

2.7. Inclusive strategies for developing stress resilience through valeological and ecological practices.

Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти через валеологічні та екологічні практики.

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства система вищої освіти зазнає значних трансформацій, пов'язаних із зростанням освітнього навантаження, високими академічними вимогами, соціальною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових викликів. Здобувачі вищої освіти, як активна частина молодіжного середовища, стикаються з численними стресовими чинниками, що впливають не лише на якість засвоєння знань, а й на їхнє психоемоційне благополуччя. У зв'язку з цим дедалі більшої актуальності набуває питання формування стресостійкості як ключової адаптаційної здатності особистості.

Особливого значення цей процес набуває в контексті інклюзивної освіти, яка передбачає створення рівних умов для всіх здобувачів вищої освіти незалежно від їхніх індивідуальних особливостей і життєвих обставин. Забезпечення психоемоційної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та застосування валеологічних і екологічних практик є необхідними передумовами для збереження психічного здоров'я студентської молоді та ефективного функціонування освітнього середовища загалом.

Виклад основного матеріалу. *Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості* – це системний комплекс педагогічних, психологічних, валеологічних, соціальних та екологічних підходів, спрямованих на створення безпечного, доступного та підтримувального освітнього середовища, яке сприяє підвищенню здатності здобувачів вищої освіти протистояти стресовим впливам та адаптуватися до викликів академічного і соціального життя.

Ці стратегії враховують індивідуальні особливості, особливі освітні потреби та соціальний контекст кожного здобувача вищої освіти, забезпечуючи рівні можливості для всіх учасників освітнього процесу.

Ключовими характеристиками інклюзивних стратегій розвитку стресостійкості є :

- *Доступність і рівність можливостей* (включення всіх здобувачів вищої освіти, зокрема осіб з інвалідністю, хронічними захворюваннями, психоемоційними розладами, а також тих, хто перебуває в складних життєвих обставинах).

- *Підтримка психоемоційного здоров'я* (впровадження програм психологічної допомоги, розвиток навичок емоційної регуляції, роботу з тривожністю, вигоранням, кризовими станами).

- *Гнучкість та адаптивність освітнього процесу* (можливість індивідуалізації навчання, використання альтернативних форм оцінювання, адаптованих матеріалів та методів).

- *Валеологічна орієнтація* (інтеграція знань і практик, спрямованих на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти).

- *Екологічно безпечне освітнє середовище* (формування культури турботи про довкілля, впровадження екопрактик як ресурсу зниження стресу й розвитку особистісної стійкості).

- *Підтримка через студентське середовище* (активне залучення студентських ініціатив, створення груп самопідтримки, менторських програм, сприяння міжособистісній взаємодії та солідарності).

Мета інклюзивних стратегій розвитку стресостійкості – не лише зменшення негативного впливу стресу, а й формування особистості, здатної до саморегуляції, адаптації, самопізнання та збереження гармонійного зв'язку із собою, соціумом і довкіллям.

У сучасних умовах навчання у ЗВО вимагає від здобувачів вищої освіти не лише академічної успішності, а й здатності зберігати психоемоційну рівновагу в умовах підвищеного навантаження та соціальних викликів. Одним із ключових чинників адаптації до стресових ситуацій виступає стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах емоційного, фізичного чи інформаційного напруження [7; 17; 30].

З психологічного погляду [16; 17; 29], стресостійкість охоплює низку характеристик: високий рівень саморегуляції, внутрішню мотивацію, когнітивну гнучкість, здатність до рефлексії та позитивне сприйняття змін. Ці риси дозволяють особистості не лише протистояти деструктивному впливу стресу, а й трансформувати критичну ситуацію у можливість для саморозвитку. Особлива увага у психологічному аналізі стресостійкості приділяється емоційній стабільності, вмінню конструктивно вирішувати проблеми, а також наявності ресурсного мислення.

У педагогічному контексті [3; 10; 20; 23] стресостійкість розглядається як результат цілеспрямованого формування життєвих навичок, що сприяють самозбереженню, адаптації та успішному засвоєнню знань у мінливому освітньому середовищі. Стресостійкість у здобувачів вищої освіти формується через створення підтримувального навчального простору, розвиток навичок емоційного інтелекту, впровадження технологій психолого-педагогічного супроводу, а також завдяки налагодженій комунікації між усіма учасниками освітнього процесу.

Таким чином, стресостійкість є міждисциплінарним феноменом, що поєднує в собі психологічні риси особистості та педагогічні умови їх розвитку. Її формування набуває особливої актуальності в умовах

інклюзивної освіти, де врахування індивідуальних потреб кожного здобувача вимагає гнучких і ресурсно-орієнтованих підходів.

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини, а в умовах навчального процесу його вплив особливо відчутний. Здобувачі вищої освіти – це соціальна група, яка перебуває у постійному процесі адаптації до нових умов, підвищеного навантаження та психологічного тиску. Тому вивчення особливостей прояву стресу в здобувачів вищої освіти набуває особливого значення.

