

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

СКИБІН Софія Ігорівна
ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна (наукова) програма 05 «Соціальні та поведінкові науки»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи ПС-41
Скибін Софія Ігорівна

підпис

Науковий керівник:
к.п.н., доцент
Мудрак М. А.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	6
1.1. Поняття психологічного здоров'я: історія, визначення та сучасні підходи	6
1.2. Основні компоненти психологічного здоров'я: емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти	9
1.3. Специфіка психологічного здоров'я студентської молоді: вікові особливості, соціально-психологічний контекст	13
1.4. Стрес як фактор, що впливає на психологічне здоров'я студентів: причини, наслідки, стратегії адаптації	16
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	23
2.1. Організація та проведення дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді	25
2.3. Рекомендації щодо підтримки та покращення психологічного здоров'я студентської молоді	30
Висновки до розділу 2	32
ВИСНОВКИ:.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	36

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психології інтерес багатьох авторів прикутий до питань, що стосуються співвідношення понять психологічного здоров'я, психологічного добробуту, здоров'я особистості, відсутності психічних порушень. Водночас питання структури психологічного здоров'я є досі відкритим. Нечисленні варіанти структури психологічного здоров'я запропоновані переважно зарубіжними авторами. Зокрема, історична ініціатива у постановці та розробці проблеми психологічного здоров'я належить вченим гуманістичної орієнтації – Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу, які вбачали головною основою психологічного здоров'я прагнення особистості бути самою собою, незважаючи на перешкоди, які вона долає протягом усього життя.

Психологічне здоров'я – це більше, ніж просто відсутність психічних розладів, адже кожного дня особистість може стикатися з певними труднощами, які впливають на її самопочуття та всі сфери активності. Варто зазначити, що на різних періодах свого життя людина може мати проблеми зі психологічним здоров'ям, які виникають на підставі різноманітних соціальних та особистісних чинників.

Студентський вік є періодом значних змін і перебудов у житті людини. У цей час молода людина стикається з новими вимогами, як у навчальній, так і в особистій сфері. Це може призвести до виникнення різних психологічних проблем, таких як стрес, тривога, депресія, а також до зниження самооцінки та впевненості в собі. Психологічне здоров'я студентської молоді є важливим фактором їхнього успішного навчання, розвитку та самореалізації.

Зростання соціальних та психологічних проблем, з якими стикаються студенти, обумовлює актуальність дослідження компонентів їхнього психологічного здоров'я. Завдяки поглибленому дослідженню цієї проблематики можна сприяти покращенню розуміння сутності психологічного здоров'я студентської молоді, допомогти визначити фактори, які впливають на нього, а також на основі отриманої інформації можна розробити ефективні заходи щодо

підтримки психологічного здоров'я студентської молоді, такі як профілактичні програми, програми психокорекції та психотерапії, які допоможуть не лише покращити самопочуття студентів, але й навчать їх у майбутньому справлятися з різними життєвими перешкодами.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я студентів.

Предмет дослідження – компоненти психологічного здоров'я студентської молоді.

Мета дослідження – дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Дослідити поняття психологічного здоров'я та сучасні підходи до його вивчення.
2. Визначити основні компоненти психологічного здоров'я та розглянути їхні основні аспекти.
3. Проаналізувати специфіку психологічного здоров'я студентської молоді.
4. Дослідити стрес, як фактор, що впливає на психологічне здоров'я студентів.
5. Провести емпіричне дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді.
6. Розробити конкретні рекомендації для підтримки та покращення психологічного здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація літератури по темі дослідження; практичні: спостереження, бесіда, тестування, математична обробка результатів дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає в отриманні інформації про психологічне здоров'я студентської молоді та на її основі розроблення рекомендацій з метою поліпшення психологічного стану.

