

УДК 354:328.185

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1467-1479](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1467-1479)

**Кривоніс Тамара Григорівна** д.мед.н, доцент каф.психіатрії, наркології, загальної та медичної психології, ФПО Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м.Вінниця, <https://orcid.org/0000-0001-6060-7152>

**Кулаковський Тарас Юрійович** кандидат психологічних наук, доцент, Поліський національний університет, доцент кафедри психології, м.Житомир, <https://orcid.org/0000-0001-8299-0279>

**Кочерга Євгенія Володимирівна** кандидат педагогічних наук, Бердянський державний педагогічний університет, доцент кафедри психології, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

**Гузій Наталія Василівна** доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, професор кафедри теоретичної та консультативної психології, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-9158-9791>

**Шавровська Наталія Володимирівна** кандидат психологічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, доцент кафедри психології, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0003-1302-7168>

## **КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Анотація.** Стаття присвячена глибокому аналізу кризових періодів у життєдіяльності студентів, а також розгляду особливостей психологічного консультування в умовах цих криз. Період студентського життя характеризується низкою стресових ситуацій і змін, які можуть значно впливати на психоемоційне благополуччя студентів. У статті детально розглянуті ключові чинники, що спричиняють кризові стани серед молоді, зокрема вікові, соціальні та психоемоційні особливості цього етапу життя. Визначено, як адаптація до навчального процесу, вимоги до академічної успішності, а також соціальна ізоляція чи проблеми в особистому житті можуть бути факторами, що сприяють виникненню криз.

Особливу увагу приділено типових психоемоційних і поведінкових проявів, з якими студенти можуть зіткнутися в період криз, таких як тривога, депресія, почуття невпевненості, порушення в навчальному процесі, проблеми з міжособистісними стосунками. Визначено, які саме аспекти психоемо-

ційного стану студентів найчастіше піддаються впливу у періоди змін і стресів, і як це може відобразитися на їхній здатності адаптуватися до нових умов.

Важливим аспектом статті є розгляд підходів та методів психологічного консультування, які є найбільш ефективними для підтримки студентів у кризових ситуаціях. Особливо висвітлено важливість формування довірчих відносин між консультантом і студентом, що є основою для надання психологічної допомоги. Вивчені методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, а також наративний підхід, демонструють свою ефективність у роботі з кризовими станами, сприяючи розвитку самосвідомості студентів та покращенню їхнього психоемоційного стану.

Крім того, стаття містить рекомендації щодо впровадження ефективних методів консультування та роботи з кризовими станами у закладах вищої освіти. Зокрема, акцентується увага на важливості підвищення доступності психологічної допомоги, формуванні культури звернення до фахівців з ментального здоров'я серед студентів, а також на впровадженні превентивних заходів, таких як тренінги з розвитку стресостійкості, програми по підвищенню емоційної грамотності і підтримка студентів на всіх етапах їх навчання.

**Ключові слова:** консультування, студенти, кризові умови/періоди, психологічне консультування, періоди життєдіяльності.

**Kryvonis Tamara Hryhorivna** Doctor of Science, ass. Professor at the Department of Psychiatric, Narcology, General and Medical Psychology National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0001-6060-7152>

**Kulakovskiy Taras Yuriyovych** Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor, Polissya National University, Associate Professor of the Department of Psychology, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0001-8299-0279>

**Kocherha Yevheniia Volodymyrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Berdyansk State Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

**Huzii Nataliia Vasylivna** doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the Department of Theoretical and Consulting Psychology of the Ukrainian State, Mykhailo Dragomanov University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-9158-9791>

**Shavrovska Natalia Volodymyrivna** Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, candidate of psychological sciences, docent, associate professor at the department of the psychology, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0003-1302-7168>

## CRISIS PERIODS OF STUDENTS' LIFE: PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

**Abstract.** The article is devoted to an in-depth analysis of crisis periods in the life of students, as well as to the consideration of the peculiarities of psychological counseling in the context of these crises. The period of student life is characterized by a number of stressful situations and changes that can significantly affect the psycho-emotional well-being of students. The article discusses in detail the key factors that cause crises among young people, including age, social and psycho-emotional characteristics of this stage of life. It is determined how adaptation to the educational process, academic performance requirements, as well as social isolation or problems in personal life can be factors contributing to crises.