Однією з ключових особливостей є високий рівень чутливості до змін, що відбуваються у навчальному середовищі. Часто джерелами стресу стають навчальні вимоги, дедлайни, іспити, конкуренція, а також невизначеність майбутнього. Водночас не менш важливими є соціальні та особистісні фактори: складнощі у міжособистісному спілкуванні, фінансові проблеми, розлука з родиною або відсутність стабільної підтримки.

Стрес у здобувачів вищої освіти проявляється на кількох рівнях [10; 33]:

- *фізіологічному* (втома, порушення сну, головний біль, зниження імунітету);
- *емоційному* (тривожність, дратівливість, апатія, нестабільність настрою);
- *когнітивному* (зниження концентрації уваги, проблеми з пам'яттю, зменшення здатності до навчання);
- *поведінковому* (уникнення обов'язків, прокрастинація, підвищена конфліктність або, навпаки, соціальна ізоляція).

Особливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості: рівень емоційної стабільності, самооцінка, досвід подолання труднощів у минулому [14; 15]. Деякі здобувачі вищої освіти здатні адаптуватися до стресу та використовують конструктивні копінг-стратегії [13]

(наприклад, планування, звернення по підтримку тощо), тоді як інші можуть обирати деструктивні форми поведінки [19] (наприклад, уникнення, вживання психоактивних речовин тощо).

Для зменшення негативного впливу стресу важливо впроваджувати програми психологічної підтримки, навчати здобувачів технік саморегуляції, тайм-менеджменту та розвитку емоційного інтелекту, валеологічних та екологічних практикам.

Таким чином, розуміння особливостей прояву стресу у здобувачів вищої освіти дозволяє не лише краще організувати навчальний процес, а й сприяє збереженню психічного здоров'я молоді.

Сучасна система вищої освіти дедалі більше орієнтується на інклюзивні підходи [5; 25; 28], які передбачають створення рівних умов для всіх здобувачів освіти незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, соціального статусу, стану здоров'я чи психологічного фону. Водночас одним із ключових завдань інклюзивної освіти є підтримка психоемоційного добробуту здобувачів вищої освіти, зокрема – розвиток стресостійкості, як важливої адаптаційної здатності в умовах інтенсивного навчального середовища.

Поняття інклюзії у сфері вищої освіти значно виходить за межі забезпечення лише фізичної доступності до освітнього простору. Сучасне розуміння інклюзивного підходу передбачає створення такого навчального середовища, яке буде відкритим, комфортним і безпечним для кожного здобувача вищої освіти, незалежно від його індивідуальних особливостей, життєвих обставин чи потреб. Йдеться про забезпечення не лише матеріальних умов доступу, а й комплексної підтримки, що охоплює емоційну, психологічну та соціальну складові.

Особливої уваги потребують здобувачі вищої освіти, які з різних причин стикаються з додатковими бар'єрами в процесі здобуття вищої освіти. Це можуть бути особи з психічними розладами, підвищеним

рівнем тривожності, специфічними освітніми потребами, а також ті, хто перебуває у стані соціальної вразливості – наприклад, представники малозабезпечених родин, вимушені переселенці, здобувачі вищої освіти з досвідом дискримінації або соціальної ізоляції та інші.

Забезпечення повноцінної інклюзії вимагає від ЗВО активного впровадження інституційних механізмів підтримки. Це може включати наявність кваліфікованих психологів та соціальних працівників, створення служб підтримки здобувачів вищої освіти з ООП (особливими освітніми потребами), організацію тренінгів для викладачів щодо принципів інклюзивного навчання, а також сприяння розвитку студентських ініціатив, спрямованих на взаємопідтримку та розвиток культури толерантності.

Інклюзія у вищій освіті – це не лише про доступ до аудиторій чи електронних ресурсів. Це, насамперед, про забезпечення права кожного здобувача вищої освіти на повноцінну участь у навчальному процесі, самореалізацію, розвиток особистого потенціалу та отримання якісної освіти в умовах взаємоповаги, підтримки і рівних можливостей [5].

Питання психоемоційного благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки воно безпосередньо впливає на ефективність навчального процесу, академічну успішність та загальний рівень задоволеності освітою. У цьому контексті системна підтримка психоемоційного стану здобувачів вищої освіти виступає не лише бажаним, а й критично важливим чинником, без якого неможливо забезпечити високу якість вищої освіти.

Йдеться про необхідність впровадження комплексної, цілісної та послідовної моделі підтримки, яка має охоплювати всі ключові складові освітнього середовища. Така модель повинна інтегрувати адміністративний, психолого-педагогічний, соціальний та індивідуальний рівні взаємодії, забезпечуючи багатокomпонентний

підхід до створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості здобувача вищої освіти.