Структура дипломної роботи. Дана робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 39 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття психологічного здоров'я: історія, визначення та сучасні підходи

Центральним поняттям, що відображає добробут людей у суспільстві, стає категорія психічного та психологічного здоров'я. В останні десятиліття уявлення про те, що таке здоров'я, суттєво змінилося. Загальне розуміння здоров'я, як соматичного функціонування змінилося ширшим, що включає поняття психічного, психологічного здоров'я. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (1946 р.) визначає здоров'я, як стан повного душевного, фізичного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та патологій [4, с. 30].

Поняття психічного та психологічного здоров'я тісно взаємопов'язані, але не ідентичні. Поняття психічного здоров'я більшою мірою наголошує на аспектах збереження психічного нормального статусу людини (відсутність девіантних і делінквентних форм поведінки, психічних розладів тощо) та факторах ризику розвитку різних відхилень психічного здоров'я.

Поняття психологічного здоров'я в значній мірі ґрунтується на внутрішніх психологічних аспектах, які визначають адаптацію особистості людини до різноманітних екологічних, соціальних та культурних чинників. Це дозволяє зберігати психологічну рівновагу та забезпечує самореалізацію і саморозвиток кожної людини. Психологічне здоров'я дає можливість оцінити можливості людини у подоланні різних життєвих труднощів та зберегти своє психологічне благополуччя [8, с. 9].

Подальшим кроком вперед в осмисленні здоров'я стала відмова від його негативного визначення (як відсутності хвороби) та розроблення концепції психологічного благополуччя в рамках досліджень психології здоров'я. Цей

напрямок робить акцент на вивченні позитивного психологічного функціонування. Ця концепція увібрала у собі досягнення психоаналітичної, гуманістичної, трансперсональної і екзистенційної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, Д. Хорні, Е. Фромм, У. Франкл, К.-Г. Юнг та інших) [30, с. 24].

На основі вищезгаданих концепцій К. Ріфф виділила складові психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя, наявність цілей і занять, що становлять життєвий сенс, почуття постійного розвитку та самореалізації, позитивне ставлення до інших, здатність слідувати власним переконанням. Звернення до значимих аспектів свого Я, до найважливіших цінностей при оцінці ситуацій, що несуть загрозу, сприяє наданню їм сенсу і веде до підвищення добробуту особистості [29, с. 29].

У розглянутих моделях основне місце у підтримці психічного здоров'я відводиться соціокультурним та психологічним аспектам. Проте автори не поділяють психічне та психологічне здоров'я. Виділяючи галузь психології здоров'я, видається правомірним виділення терміну «психологічне здоров'я», що належить переважно до галузі позитивних феноменів здоров'я, адресованих комплексним міждисциплінарним дослідженням. Однак, обидва поняття припускають уявлення про складну систему природничих і гуманітарних складових, що включають різні рівні: від психофізіологічного, психосоматичного до психологічного, соціально-психологічного та культурного. Такі уявлення лягли в основу швидкого розвитку напряму психології здоров'я.

Представники гуманістичної парадигми у психології першими спробували визначити структуру психічного здоров'я, до якої увійшли такі компоненти, як прагнення та досягнення самоактуалізації особистості, позитивне самоствавлення, психічне інтеграція, незалежність, реалістичні погляди та спілкування з іншими людьми [18, с. 44-54].

В індивідуальній психології А. Адлера подано інший погляд на психічне здоров'я. Як справжня компенсація почуття неповноцінності, властивого всім людям, автором розглядається почуття спільності. Дане почуття він ставить вище

за будь-які індивідуалістичні устремління (у тому числі самоактуалізації). При цьому найкраще, на думку Адлера, спільне прагнення людей до вдосконалення. Відповідно до його теорії, критерії психологічного здоров'я пов'язані з успішністю у вирішенні трьох основних життєвих завдань: працювати, дружити та любити [11, с. 23-30].