Particular attention is paid to typical psycho-emotional and behavioral manifestations that students may face during crises, such as anxiety, depression, feelings of insecurity, disruptions in the learning process, and problems with interpersonal relationships. The article identifies which aspects of students' psycho-emotional state are most often affected during periods of change and stress, and how this may affect their ability to adapt to new conditions.

An important aspect of the article is the consideration of approaches and methods of psychological counseling that are most effective in supporting students in crisis situations. The importance of forming a trusting relationship between the counselor and the student, which is the basis for providing psychological assistance, is highlighted. The studied methods, such as cognitive behavioral therapy, art therapy, and narrative approach, demonstrate their effectiveness in dealing with crisis conditions, contributing to the development of students' self-awareness and improving their psycho-emotional state.

In addition, the article contains recommendations for the implementation of effective methods of counseling and crisis management in higher education institutions. In particular, the article emphasizes the importance of increasing the availability of psychological assistance, creating a culture of seeking mental health professionals among students, and implementing preventive measures such as stress resilience training, emotional literacy programs, and supporting students at all stages of their education.

**Keywords:** counseling, students, crisis conditions/periods, psychological counseling, periods of life.

**Постановка проблеми.** Студентський період є важливим етапом життя, що часто супроводжується кризами, викликаними адаптацією до нових умов навчання, соціальних та особистісних змін. Кризові ситуації можуть призводити до стресу, тривоги, депресії та інших психоемоційних проблем, що негативно впливають на академічний процес та загальний стан студентів. Однак в багатьох закладах вищої освіти відсутні ефективні механізми

психологічної підтримки для студентів у кризових ситуаціях. Постає необхідність у розробці та впровадженні ефективних підходів до психологічного консультування, що дозволять студентам подолати труднощі, зміцнити емоційну стійкість і підтримати їх ментальне здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження з питань психологічного консультування студентів у кризових ситуаціях фокусуються на кількох ключових аспектах. Перш за все, вивчається вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентів, що може призвести до тривоги, депресії та інших розладів. Зокрема, в роботах зазначається, що високі вимоги та соціальна адаптація сприяють розвитку кризових переживань. Дослідження також акцентують увагу на ефективності різних методів консультування, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та психоедукаційні програми. Важливим є розвиток системи профілактики та психоедукації для зниження рівня стресу серед студентів. Також підкреслюється необхідність інтеграції психологічної підтримки в структуру навчальних закладів для більш ефективного подолання кризових ситуацій.

**Мета статті** – дослідження кризових періодів у життєдіяльності студентів та визначення особливостей психологічного консультування в умовах криз.

**Виклад основного матеріалу.** Період навчання є одним з найважливіших етапів у житті людини і включає в себе підліткову фазу дорослішання, зазвичай від 17 до 23-25 років. Ця фаза характеризується інтенсивним інтелектуальним, емоційним і соціальним розвитком та переходом від залежності до незалежності. Молоді люди в студентські роки стикаються з необхідністю самовизначення, прийняття життєво важливих рішень, побудови планів на майбутнє та пошуку сенсу власного існування.

Віковими особливостями студентів є підвищена чутливість до оцінки оточуючих, нестабільне почуття власної гідності, потреба у визнанні та приналежності до соціальних груп, а також прагнення до самореалізації. На цьому етапі триває формування світогляду, моральних цінностей, ідентичності та професійного статусу. Студентський період також пов'язаний з активним розвитком когнітивної сфери - абстрактного мислення, логіки та здатності до саморефлексії.

Соціальні характеристики студентських років пов'язані зі зміною способу життя. Студенти часто залишають домівку, вступають у нові соціальні зв'язки і навчаються у вимогливому академічному середовищі, де відповідальність зростає. Вони стикаються з конкуренцією, необхідністю планувати свій час, емоційними коливаннями і фінансовими труднощами. Все це може призвести до психологічних труднощів і криз.

У цьому контексті поняття психологічної кризи розглядається як критичний момент у розвитку людини, коли звичні способи адаптації стають неефективними. Людина стикається з внутрішнім конфліктом або зовнішніми



обставинами, які вимагають переосмислення життєвих орієнтирів і пошуку нових рішень.

Психологічні кризи поділяються на нормативні (вікові) та ненормативні (ситуативні).