На *адміністративному рівні* важливо сформувати політику ЗВО, спрямовану на розвиток культури психологічної підтримки, організацію відповідної інфраструктури та забезпечення доступності послуг. *Психолого-педагогічний компонент* передбачає впровадження методик і практик, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та стресостійкості. *Соціальний рівень* підтримки має включати налагодження комунікаційного простору, формування здорового мікроклімату в академічному середовищі, а також розвиток наставництва та студентських ініціатив. Нарешті, *індивідуальна підтримка* потребує уважного ставлення до кожного здобувача вищої освіти, врахування його особистісних потреб, труднощів та запитів.

Таким чином, створення цілісної системи психоемоційної підтримки є стратегічно важливою умовою підвищення якості освітніх послуг, формування стійкої мотивації до навчання та розвитку здобувачів вищої освіти як всебічно розвинених, психологічно здорових особистостей.

У цьому контексті інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості є ключовим елементом інклюзивної політики в ЗВО та включає:

1. *Функціонування центрів психологічної допомоги у ЗВО* – де здобувачі вищої освіти можуть отримати кваліфіковану консультацію, підтримку в кризових ситуаціях або участь у груповій терапії. Впровадження курсів або тренінгів з емоційного інтелекту, саморегуляції, навичок подолання стресу.

2. *Систему психологічного супроводу* – доступ до консультацій психолога, груп підтримки, кризових інтервенцій.

3. *Гнучкість у навчальному процесі* – адаптація термінів здачі завдань, індивідуальні освітні траєкторії, врахування особистих потреб здобувачів вищої освіти.

4. *Розвиток ментального добробуту як цінності в академічному середовищі*, включаючи просвітницьку роботу серед викладачів, адміністрації та студентського самоврядування.

5. *Підготовку викладачів до інклюзивної взаємодії* – розвиток емпатії, толерантності, вміння розпізнавати ознаки психологічного виснаження, створення таких умов, де кожен здобувач вищої освіти, незалежно від індивідуальних потреб чи життєвих обставин, відчуває себе прийнятим і захищеним

6. *Профілактичні програми* – тренінги зі стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту, тайм-менеджменту, технік саморегуляції, заходи, спрямовані на формування здорового способу життя, балансу між навчанням і відпочинком.

7. *Валеологічні підходи* – впровадження здоров'язберезувальних практик, які підтримують як фізичне, так і психоемоційне здоров'я (фізична активність, харчування, відпочинок).

8. *Соціальні ініціативи та екопроекти* – як засіб емоційного розвантаження, командоутворення та підвищення мотивації до активного, змістовного студентського життя.

Системна підтримка передбачає не лише реакцію на вже наявні проблеми, а й формування у здобувачів вищої освіти психологічної грамотності, культури самопомоги та вміння вчасно звертатися по підтримку. Це значно знижує ризики розвитку психоемоційних порушень, підвищує академічну успішність, мотивацію та загальне задоволення від освітнього процесу.

Варто розуміти, що турбота про психоемоційний стан здобувачів вищої освіти – це не додатковий ресурс, а інвестиція в здорове, ефективне, ціннісноорієнтоване майбутнє освіти та суспільства в цілому.

Важливу роль у цій системі відіграють *валеологічні та екологічні практики*, які сприяють формуванню цілісного підходу до здоров'я та добробуту здобувачів вищої освіти.

Валеологічні практики передбачають інтеграцію знань про здоров'я, способи його збереження та зміцнення в освітній процес. Це можуть бути лекції про раціональне харчування, рухову активність, гігієну сну, техніки дихання, медитації, ведення особистого щоденника самопочуття, арт-терапія, цифровий детокс, психоедукаційні тренінги тощо. Такі заходи сприяють підвищенню рівня самосвідомості здобувачів вищої освіти щодо власного фізичного і психічного стану, що, у свою чергу, зменшує вразливість до стресу.

Валеологічні практики є важливим компонентом сучасної системи освіти, орієнтованої на гармонійний розвиток особистості [9; 18]. Вони передбачають не просто ознайомлення здобувачів вищої освіти із загальними відомостями про здоров'я, а інтеграцію знань, умінь і навичок, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного й емоційного благополуччя, безпосередньо в освітній процес. Такі практики формують у студентської молоді усвідомлене ставлення до власного здоров'я та мотивують до відповідального способу життя.

Одним із ключових напрямів валеологічної освіти є проведення лекцій або семінарів, присвячених *раціональному харчуванню* [31]. Під час таких занять здобувачам вищої освіти надається інформація про збалансований раціон, роль макро- і мікроелементів, вітамінів, шкідливий вплив надмірного споживання цукру, жирів. Також розглядаються особливості харчової поведінки в умовах інтенсивного навчального навантаження, принципи формування корисних звичок, як-

от регулярне споживання сніданків, дотримання режиму прийому їжі та достатнє вживання води.

