

УДК 159.923:378.1

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук, доцент
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>
e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

Юлія СТРУЖЕВСЬКА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0005-3872-2564>
e-mail: juliastruzhevaska@gmail.com

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена проблемі збереження психічного здоров'я студентської молоді та використанню сучасних психологічних технологій для його збереження. Представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження застосування майндфулнесу, релаксаційних технік і психоeduкаційних програм у студентському середовищі. Проаналізовано вплив рівня усвідомленості на психоемоційний стан, рівень стресу, тривожності та академічну продуктивність. Описано найбільш ефективні психологічні технології, які поєднують психоeduкацію, майндфулнес-практики, дихальні та релаксаційні техніки, індивідуальні стратегії саморегуляції та інституційні технології підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: психічне здоров'я, майндфулнес, релаксаційні техніки, психоeduкація, студентська молодь, саморегуляція, психологічне благополуччя.

Olga IGUMNOVA, Yuliia STRUZHEVSKA,
Khmelnitskyi National University

MODERN PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF STUDENT YOUTH

The article examines the issue of preserving and strengthening the mental health of university students. Special attention is given to the use of modern psychological technologies aimed at supporting psycho-emotional well-being and reducing stress reactions among young people. The paper presents the results of a theoretical analysis and an empirical study on the application of mindfulness practices, relaxation techniques, and psychoeducational programs in the student environment.

The empirical part of the research revealed significant differences in students' psycho-emotional states depending on their level of mindfulness. Students with a high level of mindfulness demonstrate lower indicators of anxiety, depressive symptoms, and stress reactions; they more frequently use relaxation and recovery practices and evaluate them as highly effective. This indicates the formation of a stable internal resource that supports adaptive coping and reduces emotional vulnerability. In contrast, students with low mindfulness use relaxation techniques irregularly, prefer simpler and less resource-intensive methods, and report only moderate improvements. These characteristics correlate with increased emotional lability, lower subjective well-being, and greater susceptibility to cognitive overload.

Based on the obtained results, the article proposes a system of practical recommendations for integrating modern psychological technologies into the educational environment. It includes a psychoeducational module aimed at enhancing awareness of mental health, a relaxation and recovery module incorporating short mindfulness and breathing practices, individual self-regulation strategies, and institutional measures for preventing emotional exhaustion. The findings confirm that systematic and well-organized implementation of psychological technologies in the student environment significantly improves psycho-emotional well-being, reduces the intensity of stress reactions, and contributes to the development of stable adaptive self-regulation skills.

Keywords: mental health, mindfulness, relaxation techniques, psychoeducation, university students, self-regulation, psychological well-being.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-23>

Стаття надійшла до редакції / Received 23.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Ігумнова Ольга, Стружевська Юлія

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних умовах стрімких соціальних та освітніх змін психічне здоров'я студентської молоді стає особливо вразливим. Постійний інформаційний потік, академічні навантаження, невизначеність майбутнього та високий рівень стресу негативно впливають на емоційний стан студентів. Тому пошук ефективних методів збереження та підтримки психічного здоров'я набуває особливої важливості. Сучасні психологічні технології, зокрема майндфулнес-практики та релаксаційні техніки, сприяють формуванню навичок саморегуляції, зменшенню тривожності та підвищенню психологічної стійкості молоді. Дослідження та впровадження таких технологій дозволяє не лише попереджувати розвиток психоемоційних розладів, але й сприяє гармонійному особистісному розвитку студентів, підвищуючи ефективність навчальної діяльності та якість життя в цілому.

Аналіз досліджень та публікацій

Сучасні дослідження підтверджують важливу роль майндфулнес-практик та релаксаційних технік у підтримці психічного здоров'я студентської молоді. Використання таких психологічних технологій сприяє підвищенню концентрації, ефективності навчання, зниженню тривожності, стресу та ризику емоційного вигорання.