Нормативні (або кризи розвитку) - це природні фази розвитку особистості, до яких належать, зокрема, підліткова криза, криза ідентичності та криза професійного самовизначення. Вони спричинені переходом на новий етап психологічного розвитку і часто супроводжуються внутрішньою нестабільністю та емоційною напругою.[1]

Ненормативні кризи виникають як реакція на несподівані життєві обставини, такі як смерть близької людини, важка хвороба, розлука, невдачі в навчанні або фінансові труднощі. Ці кризи є більш гострими та непередбачуваними і можуть поставити під загрозу психічне здоров'я.

Причинами виникнення криз у студентів можуть бути: труднощі адаптації до нових умов навчання; невідповідність між очікуваннями та реальністю студентського життя; міжособистісні конфлікти; тиск з боку батьків або викладачів; проблеми у сфері самореалізації та самооцінки; емоційне вигорання, особливо під час екзаменаційних сесій або при поєднанні навчання та роботи.

Типовими психоемоційними проявами навчальної кризи є: депресія, апатія, тривога; почуття безпорадності, невпевненості в собі, розчарування; емоційна нестабільність, підвищена дратівливість, замкнутість; страх перед майбутнім, втрата сенсу в навчанні та житті.[3]

Поведінкові проблеми можуть проявлятися через: уникнення соціальних контактів, замкнутість; зниження мотивації до навчання; порушення режиму дня, безсоння, зміни апетиту; занурення в залежності (алкоголь, комп'ютерні ігри, соціальні мережі).

У важких випадках - самоушкодження або суїцидальні думки.

Важливо зазначити, що попри негативні прояви, криза може виступати і каталізатором розвитку - вона допомагає людині краще зрозуміти себе, змінити життєві пріоритети та зміцнити внутрішню стійкість. Саме тому важливим є своєчасне психологічне консультування студентів у кризових ситуаціях - воно допомагає знизити інтенсивність переживання, надати підтримку та сприяти особистісному зростанню.

Кризові ситуації в житті студентів потребують своєчасної, професійної та делікатної психологічної підтримки. Кризове консультування має свої особливості, які відрізняють його від традиційної психологічної підтримки. Основне завдання психолога в таких випадках - стабілізувати емоційний стан клієнта, відновити його здатність приймати рішення та повернути контроль над власним життям.[4]

Основними принципами ефективною психологічної підтримки в кризових ситуаціях є:

1. Безумовне прийняття та емпатія. Найважливішим принципом психологічного супроводу є безумовне прийняття клієнта, тобто створення безпечного простору для вираження будь-яких емоцій без осуду та критики. Психолог поважає почуття студента, навіть якщо вони здаються перебільшеними або нелогічними, і створює атмосферу довіри та відкритості. Важливо, щоб учень відчував, що його почуття важливі і що його не засуджують за емоційні реакції.

2. Емпатичне слухання. Активне слухання - один з найважливіших інструментів психолога в кризовому консультуванні. Це означає не тільки слухати, але й звертати увагу на невербальні сигнали і давати студенту можливість висловити свої думки і почуття. Емпатичне слухання допомагає учневі відчувати себе почутим і зрозумілим, що допомагає зменшити емоційний стрес і знайти почуття підтримки.

3. Зосередьтеся на «тут і зараз». У кризовій ситуації студент може відчувати себе розгубленим або безнадійним, тому що він зосереджується на минулих проблемах або страхах щодо майбутнього. Психологічна підтримка повинна зосередитися на теперішньому моменті і допомогти студенту зосередитися на тому, що він може зробити зараз, щоб поліпшити свій стан. Такий підхід дає можливість стабілізувати власні почуття та відновити контроль над ситуацією.

4. Підтримувати автономію клієнта. Принцип підтримки автономії означає, що психолог не повинен нав'язувати свої рішення або впливати на вибір студента. Натомість психолог створює умови для вибору студентом найбільш прийнятних для нього способів подолання кризи. Це допомагає зміцнити самовизначення та самооцінку студента, оскільки він відчуває, що може впливати на власне життя.

5. Підтримка, що базується на ресурсах студента. Ефективна психологічна підтримка полягає в тому, щоб допомогти студентам розпізнати свої внутрішні ресурси - сильні сторони, які можна використати для подолання кризи. Психолог звертає увагу на позитивні сторони особистості клієнта, його сильні сторони, а також на підтримку, яку він може отримати із зовнішніх джерел - сім'ї, друзів, соціальних мереж тощо. Такий підхід допомагає студенту усвідомити, що він здатен подолати кризу.