Важливим аспектом є *популяризація рухової активності* [1; 26]. Здобувачам вищої освіти пропонуються прості, доступні форми фізичних вправ, які можна інтегрувати у щоденний розклад навіть в умовах обмеженого часу: зарядка вранці, прогулянки пішки, використання сходів замість ліфта, заняття йогою чи фітнесом у домашніх умовах. Такі заходи сприяють поліпшенню кровообігу, підвищенню енергійності та зниженню симптомів хронічної втоми.

Не менш важливою є *увага до гігієни сну* [24], яка часто порушується в студентському середовищі через нічне навчання, перегляд гаджетів перед сном або емоційне перенавантаження. Освітні заходи в цьому напрямі можуть включати ознайомлення з поняттям «гігієна сну», поради щодо створення комфортного середовища для відпочинку, важливість дотримання режиму «сон-пробудження», зменшення стимуляторів у вечірній час (кава, екранне світло) тощо.

Окреме місце займають *техніки дихання та медитативні практики* [2; 4]. Під час тренінгів чи практичних занять здобувачі вищої освіти вивчають базові техніки глибокого дихання, які допомагають знизити рівень тривожності, відновити внутрішню рівновагу та покращити концентрацію. Наприклад, практика «дихання за квадратом» (вдих-затримка-видих-затримка, по 4 секунди кожен етап, що допомагає швидко зменшити рівень внутрішньої напруги) або метод 4-7-8 активно застосовуються як засіб швидкого зняття напруги. Медитації ж – як короткотривалі (на 5-10 хвилин), так і більш тривалі – сприяють зниженню психоемоційного напруження, покращенню сну та загального психічного стану.

Майндфулнес [32], або *практики усвідомленості*, дедалі частіше інтегруються в освітній процес як ефективний інструмент для

покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Цей підхід ґрунтується на здатності людини зосереджуватись на теперішньому моменті, приймати власні думки, емоції та тілесні відчуття без осуду, з повною увагою до того, що відбувається «тут і зараз». Для студентської аудиторії, яка щоденно стикається з високим навчальним навантаженням, емоційною нестабільністю, дедлайнами та соціальними викликами, майндфулнес-практики стають доступним способом внутрішнього відновлення. Їх можна впроваджувати як у формі коротких індивідуальних занять, так і у вигляді групових вправ у рамках занять, тренінгів або психологічних перерв.

Регулярне виконання цих практик сприяє: зниженню рівня тривожності та пригніченості; поліпшенню концентрації уваги; покращенню якості сну; підвищенню емоційної стабільності; зменшенню проявів хронічного стресу.

Крім того, майндфулнес допомагає здобувачам вищої освіти розвивати навички емоційної саморегуляції, що є критично важливим у періоди академічної напруги, підготовки до іспитів або соціальної адаптації. У перспективі, включення практик усвідомленості до системи підтримки ментального здоров'я в ЗВО може стати ефективною стратегією профілактики стресу, тривожних розладів та вигорання серед студентської молоді.

Одна з ефективних валеологічних практик, яка набуває дедалі більшої популярності серед студентської молоді – це *ведення особистого щоденника самопочуття*. Такий інструмент сприяє розвитку навички регулярної рефлексії та усвідомлення власного фізичного й емоційного стану. Йдеться про щоденне, бажано у визначений час (наприклад, вранці або ввечері), фіксування низки важливих показників, що відображають загальний стан організму та психіки.

До основних параметрів, які рекомендується занотовувати, належать: фізичне самопочуття (наявність або відсутність болю, м'язова напруга, рівень втоми); емоційний фон (настрій, домінуючі емоції, рівень тривожності або спокою); кількість і якість сну (час засинання, нічні пробудження, відчуття бадьорості після пробудження); харчування (що було спожито протягом дня, споживання води, дотримання режиму); рівень енергії й продуктивності (легкість виконання навчальних або побутових завдань); соціальна активність (спілкування, емоційні реакції на взаємодії, відчуття підтримки або ізоляції).

Такий щоденник може мати довільну форму – від класичного паперового блокнота до електронних таблиць або спеціалізованих мобільних застосунків (BetterMe: Mental Health) [34]. Важливо, щоб записи були регулярними та максимально щирими, адже їх головна мета – не контроль, а самопізнання.

Систематичне ведення щоденника дозволяє: виявляти закономірності між способом життя та змінами самопочуття; вчасно реагувати на негативні тенденції, наприклад, зниження настрою, підвищену тривожність або порушення сну; розвивати емоційну грамотність і вміння визначати власні потреби; краще взаємодіяти з психологом або лікарем, маючи точні дані про стан здоров'я; формувати відповідальне ставлення до власного добробуту.

У контексті вищої освіти ведення особистого щоденника самопочуття може бути інтегровано як складова факультативних курсів із самоменеджменту, стресостійкості або психічного здоров'я. Крім того, щоденник самопочуття є доступним і універсальним інструментом для здобувачів вищої освіти з ООП або підвищеним рівнем емоційної вразливості.

