

**САПРАНКОВА Катерина,**

асистентка кафедри початкової освіти,  
Бердянський державний педагогічний  
університет

## **СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Сучасна освітня парадигма, що функціонує в умовах глобальної невизначеності та соціальних трансформацій, посилює психоемоційне навантаження на здобувачів освіти, яке переростає у хронічний стрес. Особливої гостроти ця проблематика набуває в умовах воєнного стану, коли до академічних викликів додаються фактори тривалої психологічної травматизації, порушення базової безпеки та соціальної стабільності. Таке стресове навантаження призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, зниження когнітивної продуктивності та мотивації до навчання, що обумовлює нагальну потребу у розробці цілісних підходів до психологічного відновлення.

Теоретико-методологічні засади формування стратегій психологічного відновлення здобувачів освіти в умовах хронічного стресу були розвинуті в наукових працях низки українських та зарубіжних дослідників, серед яких: О. Вайнагій, В. Литвак, Н. Binder, V. Cardi, A. Chmitorz, J. Foster, I. Helmreich, J. Konig, A. M. Kunzler, K. Leib, V. Meregalli, L. Natali, D. Patanè, J. Pointon-Haas, C. Tosi, R. Upsher, L. Waqar, M. Wessa та інші.

У сучасній науковій парадигмі поняття «відновлення» трактується зарубіжними вченими (C. Tosi, D. Patanè, L. Natali, V. Meregalli, V. Cardi) як «комплексний процес, що виходить за межі класичної редукції симптомів та охоплює глибинні психічні трансформації, включаючи модуляцію

самостворення, розвиток навичок емоційної регуляції та прогресивне зростання самосвідомості». Ключовою характеристикою цього процесу вчені визначають нелінійність, що проявляється у динамічній зміні стадій покращення та тимчасових регресів. Зміст відновлення особистості також полягає у зміні когнітивно-емоційного реагування: формуванні здатності адаптації до тригерів, автоматичних думок та афективних станів. Важливим виміром психологічного відновлення науковці також визначають інтеграцію травматичного або стресового досвіду, який перестає бути визначальним для особистості, що сприяє відчуттю автентичності, самосприйняття та відкриває нові перспективи розвитку [4].

Враховуючи складність та багатовимірність процесу психологічного відновлення, його ефективне проєктування вимагає чіткого розуміння ключових патофізіологічних та психічних механізмів розвитку хронічного стресу у здобувачів освіти. Проаналізована низка наукових досліджень з цього питання доводить, що механізмами хронічного стресу у здобувачів освіти будуть наступні:

1. Когнітивне перевантаження. Внаслідок тривалого стресового впливу погіршуються такі функції як концентрація уваги та пам'ять [6].

2. Емоційне вигорання. Коли навчальні вимоги починають стійко перевищувати психічні ресурси, що проявляється у виснаженні, відчуженні від навчання та зниженні продуктивності [3].

3. Порушення сну. Виступає не лише симптомом, а й активним фактором, що посилює стрес і перешкоджає відновленню психічних сил [7].

4. Зниження навчальної мотивації через втому, втрату віри у власні сили та зменшення внутрішнього інтересу до навчання [8].

Важливо розуміти, що ці механізми утворюють замкнене коло: наприклад, недостатній сон посилює стрес, що, у свою чергу, погіршує когнітивні функції та ще більше підриває мотивацію, створюючи стійкий

стан хронічного виснаження.

Отже, враховуючі складну взаємозалежність описаних вище механізмів, ключову роль у профілактиці та подоланні хронічного стресу у здобувачів освіти відіграє освітнє середовище. Згідно дослідження О. Вайнагій та В. Литвак, освітня система має значний потенціал у сфері психологічного відновлення здобувачів освіти. Участь в освітньому процесі, як зазначають дослідники, надає структурований розпорядок дня, що може виконувати роль стабілізуючого чинника для здобувачів. Окрім того, навчання сприяє відновленню відчуття життєвої мети, що є особливо актуальним для подолання стану безпорадності чи депресії. Освітнє середовище природньо стимулює соціальну взаємодію та розвиває психологічну стійкість. Як зазначають автори, навчальна діяльність сама по собі може набувати терапевтичного ефекту – наприклад, через механізми творчого самовираження чи інтеграції до групової роботи, що сприяє зниженню рівня стресу [1].