В екзистенційно-психологічній концепції В. Франкла самоактуалізація розглядається, так само як і інші «корисливі» прагнення, такі як отримання задоволення та високого соціального статусу, як супутні ефекти самотрансценденції, тобто як прагнення до отримання сенсу життя, що є справжнім критерієм психологічного здоров'я. Відповідно до його теорії, людина у будь-якому стані та будь-якій ситуації прагне до сенсу, обґрунтованості свого існування. На думку В. Франкла, психічне здоров'я можливе тільки в тому випадку, коли існує певна напруга між людиною з одного боку і змістом, що знаходиться назовні, який йому належить здійснити, з іншого [8, с. 10-11].

До концепції В. Франкла близька концепція «потoku» представника позитивної психології М. Чиксентмігаї. Автор визначає стан потоку, у якому людина повністю занурена у свою діяльність, характеризується активним зосередженням, повним відчуттям залученості та націленістю на успіх у процесі виконання завдань. Людина, яка перебуває у стані потоку, найчастіше відчуває отримання задоволення від самореалізації, підвищеної та обґрунтованої впевненості в собі, яскраво вираженим підвищенням комунікативних здібностей, умінням чітко і ясно висловлювати свої думки, переконувати співрозмовника, ефективно вирішувати проблеми будь-якої складності або знаходити неординарні рішення. Згідно М. Чиксентмігаї, наступні риси сприяють переживанню потокового стану: ясні цілі (розрізні очікування та правила); висока концентрація уваги; втрата почуття самоусвідомлення, тобто злиття дії та усвідомленості; спотворене сприйняття часу; очевидні успіхи та невдачі у процесі діяльності.

Концепція Е. Еріксона виявляє внутрішню складність феномена психологічного здоров'я, співвідносить характеристики вітальної особистості з віком, представляючи їх як кілька форм ідентичності, що вже пройшли основний

шлях розвитку, форм, яким це тільки належить, і форм, що перебувають у стадії становлення [21, с. 61].

Е. Фромм пов'язує психологічне здоров'я індивіда зі станом суспільства – здоровий індивід чи ні, насамперед залежить не стільки від нього, як від структури цього суспільства, яке може стримувати розвиток особистості [7, с. 90-99].

Таким чином, розуміння психологічного здоров'я як особистісного, душевного, можна співвіднести з поданням психологічного здоров'я у концепціях Е. Еріксона та В. Франкла. Психологічне здоров'я визначають як стан, що передбачає гармонійну взаємодію між індивідуальними потребами, цінностями та оточуючим середовищем, що сприяє психологічному благополуччю самореалізації особистості.

1.2. Основні компоненти психологічного здоров'я: емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти

Відповідно до структури психіки людини, можна виділити чотири компоненти психологічного здоров'я: емоційно-вольовий, когнітивно-креативний, рефлексивно-акмеологічний та соціально-комунікативний.

До компоненту емоційно-вольового блоку психологічного здоров'я можна віднести: емоційне благополуччя, конструктивні агресія та тривога, адаптивне самовладання та цілеспрямованість. Феноменологічні ознаки даного компоненту проявляються: позитивними емоціями, оптимізмом, доброзичливим почуттям гумору; конструктивним виразом негативних емоцій; у разі виникнення проблем явищами адекватної помірної тривоги, що допомагає досягти успіху; гнучкою поведінкою при досягненні цілей [13, с. 50-64].

Когнітивно-креативного блоку базується на: пізнавальній потребі, саногенному мисленні, креативності. Когнітивно-креативні прояви, в свою чергу, формуються на основі наступних принципів: людина цінує знання, прагне їх отримати; мислить логічно, у складній ситуації приймає розумне рішення;

виявляє креативність, творчі здібності у навчанні, захоплюється творчими заняттями [21, с. 61].

Рефлексивно-акмеологічний компонент психологічного здоров'я включає: адекватну високу самооцінку; самоприйняття; сформовану особистісну ідентичність; конструктивний нарцисизм; прагнення самореалізації та проявляється через те, що людина реалістично сприймає себе; знає, за що може цінувати себе і усвідомлює свої слабкі сторони; вміє бути самою собою, виявляти свою індивідуальність; демонструє свої сильні сторони, не принижуючи інших; усвідомлює свої здібності та реалізує їх [3, с. 119-123].