Загалом, ведення особистого щоденника самопочуття не лише сприяє глибшому розумінню себе, а й є важливим кроком на шляху до

формування здорового способу життя та цілісного ставлення до добробуту як невід'ємної складової особистісного розвитку здобувачів вищої освіти.

Арт-терапія [12; 27], або *терапія мистецтвом* – це потужний інструмент психоемоційної підтримки, який активно використовується в освітньому середовищі для зниження рівня стресу, підвищення самоусвідомлення, розвитку внутрішніх ресурсів і формування позитивної самооцінки. У межах студентської аудиторії ця практика набуває особливої цінності, оскільки дає змогу молоді безпечно й творчо висловлювати власні емоції, не обов'язково вербалізуючи їх.

Основними формами арт-терапевтичної діяльності можуть бути: малювання (вільне або тематичне, наприклад: «Мій настрій сьогодні», «Образ мого внутрішнього критика»); створення колажів із журналів, фотографій, паперу, що відображають поточний емоційний стан або життєві цілі; ліплення з глини, пластиліну чи солоного тіста, яке сприяє розслабленню і розвитку дрібної моторики; музичні імпровізації (грати на простих інструментах, створення звукових композицій); терапевтичне письмо, зокрема написання історій, есе або листів самому собі [6].

Такі практики мають не лише виражений релаксаційний ефект, а й сприяють формуванню навичок емоційного самоспостереження. Учасники арт-занять часто несвідомо вивільняють накопичені емоції через кольори, форми, ритми або символи, що позитивно впливає на психоемоційне розвантаження. Арт-терапія допомагає здобувачам вищої освіти працювати з внутрішніми конфліктами, отримувати відчуття досягнення та самореалізації.

Особливу цінність становлять групові арт-заняття, які не тільки поглиблюють процес самопізнання, а й стимулюють розвиток соціальних навичок, емпатії та здатності до ефективної комунікації. Спільна творчість у безпечному середовищі створює відчуття підтримки,

прийняття та взаємної довіри, що критично важливо для здобувачів вищої освіти, особливо в період адаптації до нових умов життя або навчального стресу.

З погляду педагогічної інтеграції, арт-терапевтичні практики можуть бути впроваджені як частина тренінгів особистісного зростання, програми психоемоційної підтримки, факультативів з креативного розвитку, а також під час оздоровчих днів або тижнів ментального здоров'я у ЗВО.

Таким чином, мистецтво в освіті набуває не лише естетичної, а й глибоко терапевтичної функції, сприяючи комплексному зміцненню емоційного благополуччя та психологічної стійкості студентської молоді.

Навчання навичкам самодопомоги та першої медичної допомоги [8] є важливою складовою комплексного підходу до формування здоров'язберезувальної компетентності студентської молоді. Проведення спеціальних тренінгів, інтерактивних занять, майстер-класів або симуляційних сесій дозволяє здобувачам освіти оволодіти базовими алгоритмами дій у критичних ситуаціях. Зокрема, мова йде про надання допомоги при втраті свідомості, серцево-легеневу реанімацію, дії при епілептичних нападах, кровотечах, опіках, травмах тощо.

Крім екстреної допомоги, здобувачі вищої освіти також навчаються основам щоденної самодопомоги: самоспостереженню за власним фізичним станом, розпізнаванню симптомів захворювань на ранніх етапах, веденню гігієнічного режиму та профілактиці інфекцій. Велика увага приділяється розумінню того, як організовувати здоровий спосіб життя в умовах навчального навантаження: підтримання збалансованого харчування, дотримання режиму сну, відпочинку, зниження рівня стресу. Вивчення цих аспектів не лише розширює обізнаність здобувачів вищої освіти, а й формує у них навички усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Заняття можуть проводитись у форматі гейміфікації, рольових ігор, кейс-методів або за допомогою віртуальної реальності, що робить процес навчання більш захопливим і практикоорієнтованим. У результаті здобувачі вищої освіти не лише здобувають цінні знання, але й підвищують свою психологічну готовність до дій у надзвичайних ситуаціях, розвивають відповідальність за власне здоров'я та готовність надавати допомогу іншим. Усе це сприяє формуванню зрілої, стійкої та соціально активної особистості, здатної ефективно діяти в умовах сучасних викликів.

Цифровий детокс – це методика тимчасового відмовлення від використання гаджетів, соціальних мереж і цифрових технологій, що дозволяє здобувачам вищої освіти відновити психоемоційний баланс [21]. Організація спеціальних днів або годин без гаджетів дає можливість знизити рівень стресу, покращити якість сну та зосередженість, а також налагодити більш глибокі соціальні зв'язки.

Надмірне використання технологій може призводити до перенавантаження інформацією, що в свою чергу негативно впливає на психічне здоров'я, знижує продуктивність навчання та викликає підвищену тривожність. Цифровий детокс допомагає відновити внутрішній баланс, даючи можливість здобувачам вищої освіти відновити природний ритм сну та зменшити кількість відволікань, що сприяє підвищенню концентрації та ефективності навчання.

