

УДК 159.98.37.091.12

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.15>

ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТЕЧНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Надвинична

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: ps-tneu@ukr.net*

Марія Бригадир

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: brygadyr_m@i.ua*

Надія Буняк

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: buniak_n@ukr.net*

У статті актуалізовано проблему збереження психічного здоров'я студентської молоді в контексті глибоких соціальних змін, військових дій, зростаючого навчального навантаження та надлишку інформації. Зазначено, що студенти належать до вразливої категорії населення, яка потребує системної, науково обґрунтованої й адаптованої до сучасних умов психологічної допомоги. Узагальнено класичні підходи та методи психопрофілактики порушень психічного здоров'я. Окрему увагу зосереджено на аналізі новітніх психотерапевтичних практик, що ґрунтуються на поєднанні цифрових рішень, психофізіологічного моніторингу та сучасних підходів до ментального благополуччя. Деталізовано інноваційні засоби підтримки гармонійного психічного стану студентів. Проведено порівняльний огляд ефективності зазначених методів, їхніх переваг, викликів та можливостей адаптації до умов вітчизняних закладів вищої освіти. Обґрунтовано, що найбільш доступними та перспективними для масштабного впровадження є майндфулнес-практики та цифрові СВТ/МСТ-рішення, тоді як технології біофідбеку та AI-журналінгу демонструють високий потенціал, однак потребують додаткового експериментального апробування й етичного супроводу.

Розглянуто доцільність інтеграції інноваційних психотерапевтичних засобів у діяльність психологічної служби університету на основі оргтехнологічної моделі, що охоплює цільові, змістові, організаційні, технологічні, інформаційні та результативні компоненти психолого-педагогічної підтримки. Такий підхід забезпечує поєднання індивідуальних і групових форматів допомоги, сприяє підвищенню ефективності психопрофілактики, розвитку навичок емоційної регуляції та психоемоційної грамотності серед студентів. Зроблено висновок щодо доцільності системного й поетапного впровадження інноваційних психотерапевтичних практик у діяльність ЗВО з урахуванням кадрових, технічних та освітніх ресурсів, а також рівня цифрової компетентності цільової групи. Представлені результати можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної підтримки молоді в умовах суспільної кризи, військових загроз і нестабільності, а також для розробки інституційної політики з питань ментального здоров'я в освітньому середовищі.

Ключові слова: психічне здоров'я, студентська молодь, психопрофілактика, психотерапевтичні методи, психологічна підтримка, психологічна служба ЗВО, інновації.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнного конфлікту, інформаційного перенавантаження та зростання освітніх вимог проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Студенти є вразливою соціальною групою через вікові, психологічні та соціальні чинники: етапи самоідентифікації, адаптацію до нових умов, емоційне напруження та тривожність щодо майбутнього. Дослідження, які останніми роками регулярно проводяться як окремими вченими так і різноманітними науковими центрами, вказують на підвищення рівня тривожних і депресивних розладів серед молоді [6; 11], що зумовлює потребу у впровадженні ефективних, адаптивних стратегій їх психопрофілактики та психокорекції. Традиційні підходи не завжди відповідають потребам молодіжної аудиторії, що актуалізує необхідність застосування інноваційних психотерапевтичних методів, здатних відповідати сучасним викликам і забезпечувати цілісну підтримку студентського ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика дослідження психічного здоров'я студентської молоді дедалі частіше опиняється у фокусі наукової психології, що зумовлено складністю адаптаційних процесів, зростанням психоемоційного навантаження, соціальною нестабільністю та кризовими умовами розвитку суспільства. Складність пристосування до змін у суспільстві, а також інтенсивність навчального процесу зумовлюють інтерес науковців до пошуку ефективних підходів психологічної підтримки. Вітчизняні (Н. А. Буняк, М. Б. Бригадир, Г. В. Ложкін, З. Крижановська, Н. І. Коцур, М. В. Савчин, А. В. Фурман) та зарубіжні (М. Браунінг, Р. Бейтер, Дж. Елгай, Дж. Хант, Л. Фаррер) дослідники акцентують увагу на необхідності модернізації існуючих форм психологічної допомоги.

