

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ: РЕСУРСИ, РИЗИКИ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Літвак Марія

Специфіка філологічної діяльності це постійна робота з мовою як інструментом пізнання, комунікації та трансляції культурних смислів висуває особливі вимоги до психічного функціонування фахівця. Емпатійне занурення в емоційно насичені тексти, висока відповідальність за точність висловлювань, поєднана з реальністю воєнного часу, роблять майбутніх філологів водночас уразливою та ресурсною групою щодо збереження ментального здоров'я.

Теоретичний аналіз засвідчує, що ментальне здоров'я студентів-філологів постає як інтегративне багатовимірне утворення, яке охоплює емоційний, когнітивний, соціальний, культурний і професійний виміри [2]. У сучасній науці ментальне здоров'я трактується не як проста відсутність психічних розладів, а як динамічний стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує реалізацію особистісного потенціалу, продуктивну діяльність і внесок у життя спільноти [3]. У межах ресурсно-орієнтованого підходу ключовими захисними чинниками виступають резильєнтність це здатність відновлюватися після стресових подій, самоефективність – переконання у власній здатності долати труднощі, та посттравматичне зростання, тобто позитивні особистісні зміни внаслідок переживання кризових ситуацій [1; 5]. Для студентів-філологів розвинені рефлексія й емоційний інтелект є не лише професійно важливими якостями, а й потужними ресурсами збереження психологічного благополуччя, оскільки дозволяють своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження та добирати адекватні копінг-стратегії [4].

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати ресурси, ризики й основні напрями психологічного супроводу ментального здоров'я майбутніх філологів у процесі професійної підготовки.

Водночас філологічна підготовка пов'язана зі специфічними ризиками: феноменом навченої безпорадності, перфекціонізмом, страхом помилки та

надмірним емпатійним перенавантаженням. Хронічний стрес, спричинений поєднанням академічних вимог і безпекових загроз воєнного часу, може призводити до емоційного вигорання, посттравматичних реакцій і соматизації дистресу. Результати емпіричних досліджень підтверджують, що значна частина студентів-філологів має підвищений ризик симптомів ПТСР, помірний рівень соматичних скарг (виснаження, больові відчуття) та водночас демонструє досить виражене посттравматичне зростання, що свідчить про співіснування дефіцитарних і ресурсних компонентів у структурі їхнього ментального здоров'я.

Психологічний супровід майбутніх філологів має ґрунтуватися на поєднанні когнітивно-поведінкових технік, тілесно-орієнтованих практик та професійно орієнтованих лінгвотерапевтичних інструментів. Останні передбачають використання експресивного письма, створення наративів, бібліотерапію, що є органічним складником філологічної діяльності та водночас потужним засобом саморегуляції. Такий підхід дозволяє не лише полегшувати симптоми дистресу, а й стимулювати посттравматичне зростання, спираючись на властиві філологам професійні інструменти: мову, текст і смисл. Саме тому ментальне здоров'я майбутніх філологів є складним, полідетермінованим феноменом, що потребує комплексного підходу до його вивчення та підтримки. Розуміння подвійної природи філологічної діяльності як чинника ризику та джерела зцілення відкриває шлях до персоналізованих стратегій психологічного супроводу, спрямованих на розкриття внутрішніх ресурсів особистості.

#### Список використаних джерел

1. Балашов Е. Психологічні особливості рефлексії в навчальній діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XIV, вип. 1. С. 26-44.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 232 с.
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. No 1. С. 74-81.
4. Онуфрієва Л. А. Психологія навчання іноземних мов як галузь педагогічної психології. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 9. С. 345-356.
5. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No 2. P. 76-82.