Соціально-комунікативний компонент психологічного здоров'я формується під впливом соціальної ідентичності та соціальної адаптивності. Проявляються наступними шляхами: людина шанує, цінує людей; морально, порядно поводить стосовно інших; виявляє теплі дружні стосунки; усвідомлює та цінує свою приналежність до колективу та охоче бере участь у його житті; справляється із вимогами в основній сфері діяльності.

Варто зауважити, що за іншими даними виділяють інші чотири компоненти, які представленні у таблиці 1.1 [8, с. 10-11].

Таблиця 1.1

Компоненти психологічного здоров'я

Назва	Характеристика компоненту психологічного здоров'я
Когнітивний	характеризується здатністю особистості до прийняття свого «Я», усвідомлення своїх здібностей і потенціалу, а також здатністю до ефективної взаємодії з іншими людьми;
Поведінковий	забезпечує цілісність особистості та її успішну адаптацію до різних соціальних ролей;

Продовження таблиці 1.1

Емоційний	забезпечує регуляцію емоційних станів, що сприяє адаптації до навколишнього середовища та успішній самореалізації;
Ціннісно-мотиваційний	є основою для розвитку суб'єктності особистості. Він характеризується усвідомленням власних цінностей і життєвих орієнтацій, які є основою для формування цілісних і гармонійних особистостей.

Таким чином, аналіз робіт, присвячених проблемі психологічного здоров'я, дозволяє виділити у структурі феномена чотири компоненти. Вивчення проявів кожного з них дозволить визначити несприятливі тренди психологічного здоров'я, виявити осіб групи ризику, сформулювати проблемно орієнтовані рекомендації щодо збереження та покращення здоров'я, сформувати комплекс валідних психодіагностичних інструментів [16, с. 217-223].

Поведінкове здоров'я допомагає людині адаптуватися до нових умов, що забезпечує її соціалізація у суспільстві і, таким чином, до ролей, які вона в ньому виконує або буде виконувати. Погане поведінкове здоров'я ускладнює цей процес та не дозволяє людині реалізувати себе, як повноцінною соціалізованою особистістю.

Ціннісно-мотиваційний формує цінності і мотиви та допомагає їх реалізувати, насамперед, через усвідомлення, а також забезпечує цей процес для складніших потреб людини, що робить її ближчою до самоактуалізованої особистості.

Емоційний компонент є одним із важливіших, оскільки допомагає людині проживати навіть дуже складні емоційні потрясіння, які викликають сильну тривожність, страх, стрес та панічні атаки. Також, слід зазначити, що завдяки хорошему емоційному здоров'ю у особистості формується стресостійкість та усвідомлення не лише власних емоцій, але й інших людей [13, с. 50-64].

Когнітивне здоров'я є не менш важливим, адже є не лише одним із аспектів здорового мозку, але й забезпечую самоусвідомлення особистості, що є першим кроком до її самоактуалізації.

У когнітивному плані здоровий мозок має такі функції:

- 1) увага;
- 2) спрямування та виконання складних рухів;
- 3) розуміння та вираження мови;
- 4) опрацювання зорово-просторових стимулів;
- 5) вивчення нового;
- 6) згадування речей із далекого минулого;
- 7) соціальне сприйняття та судження;
- 8) регулювання емоцій.

«Розуміння нашого когнітивного здоров'я — це те, як мозок і тіло взаємодіють і працюють разом», - зазначила Ріта Прінчі-Хаббард, клінічний психолог і засновник Інституту неврології та освіти. «Когнітивне здоров'я охоплює те, як ми думаємо, як ми відчуваємо і що ми робимо» [8, с. 10-27].

Елементи хорошого когнітивного здоров'я включають:

- 1) зосередженість і концентрація;
- 2) навчання;
- 3) створення та збереження пам'яті;
- 4) послідовний, якісний сон;
- 5) уважність;
- 6) механізми подолання стресу чи напруги.