Крім того, такий підхід поліпшує якість міжособистісного спілкування, адже дозволяє здобувачам вищої освіти взаємодіяти в реальному житті, без постійних технологічних перешкод. У результаті, цифровий детокс стає потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я та підвищення загальної якості життя здобувачів вищої освіти.

Психоедукаційні тренінги – це спеціалізовані семінари та воркшопи, спрямовані на підвищення емоційної грамотності здобувачів вищої

освіти та розвиток навичок управління психічним здоров'ям. Темі тренінгів можуть охоплювати профілактику вигорання, розпізнавання ознак депресії та тривожності, а також формування стресостійкості. Такі заходи надають здобувачам вищої освіти знання про симптоми психічних розладів, дозволяють вчасно виявити перші ознаки проблем і звернутися за допомогою.

Психоедукаційні тренінги сприяють зменшенню стигматизації щодо психічних захворювань, розвінчують міфи та стереотипи, що існують навколо звернення за психологічною допомогою. Вони допомагають здобувачам вищої освіти не лише зрозуміти важливість ментального здоров'я, але й навчають, як справлятися зі стресом та іншими емоційними викликами, що виникають у процесі навчання.

Таким чином, вище згадані валеологічні практики сприяють формуванню у здобувачів вищої освіти глибшого усвідомлення свого фізичного й психоемоційного стану. Як наслідок, зменшується вразливість здобувачів вищої освіти до стресових факторів, покращується адаптація до навчального навантаження та зростає загальний рівень життєвої задоволеності.

Екологічні практики, які активно впроваджуються в ЗВО, мають безпосередній вплив на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Стрес, який є невід'ємною частиною студентського життя через високі вимоги до навчання, соціальну адаптацію та майбутні кар'єрні виклики, може мати негативний вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Водночас, екологічні практики виступають важливим інструментом, який допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати стресостійкість.

Екологічні практики орієнтуються на формування гармонійного зв'язку між людиною і навколишнім середовищем. Природа часто виступає як ресурс відновлення внутрішнього балансу. Ініціативи ЗВО,

такі як участь у зелених просторах, екофлешмоби, навчання на свіжому повітрі, облаштування місць для відпочинку, мають терапевтичний ефект і позитивно впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Зелені простори ЗВО – перебування в природному середовищі має значний терапевтичний ефект, допомагаючи здобувачам вищої освіти розслабитись та відновити емоційну рівновагу [12]. Згідно з дослідженнями, природа здатна знижувати рівень тривожності, полегшувати депресивні симптоми та покращувати загальний стан здоров'я. Встановлення вертикальних садів або малих городів, де здобувачі вищої освіти можуть садити рослини. Це не лише корисно для екології, а й може стати захоплюючим хобі для здобувачів вищої освіти, яке допомагає зняти стрес. Озеленення та облаштування зелених просторів не лише покращують естетичну привабливість території ЗВО, але й сприяють психоемоційному відновленню здобувачів вищої освіти, надаючи можливість відпочити, відновити сили та знизити рівень стресу.

Екофлешмоби та волонтерські ініціативи є ефективними інструментами для зниження стресу серед здобувачів вищої освіти [22]. Участь у таких заходах, як висадка дерев, прибирання території або організація екоакцій, дає здобувачам вищої освіти відчуття причетності до важливої справи, що покращує їх емоційний стан і сприяє зниженню тривожності. Коли здобувачі вищої освіти бачать реальні результати своїх дій і розуміють, що вони сприяють поліпшенню навколишнього середовища, це допомагає їм відволіктися від навчальних труднощів та знизити рівень стресу. Крім того, такі ініціативи сприяють розвитку соціальних зв'язків, створюючи атмосферу підтримки та співпраці серед учасників, що допомагає зменшити відчуття ізольованості та самотності. Волонтерські ініціативи також формують почуття власної значущості та

відповідальності, що підвищує внутрішню стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Роздільний збір сміття [11] та економія ресурсів є важливими складовими екологічних ініціатив, які активно підтримуються в багатьох ЗВО. Участь у таких заходах не лише сприяє покращенню стану навколишнього середовища, але й має значний вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, зокрема на їх стресостійкість.

Здійснення роздільного збору сміття дозволяє здобувачам вищої освіти безпосередньо брати участь у поліпшенні екологічної ситуації, що створює відчуття відповідальності та активної участі у вирішенні глобальних проблем. Відчуття, що їхні дії мають реальний вплив, знижує рівень тривожності, оскільки здобувачі вищої освіти бачать, що вони можуть змінювати ситуацію на краще. Це допомагає зняти стрес, пов'язаний з відчуттям безсилля перед великими проблемами, такими як екологічні виклики.

