У здобувачів освіти спостерігається вища схильність до конформізму (3,8) порівняно з викладачами (3,2). Показники універсалізму вищі у викладачів (4,9), що свідчить про більш розвинене системне мислення. Подібна тенденція спостерігається і за мотиваційно-ціннісним критерієм, де викладачі мають вищі показники самостійності (5,1) та доброзичливості (4,6)

Здобувачі більше орієнтовані на гедонізм (4,5) порівняно з викладачами (3,8).

У фахівців підрозділів спостерігається збалансованість між традиційними (2,8) та інноваційними цінностями. Емоційно-вольовий критерій: Рівень депресії найвищий у здобувачів освіти (11,8). Викладачі демонструють найнижчі показники депресії (7,2). Стресостійкість корелює з віком та професійним досвідом. Поведінково-діяльнісний критерій: найвищі показники адаптованості у викладачів (навчання – 20,8, сім'я – 21,4). Здобувачі показують нижчі показники адаптованості, особливо у сфері «власне Я» (5,4). Соціальна активність вища у викладачів та фахівців. Значущі взаємозв'язки: Негативна кореляція між рівнем депресії та показниками адаптованості. Позитивна кореляція між самостійністю та адаптованістю. Зворотна кореляція між конформізмом та критичним мисленням

Таблиця 2.5. Кореляція психосоціальних чинників за соціальним статусом

Показник	Адаптованість	Невизначеність	Цінності	Депресія
Здобувач освіти	0,63	0,59	0,48	0,68
Викладач (НПП)	0,71	0,65	0,72	0,42
Фахівець	0,55	0,48	0,52	0,58

Загалом, за усіма показниками здобувачі освіти знаходяться в зоні підвищеного ризику щодо ментального здоров'я через високі показники за всіма шкалами. Зазначені результати можуть проявлятися у підвищеній тривожності, труднощах у прийнятті рішень, емоційній нестабільності, проблемах з адаптацією. При цьому викладачі, що увійшли у вибірку демонструють найбільш збалансовані показники, що свідчить про кращу емоційну регуляцію, вищу стресостійкість, кращу соціальну адаптацію. Представлені у вибірці фахівці структурних підрозділів мають помірний ризик через підвищені показники нарцисичного та межового типів, що може впливати на міжособистісні стосунки, професійну взаємодію, емоційну стабільність.

Висновки до другого розділу

Таким чином, за результатами впровадження діагностичний методик було виявлені певні відмінності за соціально-демографічними показниками. Жінки показали вищі показники доброзичливості та універсалізму, у той час, як чоловіки продемонстрували вищі показники самостійності та досягнень. За віком параметром вищі показники депресії та нижчу адаптованість було зафіксовано у молодшій групі (18-21). У старшій групі (36-60) виявлено кращі показники саморегуляції та стресостійкості. Також ми відзначили певну тенденцію за соціальним статусом: у викладачів найбільш збалансовані показники ментального здоров'я, здобувачі освіти знаходяться в зоні ризику щодо депресії та адаптації, а фахівці підрозділів демонструють середні показники за більшістю критеріїв.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ХДАК

3.1. Концепція та завдання соціально-психологічної програми підтримки ментального здоров'я суб'єктів ХДАК на основі виявлених психосоціальних чинників

Програма соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я учасників освітнього середовища Харківської державної академії культури (далі Програма) має спрямованість на створення умов для гармонійного розвитку особистості та забезпечення психологічного благополуччя студентів, викладачів та інших суб'єктів освітньо-виховного простору закладу. Проведене дослідження засвідчило необхідність системного підходу до підтримки ментального здоров'я в освітньому середовищі з особливим фокусом на молодших здобувачів освіти та розробку специфічної програми психологічної підтримки для різних демографічних груп простору ХДАК.