Враховуючи визначену роль освітнього середовища як реабілітаційного ресурсу, виникає нагальна потреба у систематизації та впровадженні конкретних стратегій психологічного відновлення, орієнтованих на потреби здобувачів освіти. Група німецьких дослідників (A. M. Kunzler, I Helmreich, J. Konig, A. Chmitorz, M. Wessa, H. Binder, K. Leib) оцінили ефективність психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток та підтримку резильєнтності у здобувачів освіти. Так, вченими визначено, що інтеграція методів майндфулнес та технік когнітивно-поведінкової терапії представляється перспективним підходом для розвитку психологічної стійкості у здобувачів освіти. Однак при плануванні подібних втручань доцільно враховувати низку умов: ефективність може залежати від групового формату роботи та достатньої тривалості занять для закріплення навичок. Критичне значення також має адаптація змісту інтервенцій до

специфіки цільової аудиторії, з урахуванням її культурних та академічних здібностей. Найбільш цілісний результат може бути досягнений шляхом інтеграції таких практик не як одноразових заходів, а як складового елементу постійної системи психолого-педагогічного супроводу здобувачів [5].

Цікавим є дослідження британських вчених (J. Pointon-Haas, L. Waqar, R. Upsher, J. Foster), які доводять ефективність застосування соціальної підтримки здобувачів освіти у питанні психологічного відновлення. Так, автори виділяють кілька ключових форматів роботи, заснованих на взаємодії між здобувачами освіти, що матиме позитивний вплив: групи підтримки під керівництвом здобувачів (peer-led support groups) орієнтовані переважно на аудиторію з уже сформованими психологічними труднощами, такими як тривога та депресія; пірс-менторство (peer mentoring), зосереджене на спільному досягненні академічних цілей, демонструють більш широко підтверджені позитивні результати. Дослідження свідчить, що ці підходи сприяють зниженню стресу та тривоги, причому менторство виконує роль адаптаційного орієнтиру, а навчання у групах однолітків, окрім освітніх, надає важливу соціально-психологічну підтримку. Таким чином, різні моделі peer-to-peer взаємодії можуть бути ефективно інтегровані в освітній процес як для профілактики, так і для подолання негативних психологічних станів [2].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що ефективне психологічне відновлення здобувачів освіти в умовах хронічного стресу неможливе без створення цілісної системи підтримки, що інтегрує індивідуальні, групові та інституційні рівні втручання. Ключовим чинником успіху є поєднання науково обґрунтованих психологічних практик з організацією підтримуючого освітнього середовища, що сприяє формуванню психологічної стійкості та порушує патологічний цикл стресового виснаження. Саме такий комплексний підхід дозволить не лише відновити психоемоційні ресурси студентів, але й забезпечити стабільність їхньої навчальної діяльності в

умовах тривалого стресу.

### **Список використаних джерел**

1. Вайнагій О. М., Литвак В. В. Роль освіти у психологічній реабілітації молоді в післявоєнній Україні: стратегії та методики. 2024. С. 1–14.
2. A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education / J. Pointon-Haas et al. *BJPsych Open*. 2023. Vol. 10, no. 1. P. 1–16.
3. Chong L. Z., Foo L. K., Chua S.-L. Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 2. P. 170.
4. Meanings of recovery and post-traumatic growth in people with lived experience of eating disorders: a qualitative study / C. Tosi et al. *Journal of Eating Disorders*. 2025. Vol. 13, no. 1. P. 1–12.
5. Psychological interventions to foster resilience in healthcare students / A. M. Kunzler et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020. P. 341.
6. The Impact of Sleep and Mental Health on Working Memory and Academic Performance: A Longitudinal Study / A. F. Almarzouki et al. *Brain Sciences*. 2022. Vol. 12, no. 11. P. 15–25.
7. The mechanism of sleep quality's effect on academic burnout: examining the mediating role of perceived stress / A. Zakiei et al. *BMC Medical Education*. 2025. Vol. 25, no. 1. P. 1–9.
8. Zhang J., Meng J., Wen X. The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1–10.