6. Гнучкість та адаптивність підходів. Кожен студент у кризовій ситуації є унікальним, тому психолог має бути гнучким у своїх методах роботи. Підхід до консультування має враховувати індивідуальні особливості клієнта - його особисті потреби, характер переживань, рівень стресу та можливості для змін. Таким чином, можна застосувати найбільш підходящі стратегії допомоги - від підтримки та стабілізації до більш глибоких психотерапевтичних втручань.

7. Конфіденційність і професіоналізм. Дотримання конфіденційності є одним з найважливіших принципів забезпечення довіри між психологом і студентом. Психолог повинен чітко пояснити клієнту, що всі розмови та

інформація, передана в ході консультування, залишається конфіденційними, за винятком випадків, коли це необхідно для забезпечення безпеки студента. При цьому психолог повинен зберігати професіоналізм у спілкуванні та дотримуватися балансу між емоційною підтримкою та об'єктивним аналізом ситуації.

Одним з найважливіших аспектів психологічного супроводу є навчання студента технікам саморегуляції, наприклад, дихальним технікам, релаксації, управлінню емоціями та стресом. Це не тільки дозволяє студенту впоратися з поточною кризою, але й допомагає йому підготуватися до майбутніх труднощів. Студент вчиться справлятися зі своїми реакціями, а не ставати їхньою жертвою.

8. Тимчасовий характер кризової ситуації. Важливо підкреслити студенту, що кризова ситуація не буде тривати вічно і що існують стратегії її подолання. Психологічна підтримка полягає в тому, щоб дати клієнту впевненість у тому, що він зможе пройти цей складний етап і повернутися до нормального ритму життя. Це допомагає зменшити відчуття безнадійності та знайти в собі сили діяти.[2,5]

Специфіка роботи з клієнтом у кризовій ситуації вимагає швидкого реагування та чітко структурованого діалогу. Такий клієнт, як правило, емоційно стурбований, йому важко логічно мислити, формулювати проблеми або бачити вихід із ситуації, що склалася. У зв'язку з цим консультування має бути максимально підтримуючим, але водночас структурованим. Психолог працює над тим, щоб зменшити інтенсивність стресових реакцій, нормалізувати переживання і допомогти клієнту «заземлитися» - повернутися до реальності, відчути зв'язок з тілом, оточенням і нормальним життям.

Під час консультування важливо визначити рівень ризику: чи є у клієнта суїцидальні думки, чи здатен він піклуватися про себе, чи має підтримку з боку оточуючих. Важливо пам'ятати, що людина в кризі часто втрачає перспективу, тому важливо показати їй, що цей стан тимчасовий і його можна подолати.

У практиці роботи зі студентами в кризових ситуаціях ефективно використовуються сучасні методи та техніки консультування, серед яких:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) Когнітивно-поведінкова терапія - одна з найефективніших методик подолання кризових станів. Вона базується на розумінні того, як пов'язані між собою наші думки, почуття та поведінка. Під час кризи у студента може бути викривлене сприйняття ситуації, що призводить до стресу, тривоги або депресії. КПТ допомагає змінити деструктивні моделі мислення, навчаючи новим способам мислення, які допомагають зменшити негативний емоційний вплив. Це дозволяє студенту побачити ситуацію в новому світлі, знайти вихід і відновити внутрішню рівновагу.

2. Арт-терапія. Арт-терапія є чудовим методом для роботи зі студентами, які мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів або не можуть

висловити свої емоції за допомогою традиційного спілкування. Через малювання, ліплення, музику або інші творчі процеси студент отримує можливість висловити свої внутрішні почуття зовнішньому світу. Цей метод допомагає не тільки розслабитися, але й подивитися на ситуацію під іншим кутом зору і таким чином зменшити емоційний тиск. Арт-терапія також сприяє розвитку внутрішніх ресурсів студентів і дозволяє їм знайти нові способи самосприйняття та самовираження.

3. Наративний підхід. Наративна терапія базується на ідеї, що людина сама формує свою життєву історію і, змінюючи цю історію, вона може змінити своє сприйняття себе і світу. У кризових ситуаціях студент може відчувати себе жертвою обставин, що призводить до безсилля та відчаю. Наративний підхід допомагає їм переосмислити свою роль у цій історії і побачити себе не пасивними учасниками, а активними творцями свого життя. Це дає учням відчуття контролю і надію на майбутнє.