У працях зарубіжних (Дж. Кабат-Зінн, Дж. Гросс, Р. Томпсон, Е. Десі, Р. Райан, А. Мастен, М. Унгар) та українських дослідників (О. Вознесенська, О. Лазуренко, Н. Моргун, Н. Пов'якель, М. Сиротюк М. Яцюк) підкреслено значення впровадження сучасних психологічних технологій для розвитку навичок саморегуляції, адаптивних стратегій поведінки та психоемоційного благополуччя студентів [1; 2; 3; 4; 5]. Інтеграція майндфулнес-практик і релаксаційних методик у навчальний процес сприяє формуванню стійких когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів, підвищує здатність до самоконтролю та адаптивності в умовах академічного та соціального стресу.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у дослідженні впливу сучасних психологічних технологій, зокрема майндфулнес-практик і технік релаксації, на психічне здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу

Сучасні наукові підходи до проблеми психічного здоров'я студентської молоді підкреслюють його багатовимірний характер та взаємозв'язок із саморегуляцією, емоційною стійкістю та когнітивними ресурсами. Психічне здоров'я розглядається як здатність студента усвідомлено підтримувати психологічну рівновагу, ефективно справлятися зі стресом та адаптуватися до академічних і соціальних вимог [3].

Сучасні психологічні технології, зокрема майндфулнес-практики та техніки релаксації, поєднують когнітивно-поведінкові стратегії, вправи на усвідомленість, дихальні та тілесні практики, спрямовані на розвиток саморегуляції, підвищення концентрації уваги та формування стійких психоемоційних ресурсів. Використання цих підходів дозволяє студентам гнучкіше реагувати на навчальні та соціальні виклики, знижувати рівень тривожності та стресу, а також підвищувати мотивацію та ефективність навчальної діяльності [1; 3; 5].

Дослідження свідчать, що практики майндфулнес і релаксації, включаючи медитаційні та дихальні вправи, техніки прогресивного м'язового розслаблення та усвідомленого спостереження, сприяють формуванню усвідомленості, зниженню імпульсивності, підвищенню концентрації та розвитку емоційної стабільності [1; 5].

Комплексне застосування сучасних психологічних технологій у навчальному середовищі студентів дозволяє розвивати внутрішні ресурси особистості, формує здатність до конструктивної саморефлексії та адаптивного реагування на стресові ситуації. Дослідження

підтверджують, що такі методики підвищують рівень психічного благополуччя, знижують негативний вплив емоційного дистресу та сприяють більш ефективному використанню когнітивних і поведінкових ресурсів. Таким чином, інтеграція майндфулнес-практик та релаксаційних технік у навчальний процес студентів виступає ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я, розвитку саморегуляції та психологічної стійкості [3; 5; 6].

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів Хмельницького національного університету гуманітарного профілю. Загальна вибірка складала 50 осіб (віковий діапазон – від 18 до 24 років). Учасники дослідження брали участь добровільно та анонімно, що забезпечувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

Рівень усвідомленості оцінювався за допомогою «Шкали усвідомленої уваги та залученості» (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), що дозволяє визначити здатність індивіда концентрувати увагу на теперішньому моменті та усвідомлено переживати власні емоції, думки й дії без автоматичних оцінок і суджень.

Результати показали, що середнє значення майндфулнесу в групі становило $4,1 \pm 0,7$ бала, що відповідає середньому рівню усвідомленості з тенденцією до нижчого рівня. Серед опитаних студентів 14% (7 осіб) мали високий рівень майндфулнесу (4,6-6,0 бала), що проявлялося у стабільній здатності зосереджуватися на теперішньому моменті, ефективній емоційній саморегуляції та усвідомленій поведінці. Середній рівень (3,1-4,5 бала) зафіксовано у 48% студентів (24 особи), які демонстрували епізодичну усвідомленість, частковий контроль емоцій та здатність до саморефлексії, проте в стресових ситуаціях могли виникати автоматичні реакції та труднощі з концентрацією. Низький рівень майндфулнесу (1,0-3,0 бала) спостерігався у 38% студентів (19 осіб) і характеризувався обмеженою здатністю до саморефлексії, високою емоційною реактивністю та частими проблемами з контролем емоцій у навчальних ситуаціях.

Структурний аналіз шкали показав, що найбільші труднощі студентам спричиняють: усвідомлене відстеження власних емоцій у стресових ситуаціях; контроль автоматичних реакцій під час навчальних навантажень; здатність перебувати в теперішньому моменті без оцінювання та самокритики.

Для порівняння психологічних особливостей студентів із різними рівнями усвідомленості було здійснено їх розподіл на дві групи: студенти з низьким рівнем усвідомленості та студенти з високим

рівнем усвідомленості, що дозволяє виявити специфічні відмінності та взаємозв'язки між майндфулнесом, використанням технік релаксації та психічним благополуччям студентів.