Також важливою складовою є участь у заходах, спрямованих на економію води та енергії. Здобувачі вищої освіти, активно залучені до цих ініціатив, починають усвідомлювати цінність природних ресурсів, що сприяє розвитку більш свідомої поведінки і зміцнює відчуття контролю над власним життям. Здатність приймати рішення, які впливають на збереження ресурсів, підвищує рівень впевненості у своїх силах та здатності змінювати світ навколо себе.

Ці екологічні практики дають здобувачам вищої освіти не лише можливість покращити своє середовище, а й сприяють психологічному розвитку, зокрема підвищенню їхньої стресостійкості. Залучаючи їх до відповідальних дій, ЗВО формують у здобувачів вищої освіти здорові звички і розвивають впевненість у своїх силах, що допомагає їм краще справлятися з труднощами, як на навчальному, так і на особистісному рівнях.

Навчання на свіжому повітрі – проведення лекцій, семінарів та практичних занять на свіжому повітрі дозволяє здобувачам вищої освіти перебувати в природному середовищі, що знижує напругу та полегшує сприйняття навчального матеріалу. Це не лише покращує концентрацію та знижує рівень стресу, а й зміцнює емоційну стійкість. Відсутність тиску класичних аудиторій і можливість рухатися на свіжому повітрі дає змогу здобувачам вищої освіти справлятися з навантаженнями, що допомагає покращити їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Зони відпочинку в ЗВО є важливими елементами, які мають значний вплив на психоемоційне благополуччя здобувачів вищої освіти. Облаштовані природні простори для відпочинку, такі як парки, сади чи спеціально створені зони для активного чи пасивного відпочинку, не лише додають естетичної краси ЗВО, але й сприяють значному зниженню стресу та розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Під час інтенсивних навчальних періодів здобувачі вищої освіти часто переживають високі рівні стресу через академічні навантаження, дедлайни та екзаменаційний тиск. У таких умовах наявність комфортних і доступних місць для відпочинку є необхідною умовою для емоційного відновлення. Ці зони дозволяють здобувачам вищої освіти відновити сили і повернутися до навчання з новими силами та зосередженістю. Відпочинок на свіжому повітрі, у тихому та природному середовищі, знижує рівень тривожності та нервового напруження, що сприяє покращенню психоемоційного стану.

Такі місця для відпочинку можуть включати як зони для медитації, йоги, активних ігор, але також і тихі зони для читання чи роздумів на природі, що дозволяє кожному здобувачу вищої освіти знайти спосіб відпочити та відновити свої сили в залежності від індивідуальних потреб. Важливість таких ініціатив полягає в тому, що вони дозволяють зберегти психоемоційну рівновагу, що є основою для подолання стресових

ситуацій у повсякденному житті та підтримки високого рівня стресостійкості.

Таким чином, екологічні практики в ЗВО мають багатогранний вплив на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Вони допомагають зменшити рівень стресу, покращити психоемоційний стан і забезпечити більшу готовність до подолання життєвих труднощів. Залучення здобувачів вищої освіти до таких ініціатив дозволяє не лише підвищити їх екологічну свідомість, а й зміцнити їх внутрішню стійкість до стресу та труднощів, що є важливим аспектом формування зрілої та збалансованої особистості.

Таким чином, інклюзивність, розвиток стресостійкості, валеологічні й екологічні практики – це взаємопов'язані складові, що формують нову культуру здорової, відкритої та підтримувальної вищої освіти. Вони дозволяють не лише покращити умови навчання для всіх здобувачів вищої освіти, а й закласти основи для сталого психоемоційного розвитку майбутніх фахівців.

Висновки. Впровадження інклюзивних стратегій розвитку стресостійкості у навчально-виховний процес ЗВО дозволяє створити безпечне, підтримувальне та ресурсне середовище, в якому кожен здобувач вищої освіти – незалежно від індивідуальних особливостей – має змогу розвиватися, навчатися й реалізовувати свій потенціал. Особливої уваги набуває комплексне впровадження валеологічних і екологічних практик у студентське життя, що створює підґрунтя для формування усвідомленого ставлення до власного психічного й фізичного добробуту, сприяє розвитку рефлексії, відповідального вибору способів самопідтримки, а також підвищує рівень загального життєвого задоволення. Відтак, розвиток стресостійкості як стратегічної компетентності в системі вищої освіти є не лише запорукою академічної

успішності, а й інвестицією у здорове, стійке та відповідальне майбутнє суспільства.

Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти через валеологічні та екологічні практики мають великий потенціал для покращення психоемоційного благополуччя молоді. Впровадження таких практик у навчальні програми ЗВО дозволяє створити середовище, яке підтримує здоровий спосіб життя, фізичну активність, а також стресостійкість здобувачів вищої освіти. Включення медитацій, технік дихання, відновлення через природу, а також екологічні практики допомагають знизити рівень стресу і сприяють більш ефективному навчальному процесу.