Враховуючи системний підхід при складанні Програми ми намагалися врахувати визначені (розділ 1, параграф 1.2) та емпірично перевірені попередньо (розділ 2, параграф 2.1, 2.2) когнітивні, поведінкові, емоційно-вольові та мотиваційно-ціннісні критерії та відповідні ним показники, що впливають на рівень ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Зафіксуємо, що було виявлено значущі відмінності в показниках ментального здоров'я різних демографічних груп. Встановлено прямий зв'язок між соціальним статусом та психологічною адаптованістю. Визначено критичні точки в системі психологічної підтримки освітнього середовища. Окреслено потребу в диференційованому підході до різних вікових та соціальних груп. Підтверджено необхідність посиленої уваги до ментального здоров'я саме молодшої вікової групи

На підставі зазначеного, мету програми вбачаємо у створенні цілісної системи соціально-психологічної підтримки, спрямованої на збереження та зміцнення ментального здоров'я учасників освітньо-виховного середовища

ХДАК на основі виявлених психосоціальних чинників. Програма має забезпечити комплексну соціально-психологічну підтримку із врахуванням розвитку когнітивних, поведінкових, емоційно-вольових і мотиваційно-ціннісних компонентів психічного благополуччя.

Завдання Програми відповідно до мети та соціально-психологічних чинників полягають у таких положеннях:

- 1) формування та підтримка когнітивної стійкості, а саме: розвиток критичного мислення та формування переконань, спрямованих на конструктивне вирішення проблем і індивідуальну стратегію саморозвитку особистості;

- 2) стимулювання та формування мотивації до досягнень, зміцнення ціннісної орієнтації та підвищення загальної задоволеності життям і професійною діяльністю для подальшого особистісного розвитку особистості;

- 3) розвиток емоційно-вольової стійкості, через підвищення емоційної стабільності, стресостійкості та розвитку здатності до саморегуляції у складних життєвих обставинах;

- 4) підтримка поведінкової активності за рахунок підвищення саморегуляції та соціальної активності, покращення здатності до організації навчальної/робочої діяльності.

Схематично це можна представити наступним чином:



Рис. 3.1. Основні завдання цільової Програми підтримки

Для реалізації першого завдання Програмою передбачено розвиток когнітивних навичок через організацію регулярних тренінгових занять для підтримки високого рівня уваги і здатності фокусуватися на навчальних завданнях та професійних задачах. Також передбачено проведення практичних занять та інтерактивних воркшопів, які мають допомогти учасникам розвинути навички критичного оцінювання інформації, що сприяє

зниженню впливу стресових факторів. Не останніми щодо цього завдання вважаємо використання когнітивних технік та вправ для покращення пам'яті, сприяння кращій засвоюваності навчального матеріалу та його практичного використання.

Щодо формування поведінково-діяльнісної стійкості для підвищення продуктивності та соціальної активності вбачаємо за необхідне організацію групових заходів (як онлайн, так і офлайн), спрямованих на покращення міжособистісної взаємодії, розвиток навичок командної роботи та формування позитивного мікроклімату. Як було зауважено раніше, важливе опанування навичками самоконтролю та емоційної регуляції, зокрема, здатності ефективно реагувати у стресових ситуаціях, які можна відпрацьовувати на відповідних заняття та тренінгах з розвитку. Окрім того слід приділити увагу забезпеченню підтримки продуктивності та ефективності, через розробку навчальних ресурсів з управління часом, підвищення мотивації до виконання завдань, дотримання графіків та досягнення індивідуальних цілей.

Третє завдання щодо розвитку емоційно-вольової стійкості та здатності до саморегуляції можливе за рахунок забезпечення емоційної стабільності учасників освітньо-виховного середовища через організацію психологічних консультацій (за графіком, чи навіть планом індивідуальних консультативних сесій) для покращення здатності залишатися спокійним у стресових ситуаціях та уникати різких змін настрою. Підтримка стресостійкості – проведення групових сесій для розвитку навичок подолання стресу, збереження внутрішнього балансу та оптимізму під час виконання навчальних і професійних обов'язків. Навчання саморегуляції – створення умов для розвитку здатності керувати своїми емоціями, забезпечення психологічної підтримки в подоланні негативних емоцій та підтримка мотивації до досягнення цілей.

Стимулювання мотиваційно-ціннісної спрямованості до навчання та самореалізації постає четвертим завданням Програми та передбачає проведення заходів, спрямованих на підвищення інтересу до навчального

процесу, розвитку внутрішнього бажання розвиватися та досягати професійних та, відповідно особистісних успіхів. Для формування чітких життєвих цілей та планів важливо забезпечити надання учасникам освітнього процесу інструментів для планування та досягнення своїх особистих і професійних цілей, проведення коучингових сесій для підтримки індивідуальних життєвих прагнень. Не останніми вважаємо підвищення рівня задоволення від життя через організацію практик, спрямованих на формування почуття задоволення від власних досягнень, а також самовдосконалення та розвитку особистісного потенціалу.