4. Методи релаксації та уважність. Методи релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або медитація уважності, є важливими інструментами для зменшення стресу і тривоги у студентів у кризових ситуаціях. Ці техніки допомагають студентам відновити відчуття внутрішнього спокою і рівноваги та зменшити інтенсивність негативних емоцій. Регулярне використання технік усвідомленості допомагає студентам залишатися в «тут і зараз», що важливо для подолання паніки або тривожних думок, характерних для кризових періодів.

5. Психодинамічні методи. Психодинамічна терапія фокусується на дослідженні глибинних психологічних процесів, таких як внутрішні конфлікти, минулий досвід і стосунки зі значущими іншими. У кризових ситуаціях, коли студент переживає емоційні блоки або несвідомі переживання, цей метод допомагає виявити основні причини стресу і тривоги. Інтерпретуючи символи, образи та зв'язки між минулим досвідом та поточними емоціями, студент може отримати нові знання та зменшити психічну напругу.

6. Групова терапія. Групова терапія є ефективним методом підтримки в кризових ситуаціях, оскільки дозволяє студентам відчути себе частиною спільноти, яка переживає подібні труднощі. Це створює відчуття підтримки, дає змогу поділитися досвідом та отримати нові погляди на власну ситуацію. Групова терапія також допомагає розвинути соціальні навички, зменшити ізоляцію та почуття самотності, що є важливим аспектом для студентів у кризових ситуаціях.

7. Психологічне консультування через онлайн-формати. Сучасні технології відкривають нові можливості для психологічної підтримки студентів, зокрема й онлайн-консультування. Це може бути особливо важливим для студентів, які з різних причин не можуть отримати допомогу професіонала в форматі face-to-face. Онлайн-консультування пропонує конфіденційність та зручність і дозволяє студентам отримати підтримку, не виходячи з дому чи університету.



8. Когнітивне програмування та тренінг емоційного інтелекту. Техніки когнітивного програмування та тренінги емоційного інтелекту допомагають студентам не лише керувати кризовими ситуаціями, а й розвивати здатність краще розуміти та контролювати свої емоції у повсякденному житті. Вони сприяють розвитку самосвідомості, емпатії, саморефлексії та ефективної комунікації, що є важливими навичками для подолання будь-якої кризи.

9. Техніки управління стресом. Використовуючи ці методи, студенти можуть навчитися ефективно управляти своїм стресом, зменшити тривожність і підвищити стійкість до негативних емоцій. Тренінги з усвідомленості, вправи на зниження емоційної реактивності та інші техніки допомагають студентам не тільки справлятися з кризовими ситуаціями, а й розвивати навички саморегуляції на майбутнє.[6]

Роль консультанта в процесі кризового менеджменту надзвичайно важлива. Він є опорою, провідником і каталізатором змін. Консультант не тільки дає поради, а й створює умови, в яких клієнт може безпечно прожити свій емоційний стан, знайти внутрішню стабільність і сформулювати нові життєві цілі. У кризовій ситуації особливо цінними є професійна етика, конфіденційність і вміння залишатися спокійним, уважним і доступним навіть у найгостріші моменти.

Психологічна консультація в кризовій ситуації може стати для студента переломним моментом - відчуттям того, що він не самотній, що вихід є і що його переживання важливі. Тому якісна робота фахівця - це не тільки професійна діяльність, а й соціально значуще завдання, спрямоване на збереження психічного здоров'я підростаючого покоління.[7]

Організація ефективної системи психологічного супроводу у вищих навчальних закладах є надзвичайно важливою для психічного благополуччя студентів. Враховуючи різноманітні стресові ситуації, з якими можуть стикатися студенти, необхідно створити систему підтримки, яка б не лише реагувала на кризові ситуації, а й сприяла профілактиці проблем психічного здоров'я, зниженню рівня стресу та розвитку здорової психоемоційної атмосфери у вищих навчальних закладах. Наприклад:

1. Моделі інтеграції психологічної підтримки в структуру закладів вищої освіти. Інтеграція психологічного супроводу в загальну структуру закладу вищої освіти є важливим кроком на шляху до ефективної підтримки студентів. Вона має бути організована таким чином, щоб психологічна підтримка була доступною, систематичною та відповідала потребам студентів. Однією з можливих моделей є створення в кожному університеті спеціалізованого психологічного центру або відділу, укомплектованого кваліфікованими психологами та психотерапевтами. Цей центр має бути частиною загальної структури університету, а не окремою структурою, щоб забезпечити інтеграцію психологічної підтримки в освітній процес.