Поширена помилкова думка полягає в тому, що погіршене когнітивне здоров'я впливає на нас лише в старшому віці. Це правда, що проблеми, пов'язані з віком, такі як забудькуватість або знижена здатність освоювати нові завдання, а також такі хвороби, як деменція та хвороба Альцгеймера, спричинені погіршенням когнітивних функцій, і добре когнітивне здоров'я справді може допомогти в боротьбі з ризиками, пов'язаними з цими станами [15, с. 31-35].

Деякі дослідження показують, що фізичні вправи та хороший сон є двома найкращими способами запобігти деменції в подальшому житті, тому сон є такою важливою складовою гарного когнітивного здоров'я.

Однак хороше когнітивне здоров'я актуальне в будь-якому віці. Ми покладаємось на здоровий, активний, динамічний мозок з раннього дитинства, коли ми навчаємось та опановуємо нові навички, до раннього, середнього та пізнього дорослого віку, коли нам потрібна здорова когнітивна здатність, щоб створювати та зберігати спогади, справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати відчуття мети та корисності в нашому житті та стосунках [20, с. 34-59].

Когнітивне здоров'я стосується здоров'я нашого мозку, тоді як психічне здоров'я – це наше психологічне чи емоційне здоров'я. Однак вони пов'язані. Без доброго когнітивного здоров'я ми можемо бути більш схильні до ризику щодо психічного здоров'я, а проблеми з психічним здоров'ям можуть вплинути на когнітивне благополуччя. Важливо розуміти, що добре когнітивне здоров'я — це не просто відсутність поганого психічного здоров'я. Однак фактори, які підтримують хороше психічне здоров'я, такі як соціальна взаємодія, відчуття безпеки, значущий зв'язок з іншими та відчуття мети, можуть впливати на когнітивні здібності, якщо вони не реалізуються.

1.3. Специфіка психологічного здоров'я студентської молоді: вікові особливості, соціально-психологічний контекст

Організація навчального середовища у системі вищої освіти має низку особливостей, які потребують високого рівня психологічного здоров'я та психологічної культури студента. Зокрема, до них можна віднести такі проблеми: необхідність адаптації до спільноти вищого навчального закладу (ВНЗ), до життя у студентському гуртожитку, проблеми міжособистісних відносин, кризи професійного вибору, інтелектуальне навантаження, психоемоційне напруження, особливо в атестаційний період, низьку рухову активність, недостатній досвід

самостійної життєдіяльності в побуті, невміння раціонально організувати свій час та ін. [6, с. 25-27].

Можна зробити висновок, що студентство перебуває в зоні підвищеного ризику і зазнає впливу деяких соціально-психологічних факторів, що негативно впливають на їхній психологічний стан [4, с. 31]:

- 1) низький рівень стипендії змушує досить більшу частину студентів іти на роботу, яку потрібно поєднувати з навчанням;
- 2) розумова та психоемоційна напруга, пов'язана з невизначеністю подальшого працевлаштування;
- 3) психоемоційна напруга при індивідуально-дослідницькій діяльності пов'язана з низьким рівнем теоретичного аналізу наукової літератури та дослідницьких навичок;
- 4) нездатність вибудувати індивідуальну освітню траєкторію;
- 5) часті порушення режиму дня та харчування;
- 6) розповсюдження саморуйнівних видів поведінки, таких як куріння, споживання алкоголю, наркотичних та психоактивних речовин.

Деякі дослідники виділяють не лише окремі фактори, а описують цілий комплекс соціальних та педагогічних факторів, що негативно впливають на формування та розвиток як фізичного, так і психологічного здоров'я студентської молоді:

- 1) нестача або відсутність у змісті професійної освіти соціально-психологічних знань, що сприяють розвитку психологічної культури та особистісного зростання студентів;
- 2) нестача методик, виховних технологій у сфері виховання та заохочення до дотримання здорового способу життя у студентів;
- 3) брак уваги персоналу навчальних закладів до проблеми формування ціннісно-мотиваційних установок на здоровий спосіб життя у студентської молоді;

- 4) недостатня розробленість критеріїв та показників для оцінки рівня сформованості у студентів вищих навчальних закладів потреби та навичок здорового способу життя [9, с. 14-20].