На наступному етапі дослідження застосовано «Шкалу депресії, тривоги та стресу» (DASS-21) у україномовній адаптації І. Галецької, М. Кліманської та М. Перун. Методика дозволяє оцінити три ключові компоненти психічного стану: депресію, тривожність та стрес, що є важливими індикаторами психічного благополуччя студентів (рис.1).

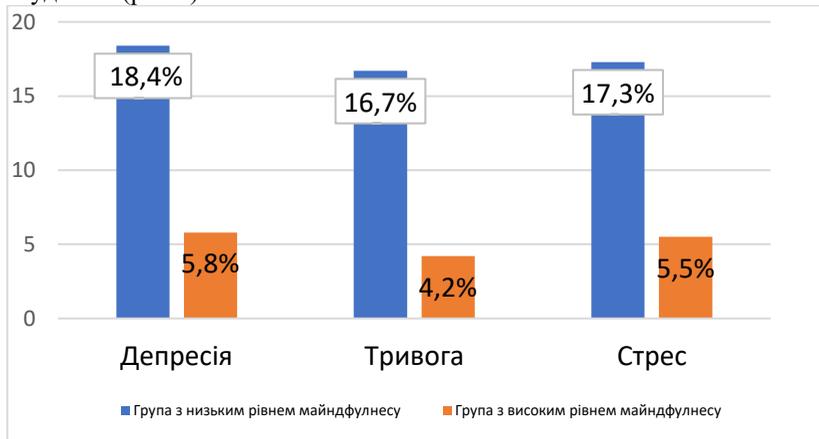


Рис. 1. Розподіл рівнів депресії, тривоги та стресу за середнім балом серед студентів, у %

Група з високим рівнем майндфулнесу демонструвала низькі показники депресії, тривожності та стресу, що відображає ефективну саморегуляцію, здатність залишатися зосередженими на теперішньому моменті та адаптивне реагування на стресори.

Група з низьким рівнем майндфулнесу мала помірно високі та високі показники депресії, тривожності та стресу, що свідчить про підвищену емоційну реактивність, труднощі з контролем емоцій та низьку психоемоційну стійкість.

Статистичний аналіз підтвердив значущі відмінності між групами:

- Депресія: $t(48) = -5,84$, $p < .001$, $d = 1,53$;
- Тривожність: $t(48) = -6,10$, $p < .001$, $d = 1,60$;
- Стрес: $t(48) = -7,01$, $p < .001$, $d = 1,87$.

Отримані дані підтверджують, що високий рівень майндфулнесу виступає ключовим фактором психоемоційного

благополуччя, знижуючи депресивні прояви, тривожність і стрес, тоді як низька усвідомленість підвищує емоційну вразливість студентів.

Результати за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Д. Дінера в українській адаптації В. Олефір та В. Боснюк показали, що рівень задоволеності життям значною мірою залежить від рівня майндфулнесу.

Студенти з високим рівнем майндфулнесу ($N = 19$) демонстрували високий рівень задоволеності життям ($M = 24,7 \pm 4,3$), характеризуючись гармонійним сприйняттям життя, усвідомленням власних потреб і ресурсів, позитивною оцінкою досягнень та стабільністю емоційного стану. Натомість група з низьким рівнем майндфулнесу ($N = 31$) мала нижчий показник задоволеності життям ($M = 17,9 \pm 5,1$), із фокусом на проблемах, труднощами у визначенні пріоритетів і ресурсів, підвищеною емоційною чутливістю та критичним самоаналізом. Загалом 63% студентів із високим майндфулнесом мали високий рівень задоволеності життям, тоді як понад 45% студентів із низьким рівнем усвідомленості демонстрували низьке суб'єктивне благополуччя.

Кореляційний аналіз SWLS та DASS-21 показав значущі негативні взаємозв'язки між задоволеністю життям та депресією ($r = -0,62, p < .001$), тривожністю ($r = -0,57, p < .001$) та стресом ($r = -0,54, p < .001$).

Отримані дані свідчать, що високий рівень майндфулнесу сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, формуванню внутрішньої гармонії та позитивній оцінці життя, тоді як низька усвідомленість асоціюється із зниженим благополуччям і більшою емоційною вразливістю.

Для виявлення особливостей застосування релаксаційних технік була використана Авторська анкета щодо застосування технік релаксації, що оцінює частоту практики, типи технік та мотиви їх використання (рис.2).