Так, останніми роками роботи вітчизняних авторів здебільшого присвячені дослідженню кризових умов (пандемії COVID-19, військових дій тощо) на психічне здоров'я студентів. Дослідження, які регулярно проводяться в цьому напрямку, засвідчують значне зростання показників тривожності, депресії, психоемоційного вигорання серед молоді. У відповідь на ці виклики у практику впроваджуються арттерапевтичні техніки, елементи позитивної психотерапії, емоційно-фокусована терапія, а також тренінгові програми, що поєднують освітню та терапевтичну складову. У цьому контексті одним із потужних векторів сучасного наукового пошуку є осмислення психологічних ресурсів, що формуються в освітньому середовищі [2; 3]. Щодо зарубіжних досліджень, то у них переважає прагнення до використання нових технологічних рішень у сфері психічного здоров'я. Зокрема, поширюється використання мобільних застосунків з елементами КПТ, майднфулнес-практик, біофідбеку та пристроїв для моніторингу психофізіологічного стану, що дають змогу здійснювати раннє виявлення стресу та підтримувати саморегуляцію [10; 11].

Незважаючи на наявність значних теоретичних напрацювань з визначеної проблематики, враховуючи її актуальність та затребуваність, окремі аспекти інноваційної психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами з підтримки їх психічного здоров'я потребують подальшого емпіричного дослідження. Зокрема, існує потреба у систематизації інноваційних підходів, які поєднують класичні методи психологічної допомоги з цифровими ресурсами, інтерактивними освітніми технологіями та новітніми формами саморегуляції. На нашу думку, впровадження інноваційних технік, як у формі нових психотерапевтичних прийомів, так і через технологічні інструменти, має суттєвий вплив на ефективність психологічної підтримки студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Огляд наукової літератури засвідчив, що найважливішими традиційними методами підтримки психічного здоров'я студентів є поєднання психолого-педагогічних практик, психофізіологічної саморегуляції, групових форм та соціокогнітивних стратегій [1; 8]. Так, перші передбачають реалізацію певної послідовності кроків, які в результаті мають сприяти досягненню поставлених цілей. Серед них – впровадження

у ЗВО системного моніторингу психічного стану студентів (опитувальники, інтерв'ю, психодіагностика) для коригування освітнього навантаження, виявлення потенційних ризиків та своєчасного направлення на консультацію. При цьому здобувачам освіти рекомендується практикувати базові техніки самопідтримки – раціоналізація режиму сну, збалансоване харчування, регулярна фізична активність тощо, що покращують адаптацію до стресу в умовах хронічного напруження та стресу [4]. В такому разі поряд із індивідуальною роботою, фахівці психологічної служби університету пропонують різноманітні форми групової підтримки – психотерапевтичні групи, групи підтримки, де використовуються методи стрес менеджменту, групової динаміки, арт терапія тощо [2; 3; 9]. Останнім часом вітчизняні психологи все частіше та активніше застосовують специфічні інструменти підтримки психічного здоров'я студентів, що пов'язані з активізацією ресурсних копінг стратегій, задіяння адаптивних захисних механізмів, пошук часової перспективи, профілактикою травматизації та емоційного вигорання. Також популярними стають прийоми біосугестивної терапії, арт терапії, фізичної активності як інструментів психокорекції тощо [5].

Але, зважаючи на надто серйозні виклики, які інтенсифікують існуючі особистісні проблеми та стрімким розвитком технологій, що дають додаткові можливості допомоги у їх вирішенні, провідні позиції все частіше займають саме інноваційні інструменти підтримки психічного здоров'я студентів. Так, сучасні дослідники приділяють особливу увагу таким підходам, як цифровий моніторинг емоційного стану, практики усвідомленості (майндфулнес), біометричний зворотний зв'язок (біофідбек), цифрові психотерапевтичні інтервенції та технології самоаналізу [10–11]. Ці методи позиціонуються як ефективні в умовах високої динаміки життя, інформаційного перевантаження та обмеженого доступу до офлайн-психотерапії.

Так, наприклад, цифровий моніторинг дає змогу здійснювати безперервний аналіз психофізіологічного стану студентів за допомогою мобільних застосунків і носимих пристроїв. Збирання даних про серцевий ритм, рівень стресу чи якість сну дає змогу автоматично формувати рекомендації для підтримки емоційного балансу. Теоретично така практика ґрунтується на концепції біологічного зворотного зв'язку, що сприяє розвитку саморегуляції. Перевагами методу є доступність і масштабованість, але обмеження включають потребу у спеціалізованому обладнанні та фаховому супроводі.