Аналіз вищевикладених джерел дозволяє припустити, що психологічне здоров'я студентської молоді можна визначити через аналіз низки показників: впевненість у правильності професійного вибору, адаптація до студентського життя, прийняття самих себе та оточуючих, повноцінне міжособистісне спілкування, усвідомлення своїх бажань та цінностей, змісту життя, самоактуалізація та саморегуляція.

Рівень розвитку низки показників безпосередньо залежить від організації у системі освіти умов формування та закріплення. Умовою підвищення рівня розвитку показників психологічного здоров'я може стати система психолого-педагогічного супроводу становлення конкретного фахівця: супровід ухвалення рішення, вибору професії, вибору мети, у складних життєвих ситуаціях тощо. Сучасний студент в умовах хронічних змін потребує супроводу з боку педагогів, психологів та інших фахівців.

Поняття «супровід» можна ототожнити з іншими поняттями, такими як «допомога одній людині іншій», «підтримка». Добре організований соціально-психологічний супровід допомагає людині поглибити знання з у певній сфері та відкриває нові можливості та перспективи особистісного зростання [19].

На сьогоднішній день особливо важливими є три напрями супроводу студентів, а саме:

- 1) формування особистісної та професійної ідентичності, професійне та особистісне самовизначення;
- 2) допомога у вирішенні особистісних проблем студентів, проблем соціальної адаптації, зняття емоційного напруження;
- 3) супровід мотиваційної сфери, вміння ставити і досягати мети, аудиту своїх ресурсів [2, с. 6-10].

Психологічне супроводження є активним психологічним впливом, спрямованим на розвиток професійних та особистісних якостей. Ще з перших

кроків освітнього маршруту студентам потрібен психологічний супровід. У цьому випадку вибір майбутньої професії матиме аргументований, усвідомлений характер, враховувати можливості, схильності та інтереси того, хто навчається і, водночас, потреби ринку праці [9, с. 14-20] .

На етапі вибору та планування професійної кар'єри важлива роль супроводу навчально-професійної діяльності. На перших етапах освітнього процесу особливу увагу слід приділяти процесам адаптації, до нових умов, допомоги у вступі до нового соціального середовища, вимогам та умовам, які пред'являє система університетської освіти, проживання у студентських гуртожитках.

Таким чином, психологічне здоров'я є важливою складовою для досягнення ефективності у професійній діяльності та загального благополуччя людини, а психологічне здоров'я студентів є невід'ємною умовою їх соціальної стабільності, яка включає в себе вміння прогнозувати процеси, що відбуваються у суспільстві. Формування високих показників психологічного здоров'я молоді можливе лише завдяки створенню певних умов у системі вищої освіти.

1.4. Стрес як фактор, що впливає на психологічне здоров'я студентів: причини, наслідки, стратегії адаптації

Стрес визначається як напруга, що виникає при появі негативного впливу на організм людини, який порушує гомеостаз. Вчений Г. Сельє виділив загальний біохімічний аспект змін, який відбувається в організмі людини у відповідь на будь-які впливи: у всіх випадках кора надниркових залоз виділяє одні і ті ж «антистресорні» гормони (глюкокортикоїди), що допомагають організму адаптуватися до будь-якого стресора. Під стресором Г. Сельє розумів будь-який фактор, що викликає стрес [10, с. 76-82; 27, с. 186-194].

У неспецифічному синдромі змін, що сприяють адаптації людини до нових умов, Г. Сельє зауважив три стадії процесу: тривога, резистенція (адаптація), виснаження. На першій стадії (тривога) людина прагне

пристосуватися до фактора, що обурює (стресу). Якщо цього немає, то пристосування людини до стресу затягується у часі і переходить до другої стадії (резистентність) – людина мобілізує свої внутрішні ресурси, намагаючись пристосуватися до нього. Але якщо шкідливий стресор продовжує діяти значний час, то людина виснажує гормональні ресурси, відбувається зрив адаптації. Це відбувається на третій стадії процесу адаптації (виснаження) [1, с. 6-9].