Частота практики: студенти з високим рівнем майндфулнесу практикують релаксацію частіше: щодня – 37% (низький рівень майндфулнесу – 10%), кілька разів на тиждень – 42% (25%), рідко – 16% (45%), ніколи – 5% (20%). Тривалість практик переважно 5-15 хв, що підтверджує ефективність коротких регулярних сесій.

Типи технік: студенти з високим майндфулнесом найчастіше використовують дихальні вправи (68%), медитацію (63%), м'язове розслаблення (42%), візуалізацію (37%) та музичну релаксацію (30%). Студенти з низьким рівнем майндфулнесу віддають перевагу дихальним вправам (45%) і музичній релаксації (28%). Систематично

комбіновані практики застосовують переважно студенти з високим майндфулнесом.

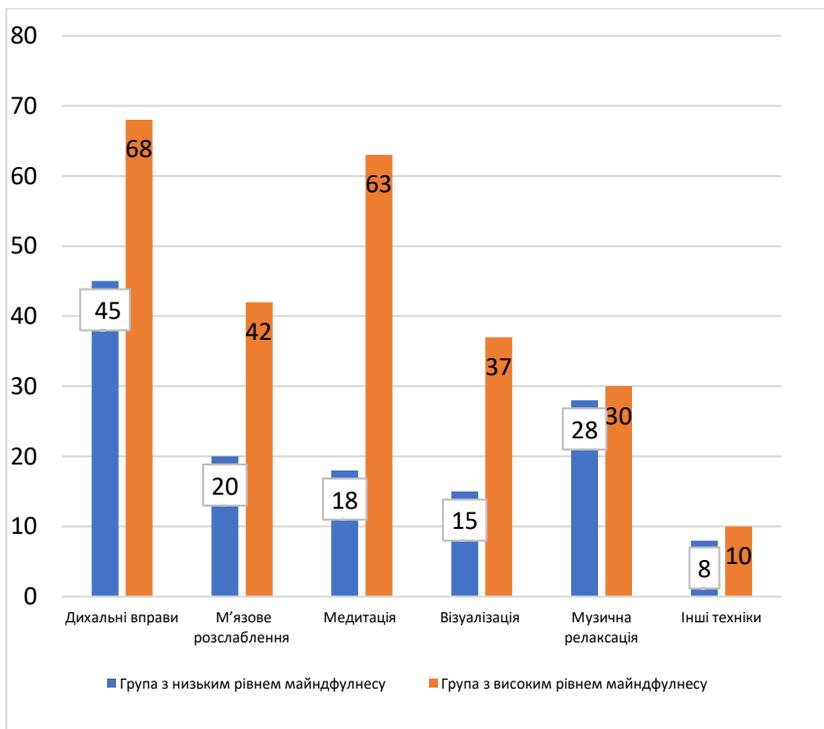


Рис. 2. Популярність технік релаксації серед студентів (%)

Мотиви та ефективність: основними мотивами для студентів з високим рівнем усвідомленості є зменшення стресу та тривожності (72%), відновлення енергії та підвищення настрою (65%), покращення концентрації (58%) та сну (48%). Студенти з низьким майндфулнесом оцінюють ефект як помірний.

Вищий рівень майндфулнесу пов'язаний із частішою практикою релаксаційних технік, використанням комбінованих методів, інтеграцією тіла і свідомості та високою суб'єктивною ефективністю. Студенти з низьким рівнем майндфулнесу рідше застосовують релаксацію, віддають перевагу простим методам і відчують помірний ефект.

Отже, сучасні дослідження психічного здоров'я студентської молоді підкреслюють важливість інтеграції психологічних технологій,

спрямованих на підвищення усвідомленості, регуляцію емоцій та запобігання емоційному виснаженню. Найбільш ефективними є технології, які поєднують психоедукацію, майндфулнес-практики, релаксаційні техніки, індивідуальні стратегії саморегуляції та інституційні технології підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Психоедукаційні технології включають тренінги, лекції та онлайн-платформи, що формують у студентів розуміння психофізіологічних механізмів стресу, особливостей емоційних та когнітивних реакцій, а також інструментів самопідтримки. Психоедукація сприяє розвитку навичок усвідомленості, самоспостереження та рефлексії, що є основою відповідального ставлення до власного психічного здоров'я [3; 6].