3.2. Зміст і структура програми соціально-психологічної підтримки щодо ментального здоров'я суб'єктів ХДАК

Програма реалізується через дистанційні та змішані формати взаємодії, передбачають вплив на соціально-психологічні чинники, які мають безпосередній вплив на підтримку та покращення стану ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору ХДАК, а також з урахуванням специфіки галузевих напрямів.

Відтак, орієнтовні заходи можуть знайти втілення у кількох основних взаємопов'язаних структурних блоках (детально табл. 3.1): аналітичний, освітньо-профілактичний, блок психологічної підтримки та консультацій, соціально-психологічних інтервенцій та мотиваційно-ціннісного опрацювання.

Таблиця 3.1. Структурні блоки програми підтримки

Аналітичний блок	Проведення діагностики рівня ментального здоров'я за допомогою індивідуальних та групових опитувань, анкетування, інтерв'ю для визначення потреб учасників та аналізу психосоціальних чинників, що впливають на психологічне благополуччя.
Освітньо-профілактичний блок	Лекції та семінари з тематики ментального здоров'я, стресостійкості, емоційної стабільності, саморегуляції.
	Майстер-класи з розвитку навичок самодопомоги та психічної стійкості.

	Тренінги з когнітивного розвитку (концентрація уваги, критичне мислення, пам'ять).
	Воркшопи з тематики соціальної активності та конструктивної взаємодії.
Психологічна підтримка та консультативний блок	Індивідуальні та групові консультації з практикуючими психологами.
	Підтримуючі групи для учасників з низьким рівнем стресостійкості та емоційної стабільності.
	Супервізія та коучинг для викладачів щодо методик підтримки ментального здоров'я студентів.
Соціально-психологічні інтервенції	Проведення профілактичних програм для попередження емоційного вигорання та психологічного стресу.
	Організація тематичних зустрічей для обміну досвідом та обговорення успішних практик самопідтримки.
	Впровадження методів арт-терапії (малювання, музикотерапія) для зниження рівня стресу та емоційної напруги.
Мотиваційно-ціннісний блок	Тренінги з особистісного розвитку та самореалізації.
	Семінари з управління життєвими цілями – допомога у формулюванні життєвих планів і стратегій для їх досягнення.
	Інтерактивні сесії з підвищення задоволеності життям та формування позитивного ставлення до навчання.

На наш погляд, психологічний аспект соціально-педагогічної підтримки має полягати в гармонізації психічного стану педагогічних та науково-педагогічних працівників через підтримку з боку внутрішнього (сім'я, рідні, близькі, друзі) та зовнішнього (колеги, адміністрація закладу освіти, волонтери, громадські організації) соціального середовища:

1) надання рекомендацій та практичних порад через освітні інформаційні ресурси щодо використання вправ на заземлення та саморегуляцію, для відновлення ресурсу;

2) соціально-психологічні вебінари та тренінгові зустрічі для освітян з метою перерозподілу власної напруги та навантаження (технології самоменеджменту та раціонального розподілу та використання робочого і вільного часу);

3) впровадження на базі закладу системи стимулювання та заохочення, а також послаблення адміністративного контролю для забезпечення автономії викладацької діяльності та збереження відчуття комфорту;

4) консультативні онлайн-зустрічі із практичними психологами щодо застосування різноманітних психотехнік (психогімнастика, медитативні техніки, арт-терапевтичні техніки типу малювання, алмазної мозаїки тощо;

5) наповнення інформаційних порталів закладу освіти рейтингом викладачів, дошкою зворотного зв'язку для відкритої комунікації між суб'єктами освітньо-виховного процесу;

6) організацію дозвілля (як офлайн, так і онлайн) через заходи із зовнішніми суб'єктами соціального середовища – для зниження напруги та відчуття соціальної ізоляції та ін. (Потьомкіна, 2023b).

Програма є довгостроковою і передбачає регулярний моніторинг ментального здоров'я учасників, що дозволить вчасно реагувати на потреби освітнього середовища та коригувати заходи підтримки відповідно до нових викликів та змін у суспільстві.