Г. Сельє акцентував увагу на наступних видах стресу: корисний – еустрес, шкідливий – дистрес. Згідно з вченням Г. Сельє, стрес може бути корисним, оскільки він збуджує роботу організму людини і мобілізує його захисні сили (імунну систему), приносячи користь у його професійній діяльності. Для цього потрібна «наявність певних умов: позитивні емоції; досвід позитивного вирішення проблем, що виникли; схвалення дій з боку оточуючих; наявність ресурсів у людини для подолання стрес-факторів; мотивації до подолання проблем». За наявності інших факторів (відсутність інформації, негативний прогноз, безпорадність, надмірний стрес, тривалість стресу, низька мотивація до діяльності та ін.) первинний стрес може перейти в дистрес, що згубно впливає на організм людини та на його діяльність. Стресу неможливо уникнути, але можна використовувати його, якщо у людини будуть вироблені психологічні механізми з управління та зниження стресу, недопущення його переходу в дистрес [23].

Студенти, які навчаються у ВНЗ, постійно перебувають під впливом стрес-факторів, тому важливо, щоб вони вміли керувати стресом та оптимізували його перебіг, особливо під час підготовки до іспитів та під час його складання. При стресових впливах у людини відбуваються «зміни емоційного, фізіологічного, інтелектуального стану: частішає пульс і серцебиття, підвищується кров'яний тиск, напружуються м'язи, з'являється тривога, страх, дратівливість і нервозність з незначних приводів, підвищується втома, змінюється поведінка людини, виникають труднощі з прийняттям рішення, знижується концентрація уваги, з'являється відчуття контролю над собою і ситуацією та ін. [12, с. 383-384].

Спочатку такі фізіологічні зміни, як активація гіпоталамуса, підвищення активності симпатичного відділу нервової системи, активація гормональних механізмів, активація нервової системи, підвищують рівень адаптації людини до нового середовища. Так, активація гормональних механізмів сприяє виробленню спеціальних антистресорних гормонів, які змінюють обмінні процеси: з'являється більше глюкози у крові; запальні процеси пригнічуються; чутливість до болю зменшується. У разі стресу здійснюється і активація нервової системи, що є основою регулюючої системи організму людини. Під впливом цієї системи, з теорії гомеостазу вченого У. Кеннона, людський організм прагне підтримати динамічну рівновагу внутрішнього середовища, подолати опір довкілля, сприяючи швидкої адаптації людини [4, с. 29].

Але якщо стрес-чинники діють тривалий час, запаси адаптаційної енергії виснажені, то у людини погіршується стан здоров'я, аж до виникнення психосоматичних захворювань (виразкова хвороба, артеріальна гіпертонія, неспецифічний коліт тощо). Стрес-фактори впливають як на виникнення, так і загострення соматичних (тілесних) захворювань. Так, реакція серцево-судинної системи на стрес виникає відразу при появі негативних факторів і проявляється у зміні роботи серця, яке починає битися сильніше та частіше. Під впливом стресу може виникнути ішемія серцевого м'яза, що веде до страху смерті, болю тощо [8, с. 34-43].

Крім негативних емоційних впливів, типові ознаки психологічного стресу можуть викликати в людини також сильні позитивні емоції. У студентів під впливом стрес-факторів виникають і фізіологічні прояви стресу, і виражений психологічний стрес, який визначається не тільки як реакція, а й як процес, перебіг якого залежить від особистісних якостей студента, його взаємодії з викладачами та оточенням [27, с. 187-189].

Реалізація здібностей студентів залежить від багатьох чинників ризику, а саме зовнішніх і внутрішніх.