Технологія біофідбеку, зокрема через аналіз варіабельності серцевого ритму (HRV), показує високу ефективність у зниженні тривожності, поліпшенні сну та відновленні адаптаційних ресурсів. Вона передбачає активну участь користувача, який у режимі реального часу навчається впливати на власні фізіологічні реакції. Такий підхід сприяє формуванню стабільних навичок саморегуляції, проте впровадження в освітніх закладах ускладнюється технічними, фінансовими та кадровими чинниками.

Майндфулнес-практики, що базуються на поєднанні когнітивно-поведінкової терапії та філософії усвідомленості, довели свою ефективність у зменшенні рівня стресу, тривоги й депресивних проявів. Їхні переваги – автономність, простота використання, можливість впровадження через онлайн-формати. Утім, сталі результати потребують стабільної мотивації та регулярної практики, що ускладнюється за умов емоційного виснаження студентів у період війни.

Цифрові когнітивно-поведінкові інтервенції (СВТ/МСТ-додатки) дають змогу працювати з тривожними думками, негативними установками та дезадаптивними очікуваннями. Вони зручні, конфіденційні, адаптивні, але потребують певного рівня психологічної зрілості та самодисципліни, що не завжди притаманні молодим користувачам.

Інноваційним напрямом є використання штучного інтелекту в психотерапії, зокрема AI-журналінг – цифрове ведення щоденників із зворотним емоційним фідбеком. Цей підхід

сприяє розвитку рефлексії, емоційної грамотності й самопідтримки. Однак для ефективного використання в українських умовах такі інструменти мають бути адаптовані до культурного контексту, мовного середовища й потребують етичного регулювання.

Практика використання вищенаведених психотехнік свідчить про їх високу адаптивність, потенційну ефективність та відповідність викликам часу. Разом з тим, кожна з технологій має свої обмеження як на рівні особистісного сприйняття, так і у сфері організаційного впровадження. У таблиці 1 наведений порівняльний аналіз найбільш перспективних інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентів, складена на основі сучасних наукових даних. Вона враховує ключові характеристики, ефективність, переваги, обмеження та можливість адаптації в умовах України:

Отож, зважаючи на проведений аналіз можна стверджувати, що найдоступнішими та найбільш ефективними для широкого впровадження в нашої країні інноваційними методами підтримки психічного здоров'я студентів є майндфулнес та цифрові СВТ/МСТ програми, а найперспективніші, але найменш розвинені в умовах України – біофідбек та AI-журналінг. Щодо цифрового моніторингу, то на нашу думку він наразі має цінність для студентів технічних, медичних ЗВО або в рамках партнерських проєктів з IT-сферою.

Таблиця 1

**Порівняння таблиця інноваційних методів підтримки
психічного здоров'я студентів**

Метод	Теоретичне підґрунтя	Ефективність (за даними досліджень)	Переваги	Недоліки / Обмеження	Адаптація до умов України
Цифровий моніторинг (wearables)	Біоповедінкова саморегуляція; теорія зворотного зв'язку	Зниження стресу (до – 30 %), покращення сну, фіксація тригерів тривоги	Об'єктивність, реальний час, самоконтроль, мінімальне залучення психолога	Вартість обладнання, потреба в техпідтримці, відсутність інтерпретації	Частково адаптований у медичних ЗВО; перспективний для впровадження в IT-ЗВО
Біофідбек (HRV, EDA)	Психофізіологічна модель емоційної регуляції	Помірне зниження тривоги, депресії, соматичних скарг (ефект d = 0,3–0,6)	Розвиток навичок саморегуляції, інтерактивність, ефект навчання	Наявність фахівця, який володіє технологією, спеціальне обладнання, попередня підготовка користувача	Обмежено доступні; потрібне пілотне впровадження у центрах психічного здоров'я
Майндфулнес (онлайн MBI)	Когнітивна теорія стресу; практика усвідомленості	Суттєве зниження стресу (до – 40 %), підвищення уваги, зниження депресії	Доступність, низька вартість, онлайн-формат, масштабованість	Ефективність залежить від регулярності практики та мотивації користувача	Широко застосовується в психолого-педагогічних програмах; потребує культурної адаптації
Цифрові СВТ/МСТ інтервенції	Когнітивно-поведінкова модель; метакогнітивна терапія	Зниження депресії, тривоги (PHQ 9: –4,5–6,5; GAD 7: –3–5), покращення настрою	Структурованість, конфіденційність, автономність, доказовість	Не завжди підходить для важких випадків; потребує цифрової грамотності	Можливе впровадження через університетські сервіси; потребує українізації
AI-журналінг (з емоційним фідбеком)	Теорія саморефлексії; емоційна саморегуляція	Покращення настрою (+7 %), зменшення негативного афекту, розвиток усвідомлення	Безпечне середовище для самовираження, новизна, підтримка саморефлексії	Обмежена валидність, етичні ризики, потребує контролю доступу до персональних даних	Вимагає українізації інтерфейсів, пілотного тестування, етичного супроводу