Отже, за результатами впровадження програми у ХДАК передбачаємо якісні та кількісні зміни за усіма критеріями та відповідними психосоціальними чинниками. Очікуване підвищення ефективності навчального процесу завдяки покращенню когнітивних навичок та конструктивному опрацюванню когнітивних викривлень (концентрація, пам'ять, критичне мислення). Підвищення мотивації до навчання та задоволення від життя серед учасників освітнього процесу. Зміцнення ментального здоров'я студентів, викладачів та інших суб'єктів освітньо-виховного середовища ХДАК, підвищення рівня їхньої стресостійкості, емоційної стабільності та когнітивної стійкості. Розвиток соціальної активності, покращення якості міжособистісних стосунків та сприятливого відкритого комунікаційного клімату в освітньому середовищі.

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ХДАК

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
1.	Індивідуальні консультації з психологом Академії	Передбачають можливість вирішення особистих проблем та підтримки ментального здоров'я через приватні консультативні зустрічі.	Практичний психолог ХДАК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом навчального року за графіком консультацій офлайн, онлайн
2.	Тренінг «Саморегуляція в навчанні та роботі»	Ознайомлення суб'єктів освітньо-виховного простору із дієвими техніками та методами тайм-менеджменту та боротьби з прокрастинацією. Відпрацювання навичок через практикування постановки адекватних досяжних цілей та планування діяльності.	За участі здобувачів 4-го курсу спеціальність Менеджмент СКД/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Жовтень, дистанційно
3.	Круглий стіл до Дня ментального здоров'я «Формування безпечного освітнього середовища та протидія цькуванню (студентське самоврядування, викладачі)»	Формування відповідального ставлення до питання збереження ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору ХДАК. Поширення напередодні та після заходу відповідного інформаційного контенту (пости, інфографіки) через месенджери та інші канали комунікації, у тому числі соціальні мережі.	Практичний психолог ХДАК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	10 жовтня
4.	Вебінар «Сила переконань»	Інформаційне повідомлення «Як наші переконання впливають на психічний стан». Розширення уявлення про можливі когнітивні викривлення та з'ясування шляхів їх виправлення та перетворення на позитивні установки	Викладачі спеціальності Психологія/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Жовтень (у соціальних мережах серія постів)

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
5.	Психотерапевтичний сторітелінг «1000 слів незламності»	До дня відзнаки 1000 днів від повномасштабного вторгнення впровадження акції сторітелінгу із презентацією особистих історій, які відображають випробування, біль, силу та віру кожного, хто пережив цей період і продовжує з вірою та честю сподіватися на перемогу.	Викладачі спеціальності Психологія / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Листопад
6.	Книжковий челендж «Читання для розуму»	Щомісячне обговорення книг, що сприяють розвитку критичного мислення, розширюють уявлення про ментальне здоров'я та підвищують резильєнтність.	Викладачі кафедри психології, за участі фахівців бібліотеки ХДАК та викладачів спеціальності Інформаційна, бібліотечна та архівна справа/ здобувачі вищої освіти	Протягом навчального року в соціальних мережах. онлайн-дискусії
7.	«Ментальний апгрейд» - вправи на когнітивне перепрограмування	Щотижневі вправи на розвиток когнітивної гнучкості та креативності.	Викладачі кафедри Психологія, телеграм-канал, публічна сторінка в соціальних мережах / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Постійно через навчальні платформи та телеграм-канал
8.	Соціальний марафон «Активна Академія»	Заохочення до участі у культурно-мистецьких проєктах, конкурсах та виступах усіх суб'єктів простору ХДАК. Оперативне поширення інформації та стимулювання участі представників студентського самоврядування та інших здобувачів і суб'єктів освітньо-виховного простору ХДАК.	Факультети, анонсування подій та запрошення усіх охочих/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом навчального року
9.	Челендж «Моя продуктивність»	Щоденна практика планування та рефлексії результатів. Практикування технік ефективного планування та досягнення поставлених задач.	Викладачі спеціальності Психологія за участі здобувачів старших курсів (магістри), соціальні мережі, телеграм-канал/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Листопад-грудень