Розвиток менторських програм та груп самопідтримки в ЗВО створює можливості для здобувачів вищої освіти отримати психологічну підтримку та адаптуватися до навчальних вимог.

Залучення здобувачів вищої освіти до екологічних ініціатив та проєктів, а також використання цифрових платформ для моніторингу психоемоційного стану створює нові можливості для розвитку стресостійкості в умовах сучасних ЗВО. Політика ЗВО орієнтована на благополуччя здобувачів вищої освіти, є важливими елементами інклюзивних стратегій, спрямованих на зменшення стресу та підтримку психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 12 (185). С. 9-13.

2. Аптечка психологічної самопомоги. URL: <https://howareu.com/materials/zavantazhui-apttechku-psykholohichnoi-samodopomohy>
3. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185-203.
4. Базові навички турботи про себе та інших : посіб. 2022. 42 ст. URL: <https://howareu.com/materials/tsei-dovidnyk-dopomozhe-poturbuvatysia-pro-sebe-ta-blyzkykh-v-periody-stresu>
5. Бойчук Ю. Д., Бородіна О. С., Микитюк О. М. Інклюзивна компетентність майбутнього вчителя основ здоров'я: монографія. Харків: Видавець Іванченко І.С., 2015. 140 с.
6. Бородіна О. С., Гусаревич О. В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84-88.
7. Войтенко В., Карпенко В., Мединський Ю., Миколайчук М. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 11. С. 2-7.
8. Гірник А. М. Перша допомога та самопомога в кризових ситуаціях. Навчально-методичний матеріал. Київ: Видавництво КРЦПК, 2023. 84 с.
9. Давидюк Г. Основи валеології: метод. посіб. Луцьк, 2022. 191 с.
10. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної

конференції (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ: Університет «Україна», 2017. С. 149-152.

11. Душечкіна Н. Ю. Практична та просвітницька діяльність молоді в поводженні з відходами. *Екологічно дружні технологічні рішення для місцевих громад щодо поводження з відходами: матеріали Національного форуму «Поводження з відходами в Україні: законодавство, економіка, технології»*(м. Київ, 23-24 листопада 2021 р.). Київ: Центр екологічної освіти та інформації, 2021. С. 248-251.

12. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. Ч. 2. 148 с.

13. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип. 55(1). С. 23-30.

14. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів у параметрах діяльності психологічної служби сучасної вищої школи. *Педагогічна та вікова психологія.* 2020. № 1. Т. 2. С. 44-47.

15. Кічук А. Деякі прикладні аспекти проблеми формування основ психоемоційного здоров'я студентів. *Вісник післядипломної освіти.* Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2020, Вип. 13 (42). С. 85-98.

16. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210-218.

17. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7(36). С.98-117.

18. Кудін С. Ф. Основи психовалеології: навч. посіб. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2005. 186 с.

19. Ліннік Ю. В. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки у студентів: діагностика та корекція. *Health & Education*. 2024. Вип. 1. С. 209-216.

20. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді*: монографія. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018 С. 173-185.

21. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *New pedagogical thought*. 2024. Вип. 119(3). С. 33-38.

22. Мироненко І., Мірошніченко О. Формування екологічної свідомості здобувачів освіти через участь у проєктній діяльності. *Теорія, методика і практика навчання*. 2024. № 4. С. 66-77.

23. Мірошніченко О., Світлічна Н., Табачник І., Психолого-педагогічні засоби формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я студентів. *Наука і освіта*. 2019. №3. С.40-46.

24. Моїсеєва В. О. Дослідження порушень сну у студентів. *Харківський природничий форум: матеріали VI Міжнар. конф. молодих учених (Харків, 18-19 травня, 2023 р.)*. 2023. С. 303-305.

25. Ніколенко Л. М. Підготовка викладачів до реалізації інклюзивного навчання у закладі вищої освіти. *Інноваційні підходи в освіті та реабілітації дітей з особливими освітніми потребами*: зб. наук. пр. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2024. С.100-103.

26. Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як засіб профілактики стресу у студентів

під час дистанційного навчання. *Physical culture sports and health of the nation*. 2023. Вип.15 (34). С.56-64.

27. Подкорито́ва Л.О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. І. Вип. 7. С. 261-268.

28. Порядок організації інклюзивного навчання у закладах вищої освіти: Постанова Кабінет Міністрів України поточна редакція від 28.07.2021 р. № 635-2019-п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/635-2019-%D0%BF#Text>

29. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. Випуск 1. С. 44-48.

30. Савич М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : «Посвіт», 2019. 232 с.

31. Тихоплав О., Настека Т., Журавель Н. Вплив харчування на навчальну діяльність здобувачів освіти ЗВО. *Молодий вчений*. 2024. Вип. 7 (131). С. 30-33.

32. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2018. № 1. С. 153-161.

33. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології*. 2010. № 16. С. 564-574.

34. BetterMe: Health Coaching. URL: <https://betterme.world/ua>