Зрозуміло, що навіть за найбільш оптимістичнішим сценарієм, впровадження даних інновацій в освітній простір сучасного ЗВО потребує часу, ресурсів, підготовки фахівців та самих користувачів цих послуг. Відтак, найбільш доцільним підходом у даному випадку є такий, що передбачає поступове та поетапне впровадження даних інструментів в уже існуючу систему психологічної підтримки та допомоги студентам у стінах університету. Таким варіантом може стати запропонована та впроваджувана в реальний освітній процес *оргтехнологічна модель діяльності психологічної служби*, яку запропонували А. В. Фурман і Т. Л. Надвинична [9]. Ця модель передбачає системний, інтегрований підхід до організації психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу. Основною її перевагою, яка є особливо важливою у контексті проблематики, що розглядається, є те, що вона презентована авторами у вигляді матриць-таблиць, які описують чотирьохетапний модульний цикл: інформаційно-пізнавальний, нормативно-регулятивний, ціннісно-рефлексивний і духовно-реалізаційний та є ефективним інструментом у руках фахівців-психологів щодо детального визначення напрямів, етапів, завдань, змісту, форм, методів, засобів та містять прогнозовано узмістовлений результат їхньої діяльності зі студентами на кожному етапі їх навчання у ЗВО. Саме наявність у ній ключових компонентів – *цільового, змістовного, організаційного, технологічного, інформаційного та результативного* блоків, уможливорює гармонійне включення в кожен з них інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентської молоді (табл. 2).

Отож, як бачимо, в перспективі інноваційні підходи можуть стати частиною індивідуальних траєкторій психологічної підтримки, що відповідає компетентнісному підходу запропонованій моделі та значно розширити цілі психологічної служби ЗВО, зосереджуючись не лише на традиційному консультуванні, а й на формуванні навичок саморегуляції, розвитку психічної стійкості (resilience), запобіганні дистресу в цифровому середовищі та популяризації ментального здоров'я через диджитал-інструменти.

Таблиця 2

Інтеграція інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентської молоді в оргтехнологічну модель діяльності психологічної служби ЗВО

Компонент оргтехнологічної моделі	Застосування інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентів
Цільовий	Розширення цілей служби: профілактика, розвиток саморегуляції, психічної стійкості, популяризація ментального здоров'я через digital-інструменти
Змістовий	Включення майндфулнес-програм, СБТ-додатків, біофідбек-сесій, AI-журналінгу, цифрового моніторингу як частини психологічної роботи зі студентами
Організаційний	Створення психоедукаційних програм; технічний супровід; партнерства з IT і медичними організаціями; навчання персоналу; перехід до гібридного формату роботи
Технологічний	Використання майндфулнес-платформ, біофідбек-пристроїв, СБТ/МСТ додатків, AI-журналінгу як інтегрованих технологій індивідуальної та групової підтримки студентів
Інформаційний	Збір та аналіз даних з digital-інструментів для моніторингу психоемоційного стану, планування заходів, створення дашбордів для управління психологічною службою ЗВО
Результативний	Оцінка ефективності через цифрові індикатори прогресу, зниження кризових звернень, опитування задоволеності; використання метрик для підвищення якості послуг

Таким чином, цілі служби доповнюються акцентом на профілактику та масовий вплив, що особливо актуально в умовах воєнного часу в Україні.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведений теоретико-аналітичний огляд підтверджує необхідність оновлення системи психологічної підтримки студентської молоді з урахуванням сучасних соціальних викликів. Зростання психоемоційного навантаження, спричинене воєнними подіями та інформаційним перенасиченням, потребує гнучких, адаптивних і технологічно зорієнтованих рішень у сфері ментального здоров'я.