Іншою важливою моделлю є створення мережі підтримки, в якій психологічне консультування та програми з охорони психічного здоров'я інтегровані на різних рівнях: на факультетах, у студентських об'єднаннях та у співпраці з адміністрацією університету. Такі інтегровані моделі дозволяють психологічним службам більш ефективно співпрацювати з факультетами та адміністрацією, швидко реагувати на потреби студентів та надавати системну підтримку.

2. Профілактичні заходи та навчання студентів Одним із найважливіших напрямів психологічної підтримки є профілактика проблем психічного здоров'я, які можуть виникнути у студентів, а також проведення регулярних тренінгів та заходів для їх підтримки. Профілактичні програми спрямовані на підвищення стійкості студентів до стресових ситуацій, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, які є важливими для ефективного управління психоемоційним станом під час навчання.

Тренінги та майстер-класи з розвитку стресостійкості, позитивного мислення, технік релаксації та усвідомленості мають проводитися регулярно і бути доступними для всіх студентів. Крім того, тренінги з психічного здоров'я важливі для того, щоб навчити студентів розпізнавати перші ознаки проблем із психічним здоров'ям і вчасно звертатися по допомогу. Такі програми також допомагають учням зменшити стигму, пов'язану з проблемами психічного здоров'я, і заохочують до відкритого обговорення питань психічного здоров'я.

3. Шляхи покращення доступності психологічної допомоги. Доступність психологічної допомоги є ключовим аспектом її ефективності. Оскільки студенти можуть стикатися з різними труднощами та стресами, важливо забезпечити, щоб допомога була доступна в будь-який час. На додаток до традиційних форм консультування, таких як особисті зустрічі, важливо запровадити онлайн-консультування, яке дозволяє студентам отримувати допомогу незалежно від їхнього місцезнаходження, зберігаючи при цьому конфіденційність.

Впровадження онлайн-ресурсів, таких як спеціалізовані платформи психологічної підтримки, чати з психологами або навіть мобільні додатки для самопомоги, значно покращує доступність послуг і дозволяє студентам звертатися за допомогою у зручний для них час.

Крім того, важливо забезпечити доступність психологічної підтримки для всіх категорій студентів, включаючи тих, хто стикається з особливими соціальними чи психологічними труднощами, таких як студенти з інвалідністю, студенти з різних етнічних чи соціальних груп та іноземні студенти. Це допоможе усунути бар'єри для доступу до допомоги та забезпечити доступність підтримки для всіх, хто її потребує.

4. Розвиток культури користування послугами з охорони психічного здоров'я. Для того, щоб система психологічної підтримки була ефективною, в університетах має бути створена культура користування послугами служб

охорони психічного здоров'я. Це включає популяризацію психологічної допомоги серед студентів з метою зменшення стигматизації та упереджень щодо проблем психічного здоров'я.[6]

Це можна зробити за допомогою інформаційних кампаній, лекцій, семінарів та презентацій про важливість психічного здоров'я, які донесуть до студентів важливість піклування про своє психічне благополуччя. Зокрема, необхідно підкреслити, що звернення до психолога - це не ознака слабкості, а скоріше важливий крок на шляху до особистісного розвитку та академічного успіху.

Університети також можуть створювати спеціальні групи підтримки для студентів для обговорення питань емоційного здоров'я, стресу, адаптації до навчання та інших проблем, які можуть виникнути в процесі студентського життя. Це допоможе створити середовище, в якому звернення за професійною допомогою стане нормою, і студенти не соромитимуться звертатися по допомогу за перших ознак труднощів.

Також варто активно інтегрувати психологічну підтримку в загальну систему освітнього процесу, наприклад, шляхом включення психоосвітніх програм у навчальну програму або залучення психологів до організації адаптаційних заходів для першокурсників.