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
10.	Тренінг «Емоційна стійкість та саморегуляція»	Ознайомлення з теоретичними основами поняття емоційна стійкість та саморегуляція. Опанування техніками управління емоціями та стресом, відпрацювання вправ тілесно-орієнтованої терапії, зокрема простукування, терапевтичне тремтіння, робота з м'язовим панцирем.	Суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Листопад, онлайн
11.	Марафон «Емоційна гімнастика»	Поширення інформації через комунікаційні канали для щоденного практикування вправ, направлених на зниження стресу та покращення емоційного стану. Формування нових позитивних звичок стресостійкості	публічна сторінка в соціальних мережах, телеграм-канал/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Січень-лютий
12.	Майстер-клас «Як пережити стрес: перша психологічна допомога»	Ознайомлення зі світовим досвідом та протоколами надання першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій. Здійснення практик швидкого зняття стресу та підтримки позитивного настрою.	Викладачі спеціальності Психологія / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Грудень, онлайн
13.	Тренінг «Вчимося розуміти й поважати інших»	Узагальнення змісту поняття толерантність та його значення для спілкування та життя людей; уточнення ознак толерантної людини; критичний аналіз власної поведінки. Ознайомлення із поняттям асертивної поведінки та специфіки її реалізації у контексті толерантного ставлення	за участі представників студентського самоврядування ФКСК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Жовтень, в межах реалізації тижня толерантності

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
14.	Тренінг «Як спілкуватися продуктивно та не стресувати»	Визначення змісту та значення відповідальної поведінки; відпрацювання навичок ефективного, продуктивного спілкування. Ознайомлення зі стратегіями ефективного спілкування, зокрема в умовах підвищеного стресу, напруги та тривожності	Практичний психолог ХДАК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Лютий
15.	Тренінг «Моє майбутнє»	Уточнення та зміцнення позитивних цінностей та переконань; виховання рис позитивного цілісного характеру для повноцінних міжособистісних стосунків та здорового реального життя.	Практичний психолог ХДАК, автор програми / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Квітень
16.	Акція добрих справ «Передай іншому»	Формування в учасників освітнього процесу принципів терпимості, доброзичливості, взаємної поваги та мирного співіснування	Автор програми, соціальні мережі, телеграм-канал / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Лютий, у змішаному форматі
17.	Челендж «Емоційна стабільність»	Завдання на щоденне ведення щоденника емоцій	Автор програми , за участі представників студентського самоврядування / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом тижня кожного семестру
18.	Заняття з елементами тренінгу «Як не втратити мотивацію до життя та успіху в умовах війни»	Обговорення об'єктивних умов підвищеного стресу в умовах війни. З'ясування шляхів підтримки та розвитку внутрішньої мотивації та визначення життєвих цілей.	Викладачі кафедри психології ./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Березень, онлайн
19.	Майстер-клас Вправа «Колесо життя»	Оцінка балансу різних сфер життя та пошук шляхів до гармонії	Автор програми, за участі здобувачів магістратури спеціальність Психологія/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Квітень, онлайн

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
20.	Онлайн-бесіда «Цінності та життєві пріоритети»	Вивчення основних життєвих цінностей та як вони впливають на ментальне здоров'я. Діагностичне обстеження на виявлення ціннісних орієнтацій та прагнень. Визначення пріоритетних цінностей в умовах сучасності.	Викладачі спеціальності Психологія	Травень
21.	Челендж «Мій шлях до мети»	Керуючись знаннями щодо розумного планування та стратегій досягнення мети, впровадити 30-денний челендж (виклик) з постановки цілей та слідування шляху їх досягнення	Учасники Психологічного гуртка ХДАК, здобувачі старших курсів спеціальності Менеджмент/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Травень-червень
22.	Дружні зустрічі «Майстерність спокою»	Імітаційні та імпровізаційні вправи для подолання стресу перед виступами, вправи на покращення емоційної стабільності на сцені і в житті. Практикування творчої акторської майстерності та креативної реалізації.	За участі студентів старших курсів спеціальності сценічне мистецтво ФСМ	Другий семестр
23.	Майстер-клас зі стрес-менеджменту «Гармонія в дії: стрес-менеджмент у командних проєктах та творчому процесі»	Ознайомлення із техніками та способами управління стресом у командних проєктах. Навчання способам досягнення балансу між навчанням та творчістю, роботою та особистим (life and work balance). Визначення «золотих енергетичних годин».	За участі студентів старших курсів спеціальності менеджмент СКД	Березень
24.	Майстер-класи «Рух у балансі: техніки релаксації та тілесної саморегуляції»	Ознайомлення та відпрацювання технік релаксації після фізичних навантажень; вправління у розвитку стресостійкості під час підготовки до важливих заходів (на прикладі виступів).	Викладачі кафедри психології, за участі викладачів та студентів старших курсів спеціальності хореографія ФХМ/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Двічі на семестр за попереднім узгодженням

