

ЗВІТ
про результати діяльності Науково-практичного Центру ментального
здоров'я
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
за 2024-2025 навчальний рік

У 2024-2025 навчальному році Центр ментального здоров'я функціонував як інноваційний структурний підрозділ університету, що виконує стратегічні завдання у сфері збереження психічного благополуччя здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників, формування культури турботи про ментальне здоров'я та розвитку психологічної стійкості у період соціальної та військової нестабільності.

Офіційне відкриття Центру відбулося 10 жовтня 2024 року і стало важливим етапом у розбудові системи психологічної підтримки в університеті. Захід об'єднав представників ректорату, органів місцевого самоврядування, всеукраїнської програми («Ти як?»), благодійних організацій, громадськості та студентства. Під час презентації Центру були окреслені основні напрями діяльності, проведено інтерактивні майстер-класи з емоційної саморегуляції та арт-терапії, а також започатковано партнерські зв'язки з державними та недержавними структурами.

У жовтні-листопаді 2024 року Центр провів низку заходів, спрямованих на підвищення психологічної грамотності та стресостійкості студентів.

Так, 29 жовтня відбувся безкоштовний мультидисциплінарний тренінг з психології, маркетингу та цифрової грамотності за підтримки французької НУО ACTED та USAID/ВНА. Участь взяли понад 50 учасників, які отримали не лише теоретичні знання, а й практичні інструменти для підвищення особистої та професійної ефективності.

31 жовтня у партнерстві з програмою «Ти як?» було проведено воркшоп-тренінг на тему «Стрес і стресостійкість. Допомагаємо собі і іншим», де фахівці Одеського обласного центру психічного здоров'я поділилися методиками самодопомоги та підтримки молоді у кризових ситуаціях.

28 листопада Центр організував лекцію-воркшоп «Міфи та реальність про ментальне здоров'я», яка сприяла критичному переосмисленню хибних уявлень про психічні розлади та формуванню культури піклування про себе.

4 грудня відбувся міждисциплінарний майстер-клас «Інноваційні методи в психології: на перехресті наукових досліджень та практики» у співпраці з лабораторією «Загальної та інклюзивної психодіагностики» та Всеукраїнською асоціацією поліграфологів. Захід поєднав теоретичний аналіз сучасних технологій та практичну демонстрацію їх застосування у психологічній роботі.

У січні-лютому 2025 року Центр організував серію міжнародних зустрічей.

20 січня відбулася лекція німецького психолога Мальте Лооса «Нестерпна легкість буття: збереження плинності та наміру у психотерапії», яка зібрала понад 40 учасників і була проведена з синхронним перекладом.

7 лютого до Центру завітав професор Найджел Осборн (Велика Британія) з лекцією «Мистецтво, музика і тіло: як працювати з травмою через творчість». Захід став знаковим у контексті інтеграції арт-терапевтичних практик у роботу з наслідками воєнних травм. —

У лютому 2025 року було започатковано серію заходів «Рефлексійна середа» – професійних зустрічей для психологів, викладачів, студентів і соціальних працівників, спрямованих на обмін досвідом, розбір кейсів та опанування сучасних методик. Тематика першої зустрічі була присвячена пошуку особистих цінностей через метод Позитивної психотерапії.

У квітні 2025 року Центр взяв участь у Всеукраїнському Дні Спільнодії «Підтримка ментального здоров'я. Символи підтримки» у межах програми

«Ти як?», створивши інтерактивну «живу дошку» для обміну досвідом і думками про підтримку. 30 квітня в межах міського проєкту «Тиждень добрих справ» у партнерстві з Молодіжною радою при Одеському міському голові проведено психологічний тренінг «Переговори з самим собою. Як укласти угоду?», спрямований на розвиток навичок прийняття рішень і внутрішнього діалогу.

Важливим досягненням стала співпраця між підрозділами Університету. Центр ментального здоров'я реалізовував свої ініціативи у партнерстві з Навчально-науковим інститутом психології та суспільних наук, Південноукраїнським центром професійного розвитку керівників та фахівців соціономічної сфери, факультетом дошкільної педагогіки та психології, факультетом музичної та хореографічної освіти, кафедрою загальної та диференціальної психології, лабораторією психодіагностики та психокорекції. Така взаємодія забезпечила міждисциплінарний підхід, дозволила поєднати науковий та практичний компоненти діяльності, а також розширити аудиторію заходів.

Упродовж звітнього року Центр провів 25 масштабних заходів, які охопили понад 1000 учасників з числа студентів, викладачів, фахівців допоміжних професій, представників громадськості та міжнародних організацій. Всі ініціативи були спрямовані на підвищення рівня ментального здоров'я, загальної психологічної грамотності, підтримку професійної спільноти фахівців соціономічної сфери та формування культури турботи про ментальне здоров'я в академічному середовищі.

Результати роботи Науково-практичного Центру ментального здоров'я Університету Ушинського за 2024/2025 н. р. демонструють його дієвість у підтримці ментального здоров'я особистості та профілактики його порушень, а поєднання в роботі Центру, крім суто психологічної ще й освітньої та наукової складових, інтегрування зусиль з державними та недержавними

структурами, дозволяє відшуковувати найбільш дієві механізми, методи та прийоми психологічної підтримки людини в умовах війни.