Ефективними виявляються інноваційні методи, що поєднують класичні психотерапевтичні підходи з цифровими технологіями – біофідбеком, СВТ-додатками, майнд-фулнес-практиками та автоматизованими системами психоемоційного моніторингу. Їхнє впровадження сприяє розвитку саморегуляції та психологічної стійкості студентів, підвищуючи ефективність індивідуальної й групової допомоги.

Обґрунтовано доцільність інтеграції таких інструментів у практику психологічної служби ЗВО на основі організаційно-технологічної моделі, що охоплює цільові, змістові, структурні, інформаційні та результативні компоненти. Це дозволяє переходити від кризового реагування до превентивної підтримки.

Разом із тим впровадження цифрових підходів вимагає професійної підготовки кадрів, технічного забезпечення, етичних стандартів та адаптації до українського контексту. Подальші дослідження мають зосереджуватись на оцінці ефективності інструментів, подоланні бар'єрів їх впровадження та виробленні стратегій адаптації в умовах воєнного та посткризового періоду.

Список використаної літератури

1. Бамбурак-Кречківська Н. М., Бригадир М. Б. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 279–284. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_49
2. Бригадир М. Б., Витрикуш І. Використання арт-терапевтичних методів у психотерапії. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 30 жовтня 2020 року). С. 221–223.
3. Буняк Н. Сучасний стан проблеми ефективності психотерапії. *Галицький економічний вісник Тернопільського національного технічного університету*. 2017. Том 5. Вип. 1. С. 131–136.
4. Буняк Н., Неплохов С., Кравченко В., Петрик Р. Психофізіологічна стабільність здобувачів вищої освіти як передумова збереження здоров'я. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. 196–207.
5. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія/відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.
6. Крижановська З., Радчук Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 4. С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13>
7. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року від 27.12.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>
8. Надвинична Т. Л. Моделі і схеми профілактичної роботи психологічної служби університету. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 114–134.
9. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104.
10. Farrer L. M., Gulliver A., Griffiths K. M., Christensen H. Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2022. Vol. 24. Article e39686. DOI: 10.2196/39686

11. Chang R., Song M., Park M. A Mindfulness-Based Intervention for Student Depression, Anxiety, and Stress: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*. 2021. Vol. 8. No. 1. Article e23491. DOI: 10.2196/23491

INNOVATIVE PSYCHO-PROPHYLACTIC AND PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS FOR SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Tetiana Nadvynychna

*West Ukrainian National University,
11, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: ps-tneu@ukr.net*

Mariia Brygadyr

*West Ukrainian National University,
11, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: brygadyr_m@i.ua*

Nadiia Buniak

*West Ukrainian National University,
1, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: buniak_n@ukr.net*

The article explores the relevance of maintaining mental health among university students in the context of profound social transformations, armed conflict, increasing academic pressure, and information overload. It emphasizes that students represent a particularly vulnerable population requiring systematic, evidence-based, and contextually adapted psychological support. Classical approaches to mental health prevention and psychotherapy are summarized. Particular attention is given to the analysis of innovative psychotherapeutic practices based on the integration of digital solutions, psychophysiological monitoring, and modern approaches to mental well-being. A detailed overview of cutting-edge tools for supporting students' psychological functioning is provided. A comparative assessment of the effectiveness, advantages, limitations, and adaptation potential of these methods within the Ukrainian higher education context is presented.

The study substantiates that mindfulness-based interventions and digital CBT/MCT applications are the most accessible and scalable for widespread implementation, while biofeedback technologies and AI-powered journaling show high potential but require experimental validation and ethical regulation. The paper discusses the feasibility of integrating innovative psychotherapeutic tools into university psychological services through an organizational-technological model that includes target-oriented, content-based, organizational, technological, informational, and outcome-focused components of psychological-pedagogical support. This approach enables a combination of individual and group support formats, enhances the effectiveness of mental health prevention, and fosters the development of emotional regulation and psychological literacy among students.

It is concluded that systematic and phased implementation of innovative psychotherapeutic practices in higher education institutions is advisable, taking into account available human, technical, and educational resources, as well as the level of digital competence of the target audience. The findings may contribute to the improvement of mental health support strategies for youth in times of societal crisis, war, and instability, and inform institutional policy development in the field of mental health within the educational environment.

Key words: mental health, university students, mental health prevention, psychotherapeutic methods, psychological support, university psychological services, innovation.