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Долучені учасники	Термін впровадження
25.	Практичний майстер-клас з музикотерапії та дихальних технік «Гармонія звуку: техніки релаксації та емоційна стабільність»	Зниження тривожності перед виступами. Заняття проходитимуть у форматі змішаного навчання: онлайн-інструкції та офлайн-практика в аудиторіях для відпрацювання технік у групах.	За участі студентів старших курсів спеціальності музичне мистецтво ФММ/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Двічі на семестр за попереднім узгодженням
26.	Онлайн-воркшоп з технік стрес-менеджменту «Кадри спокою: управління стресом та творчий баланс»	Організації творчого процесу під час роботи над аудіовізуальними проєктами. Використання медіаінструментів для саморегуляції та планування роботи в команді.	За участі студентів старших курсів спеціальності аудіовізуальне мистецтво та виробництво ФАМ	Другий семестр
27.	Регулярні зустрічі з учасниками програми	для коригування стратегії підтримки та розвитку програми.	Онлайн та офлайн / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом навчального року

Висновки до третього розділу

Запропонована Програма соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я учасників освітнього середовища ХДАК має на меті створення комплексної системи підтримки, спрямованої на збереження та зміцнення психічного благополуччя студентів, викладачів та інших суб'єктів освітньо-виховного процесу. Проведене дослідження підтвердило необхідність системного підходу, який враховує когнітивні, поведінкові, емоційно-вольові та мотиваційно-ціннісні аспекти, а також специфічні потреби різних демографічних груп. Особливий акцент зроблено на підтримці молодших здобувачів освіти, які є більш вразливими до психологічних викликів.

У межах реалізації Програми передбачено формування когнітивної стійкості, стимулювання мотивації та ціннісної орієнтації, розвиток емоційно-вольової стійкості, підтримка поведінкової активності.

Програма також включає рекомендації для педагогічного складу: проведення вебінарів і тренінгів, використання технік саморегуляції та арт-терапії, створення комфортного середовища через стимулювання автономії, зворотний зв'язок, організацію дозвілля. Особливу увагу приділено гармонізації взаємовідносин у колективах, підтримці соціальної адаптованості, зменшенню почуття ізоляції та підвищенню якості міжособистісної взаємодії.

Довгостроковість Програми забезпечується систематичним моніторингом ментального здоров'я учасників, що дозволяє оперативно реагувати на виклики та коригувати заходи відповідно до змін у суспільстві.

Очікується значне покращення когнітивних навичок, підвищення мотивації до навчання, стійкості до стресу, емоційної стабільності та соціальної активності. Результатом реалізації стане сприятливий комунікаційний клімат та підвищення ефективності навчального процесу, що відповідатиме сучасним викликам та потребам учасників освітнього середовища.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Дослідивши та проаналізувавши актуальні психологічні, соціальні та навіть медичні дослідження з'ясовано, що ментальне здоров'я є багатограним феноменом, що включає здатність до самореалізації, подолання стресів і соціальної адаптації. У контексті освітньо-виховного середовища, у розрізі даного питання основні проблеми викладачів полягають у наявності професійного стресу, постійних спробах віднайти здоровий баланс між роботою та особистим життям, мотивацією студентів та ін. У той же час, здобувачі щоденно зіштовхуються з тривожністю, емоційним виснаженням, складнощами з адаптацією до академічного навантаження. Також визначено, що якість міжособистісних стосунків значною мірою визначає емоційне благополуччя суб'єктів освітнього процесу, що ускладнено воєнним станом, актуальними соціокультурними умовами та онлайн-навчанням.