Майндфулнес-технології забезпечують систематичне тренування уваги, усвідомленості думок, емоцій та тілесних відчуттів. Вони включають короткі практики дихання, «body-scan», медитації та вправи на фокусування уваги. Навчання студентів базовим майндфулнес-навичкам підвищує стресостійкість, концентрацію, когнітивну гнучкість та суб'єктивне відчуття благополуччя [1; 5].

Релаксаційні технології спрямовані на зниження психоемоційного напруження та відновлення ресурсів. До них належать прогресивне м'язове розслаблення, музична релаксація, візуалізація та короткі відновлювальні практики протягом навчального дня. Навіть 3-10 хвилин щоденної практики ефективно знижують рівень тривожності, стабілізують емоційний стан та покращують когнітивну продуктивність [2; 4].

Індивідуальні технології саморегуляції передбачають формування особистого «психогігієнічного простору», що включає регулярні практики усвідомленості, контроль цифрового навантаження, оптимізацію режиму сну та харчування, помірну фізичну активність. Для студентів із високим рівнем стресу або тривожності ефективними є індивідуальні консультації психолога, моніторинг психоемоційного стану та персоналізовані плани практик саморегуляції [3].

Інституційні технології підтримки психічного здоров'я охоплюють створення груп психологічної підтримки, інтеграцію майндфулнес-практик у навчальні програми, доступність фахівців з психології та проведення регулярних профілактичних заходів (дні психічного здоров'я, тижні усвідомленості, майстер-класи). Ці заходи формують психологічно безпечне середовище, підвищують соціальну підтримку та сприяють розвитку адаптивних ресурсів студентів.

Таким чином, сучасні психологічні технології для студентської молоді є комплексними та багаторівневими. Вони поєднують психоедукацію, майндфулнес, релаксацію, індивідуальні стратегії саморегуляції та інституційну підтримку, створюючи ефективний механізм збереження психічного здоров'я, підвищення академічної успішності та формування стійких навичок емоційної саморегуляції.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження показали, що сучасні психологічні технології, такі як майндфулнес, релаксаційні техніки та психоедукаційні програми, формують інтегративний механізм збереження психічного здоров'я студентської молоді, який охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Когнітивна складова включає усвідомлення власних думок, конструктивну переоцінку стресових ситуацій та розвиток навичок самостереження; емоційна – здатність регулювати емоційні стани, підтримувати стабільність у стресових ситуаціях та знижувати тривожність; поведінкова – систематичне застосування релаксаційних практик, усвідомлене планування навчальної діяльності та організація власного психогігієнічного простору.

Студенти, які регулярно застосовують майндфулнес і релаксаційні техніки, демонструють нижчий рівень психоемоційного напруження, кращу концентрацію уваги та вищу академічну продуктивність. Натомість студенти з низьким рівнем усвідомленості та нерегулярним використанням практик відчувають підвищену тривожність, когнітивну втому та зниження мотивації до навчання.

Перспективи подальших досліджень включають оцінку ефективності різних психологічних технологій, вплив індивідуальних і гендерних особливостей на психоемоційне благополуччя та розробку адаптованих програм інтеграції майндфулнесу і релаксації для формування стійких навичок саморегуляції у студентів.

Література

1. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology : Science and Practice*. 2003. № 10(2). С. 144-156.
2. Gross J. J., Thompson, R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY : Guilford Press. 2007. С. 3-24.

3. Карпенко З. С. Інтегративний підхід у сучасній психологічній практиці: теоретико-методологічний аналіз. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. 256 с.

4. Моргун В. Ф. Психічна саморегуляція та її нейропсихологічні основи. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка. 2017. 240 с.

5. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York : Guilford Press. 2002. P. 123.

6. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York. 2004. P. 80.

References

1. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. № 10(2). S. 144-156.

2. Gross J. J., Thompson, R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press. 2007. S. 3-24.

3. Karpenko Z. S. Intehratyvnyi pidkhd u suchasniy psykholohichnii praktytsi: teoretyko-metodolohichniy analiz. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2020. 256 s.

4. Morhun V. F. Psykhichna samorehuliatsiia ta yii neiropsykholohichni osnovy. Poltava: Poltavskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni V. H. Korolenka. 2017. 240 s.

5. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press. 2002. 123 s.

6. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. 80 s.