### **Висновки**

Період навчання є ключовим етапом у житті людини, оскільки це час значних змін, які супроводжуються інтенсивним психоемоційним та соціальним розвитком. У цей період молоді люди стикаються з різними труднощами, серед яких процес самовизначення, пошук життєвих орієнтирів та подолання криз, які можуть бути як нормативними (віковими), так і ненормативними (ситуативними). Психологічні кризи, які переживає студентська молодь, можуть мати серйозні наслідки для її психічного здоров'я, але також можуть стати каталізатором її розвитку і допомогти знайти нові шляхи саморозуміння та самореалізації.

У цьому контексті психологічне консультування відіграє важливу роль у допомозі студентам впоратися з кризами та адаптуватися до нових умов життя. Важливою складовою ефективної підтримки є використання методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, підтримку автономії клієнта, розвиток саморегуляції та використання внутрішніх ресурсів. Такий підхід уможливорює не лише подолання кризових ситуацій, а й зміцнення внутрішньої життєстійкості, що є важливим для майбутнього психічного здоров'я студентів.

Для підтримки психоемоційного благополуччя студентів також важливо організувати ефективну систему психологічного супроводу у вищих навчальних закладах, яка включає не лише реагування на кризові ситуації, а й превентивні заходи. Інтеграція психологічної підтримки в структуру університету, створення спеціалізованих центрів підтримки, тренінгів та



програм з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості є важливими аспектами забезпечення здорового психоемоційного клімату в студентському середовищі.

Тому психологічне консультування є незамінним інструментом підтримки студентів у складні моменти їхнього життя та допомагає їм знайти внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, розвитку особистісної стійкості та ефективної адаптації до змін.

### **Література:**

1. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. –360 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20907/1/opsykons.pdf>
2. Козак, Л. В. (2018). Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. [https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3131/8%20%28322%29\\_\\_2%2C\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3131/8%20%28322%29__2%2C_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Іванова І. Б. (2020). Психологічне консультування особистості у кризових ситуаціях: навчальний посібник. — Суми: СумДПУ. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/621/Psih\\_konsul'tuv\\_v\\_kriz\\_umovah.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/621/Psih_konsul'tuv_v_kriz_umovah.pdf)
4. Титаренко Т. М. (2004). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. — К.: Либідь <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/7506/6973>
5. Черезова І.О. Ч46 Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с. [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezpe\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhytlyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezpe_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhytlyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF)
6. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. – 476 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf>
7. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с

### **References :**

1. Raisa Petrivna Fedorenko.(2022) *Osnovy psykhologichnoho konsul'tuvannya. [Fundamentals of psychological counseling: a textbook by Lyudmyla Ivanivna Magdysiuk,]* - Lutsk: Vezha-Druk. 360 p. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20907/1/opsykons.pdf>. [in Ukrainian]
2. Kozak, L. V. (2018). *Psykhologichna pidtrymka studentiv u kryzovykh sytuatsiyakh [Psychological support of students in crisis situations.]* Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. [https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3131/8%20%28322%29\\_\\_2%2C\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3131/8%20%28322%29__2%2C_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [in Ukrainian]
3. Ivanova I.B (2020). *Psykhologichne konsul'tuvannya osobystosti u kryzovykh sytuatsiyakh [Psychological counseling of a person in crisis situations]: a textbook: SumSPU.* [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/621/Psih\\_konsul'tuv\\_v\\_kriz\\_umovah.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/621/Psih_konsul'tuv_v_kriz_umovah.pdf) [in Ukrainian]
4. Titarenko TM (2004). *Zhytlyevy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti. [Life world of a personality: within and beyond everyday life].* - Kyiv: Lybid <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/7506/6973> [in Ukrainian]



5. Cherezova I.O. (2016). *Psykholohiya zhyttyevykh kryz osobystosti* [*Psychology of life crises of a personality*]: a textbook by I.O. Cherezova. - Berdiansk, BSPU,. 193 p. [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF) [in Ukrainian]

6. A.S. Makarenko (2019) *Osobystist' u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiyakh zhyttya: materialy V Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi* [*Personality in crisis conditions and critical situations of life: materials of the V International Scientific and Practical Conference*] (February 28 - March 1, 2019, Sumy) / Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University, 476p. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf> [in Ukrainian]

7. S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, V. L. Zlyvko ( 2017) *Osobystist' yak sub"yekt podolannya kryzovykh sytuatsiy: psykholohichna teoriya i praktyka* [*Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph*] Sumy: 540 p [in Ukrainian]