2. Вивчивши провідні теоретичні підходи до соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я, для даного дослідження були обрані провідні концепції. Зокрема, біопсихосоціальна модель ВООЗ, концепція ментального здоров'я як інтегрального показника якості життя, когнітивно-поведінкові підходи, концепції емоційного інтелекту та стресостійкості. На наш погляд, саме ці теорії підкреслюють важливість взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників у підтримці ментального здоров'я в межах ЗВО.

3. На підставі дослідження виявлено та узагальнено конкретні психосоціальні чинники у підтримці ментального здоров'я серед здобувачів, викладачів та інших працівників ХДАК відповідно до чотирьох провідних критеріїв (когнітивний, поведінково-діяльнісний, емоційно-вольовий і мотиваційно-ціннісний). Коротко, за когнітивним критерієм учасники освітнього середовища мають демонструвати високу здатність концентрації уваги та підтримку фокусу на завданнях протягом тривалого часу, що є ключовим для ефективного навчання, викладання та ін. професійних задач. Мотиваційно-ціннісний критерій передбачає наявність внутрішньої мотивації до знань, інтересу до освітнього процесу, а також прагнення досягати

професійного розвитку. Здатність формулювати цілі, розробляти плани їх досягнення та оцінювати та відповідне відчуття задоволення від досягнень і прагнення до особистісного росту. Емоційно-вольовий критерій полягає в емоційній стійкості, здатності справлятися зі стресовими. Поведінково-діяльнісний критерій представлений, на нашу думку, такими чинниками як якість міжособистісних стосунків і здатність до групової діяльності позитивно впливають на взаємодію в освітньому середовищі.

4. За результатами дослідження ментального здоров'я в освітньому середовищі констатовано, що гендерні, вікові та соціально-демографічні відмінності впливають на рівень ментального здоров'я. Відтак, загальні демографічні особливості демонструють, що у дослідженні взяли участь переважно жінки (77.8%), що у кількісному значенні співвідношення жінок до чоловіків становить приблизно 3,5:1. Подібне відображає загальну тенденцію фемінізації освітньої галузі. Окрім того у якісному вимірі жінки демонструють вищі показники емоційної вразливості та схильності до депресивних станів. Домінуюча група 18-21 рік (52.8%) представляє молоде покоління здобувачів освіти, середня вікова група (36-60 років) становить третину вибірки (33.3%).

Аналіз ментального здоров'я за ключовими показниками виявив таку тенденцію: 1) високий рівень депресивних проявів у віковій групі 18-21 рік (кореляція 0,71), середній показник депресії серед викладачів нижчий (0,42), що може свідчити про кращі механізми психологічної адаптації. Критичним є наявність 22 балів - максимальний показник депресії у вибірці, 15% респондентів показують підвищений рівень депресивних проявів. Найвищі показники серед здобувачів освіти жіночої статі; 2) адаптаційні можливості найвищі у викладачів (0,71), позитивна кореляція між віком та адаптаційними можливостями. Краща адаптація спостерігається у осіб з вищим соціальним статусом. Стабільніші показники у старшої вікової групи; 3) толерантність до невизначеності проявилася в найнижчих показниках у групі 22-35 років (0,39). Викладачі демонструють вищу толерантність до невизначеності (0,65), гендерно це має такі показники: жінки - 0,62, чоловіки - 0,54. Зафіксовано

сильний зв'язок між ціннісними орієнтаціями та адаптованістю у викладачів (0,72), нижчі показники у здобувачів освіти (0,48). Стабільніша ціннісна система у старшої вікової групи, більша варіативність у молодшого покоління.

5. Дослідження демонструє необхідність системного підходу до підтримки ментального здоров'я в освітньому середовищі з особливим фокусом на здобувачів освіти молодших курсів бакалаврату та розробку відповідної програми психологічної підтримки для різних демографічних груп. За структурою, згідно отриманих емпіричних даних окреслено потребу в диференційованому підході до різних вікових та соціальних груп. Також нами було визначено пріоритетні напрями роботи, а саме: посилену психологічну підтримку здобувачів освіти віком 18-21 рік; розвиток адаптаційних механізмів та ефективних копінг-стратегій (зокрема у молодших вікових групах); підвищення толерантності до невизначеності у середній віковій групі; Не останніми вважаємо за необхідне розробку та розвиток системи менторства між викладачами та здобувачами. Створення середовища психологічної безпеки в освітньому просторі.

6. Розроблена Програма соціально-психологічної підтримки орієнтовану на виявлені психосоціальні чинники та особливості ЗВО (ХДАК) своїм змістом передбачає підвищення когнітивних навичок, мотивації до навчання, емоційної стійкості та соціальної активності суб'єктів освітньо-виховного простору. Очікувані результати включають зміцнення ментального здоров'я, зниження рівня стресу та покращення міжособистісних взаємин. Зокрема регулярний моніторинг дозволить адаптувати заходи підтримки відповідно до змін у середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Байдик, В. В., Гопкало, Ю. П., Корнієнко, І. О., Лунченко, Н. В., Луценко, Ю. А., Мороз, Р. А., Саврасов, М. В., & Ткачук, І. І. (2023). Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
- Большакова, А. М. (2011). Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху. Класичний приватний університет.
- Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2021). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Галицька Видавнича Спілка.
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2022). Інструмент самодопомоги з планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я та благополуччя. Ініціатива BOOZ QualityRights. (Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Європейське регіональне бюро BOOZ.
- Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні соціально-психологічні підходи до збереження психічного здоров'я особистості». (2021, 19 жовтня). Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи. <https://bit.ly/3AzdGNV>.
- Гофманн, А. (Ред.). (2017). EMDR терапія наслідків психотравми. Свічадо.
- Данилевич, Л. А., Шулдик Г. О., & Андрусик О. О. (Ред.). (2023). Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни, Матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.
- Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2024). Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

- Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. (2017). Міжвідомчий постійний комітет. <https://hryoutest.in.ua/storage/881/Керівництво-МПК.pdf>.
- Кравченко, О. О. (2023). Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, 10(1), 35–46.
- Максьом, К. В. (2018). Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*, 6(14), 348–355.
- Папуча, М., & Наконечна, М. (2019). Культурно-історична теорія та методологія Л. С. Виготського. *Психологія особистості*, 10(1), 22–29.
- Підтримка ментального здоров'я в часи війни. (2023, 27 червня). Національний інститут стратегічних досліджень. <https://bit.ly/3Z2C6Zs>.
- Потьомкіна, Н. З. (2023). MINDFULNESS-практики підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу закладу вищої освіти. В О. Е. Жосан (Уклад.), *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу* (с. 222–223). КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського».
- Потьомкіна, Н. З. (2023). Психологічний аспект соціально-педагогічної підтримки викладачів ЗВО в умовах війни. У Н. О. Рябуха (Ред.), *Культура та інформаційне суспільство XXI століття* (с. 153–155). Харківська державна академія культури.
- Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. (б.д.). Ти як? <https://howareu.com/>.
- Титаренко, Т. М. (Ред.). (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Імекс-ЛТД.
- Чому важливо дбати про психічне здоров'я. (б.д.). Міністерство охорони здоров'я України. <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlivo-dbati-pro-psihiichne-zdorovja>.
- BounceBack [Website]. <https://emdrtraumatherapycentre.com/>.

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5. (2013). (5 ed.). American Psychiatric Association.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth and crisis. W. W. Norton Company.
- Headspace [Website]. <https://www.headspace.com/>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. S. Lazarus. (Eds.). Stress and Coping. (pp. 189–206). Columbia University Press.
- Melty – психологічний помічник у твоєму смартфоні, що завжди підтримає у скрутний момент та допоможе розібратись у собі. (б.д.). Melty. <https://melty.com.ua/>.
- MindDoc [Website]. <https://minddoc.com/us/en>.
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). (n.d.). Mindfulness Training. <https://mbsrtraining.com/>.
- The National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace. (2013). The Mental Health Commission of Canada. <https://mentalhealthcommission.ca/>.
- Wakefield, S., Kellett, S., Simmonds-Buckley, M., Stockton D., Bradbury, A., & Delgadillo J. (2021). Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) in the United Kingdom: A systematic review and meta-analysis of 10-years of practice-based evidence. British journal of clinical psychology, 60(1), 1–37. <https://doi.org/10.1111/bjc.12259>.
- Weissbecker, I., Khan, O., Kondalova, N., Poole, L., & Cohen, J. T. (2017). Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine. World Bank Group.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. (License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/356119>.