Щодо питання зовнішніх факторів, необхідно відзначити, що великий вплив має виховання, навчання, умови та спосіб життя, культура, соціальне,

економічне, духовне та фізичне довкілля. Особливо важливо відзначити сучасний навчальний процес, адже в даний час вимоги до тих, хто навчається, набагато перевищують їх можливості та ресурси, що безпосередньо призводить до різних стійких станів та психічних патологій. Але все це ґрунтується на технічному прогресі, адже використання гаджетів дуже впливає на студентів та учнів [1, с. 8].

Безконтрольне вплив гаджетів згубно впливає на психологічне здоров'я кожного. У сучасному світі технології займають чільну позицію, без них наше життя буде зовсім іншим, до якого ми не звикли, але необхідно знати міру користування інформаційними носіями, щоб зберегти свою психічну стійкість. В освітніх установах необхідно також виділити такі небезпечні фактори ризику, як: нераціональне вкладання інформації, гіподинамія, несприятливі соціально-економічні положення учнів, недотримання фізіолого-гігієнічних вимог [24, с. 554-567].

Розглядаючи внутрішні фактори ризику, що впливають на психологічне здоров'я учнів, особливу увагу слід звернути на індивідуальний потенціал, генетичну схильність, стать, вік, оскільки ці критерії впливають на безпосередню здатність студента адаптуватись у будь-яких умовах. Багато авторів зазначають, що відбувається зниження адаптації в умовах зростання соціально-психологічних факторів. Зниження психічної стійкості безпосередньо може погіршитися і натомість особистих уявлень індивіда, його біологічних характеристик. Особливу увагу потрібно приділити здоров'ю індивіда, оскільки погане самопочуття та нездужання, недосипання та шкідливі звички призводять до погіршення стану, підвищеної тривожності та емоційності. Зайва самокритичність і невдоволення самим собою, своїми результатами сприяють втраті психологічної стійкості, що веде до вигоряння, а потім глибоких порушень психіки. Особливі риси характеру такі, як: підвищена тривожність і імпульсивність, низький самоконтроль і стресостійкість, нездатність висловлювати свої думки і просити допомоги, екстремальне мислення і цікавість,

деформована система цінностей і образливість часто призводять до зайвого хвилювання, порушення емоційної сфери [26, с. 754; 28, с. 176].

Таким чином, серед описаних зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на психологічне здоров'я студентів, головне місце в соціумі займають інформаційні технології, що неймовірно швидко розвиваються, і індивідуальний потенціал людини, її риси характеру, які можуть згубно позначитися не тільки на фізичному, а й психологічному здоров'ї. Попередити розвиток патологічних станів допоможе профілактика: необхідно готувати студентів до різних складнощів у процесі здобуття освіти, консультивати зі спеціалістами, працювати з їхніми сім'ями, якщо виникла якась емоційно-психічна напруга. Це безпосередньо допоможе студенту у подальшому навчанні та благотворно вплине на його фізичне та психологічне здоров'я [4, с. 29-33].

Ключом до звільнення від стресу є усвідомлене ставлення. Управління стресом визначається вибором стратегій, методів та прийомів, що дозволяють оптимізувати негативний вплив стресорів на людину. Процес управління стресом можна визначити так:

1. До появи передбачуваного стресу доцільно психологічні зусилля зосередити на його профілактиці.
2. Після появи стресу людина має активно йому протидіяти.
3. Якщо стрес сильно виражений, необхідно здійснити заходи першочергової самопомоги.

Активна протидія стресу може включати такі дії, як значне збільшення прийому рідини щодня; покращення харчування; спостереження за диханням; виконання фізичних вправ.

Також активною протидією стресу є психічна саморегуляція, що сприяє мобілізації психофізіологічних можливостей. Психічна саморегуляція – це спеціально проведена психічна діяльність людини корекції свого стану. До основних різновидів психічної саморегуляції відносяться:

- 1) релаксація у формі свідомого нервово-м'язового розслаблення в тілі, що складається з максимального скорочення та розслаблення певної ділянки тіла;
- 2) аутогенне тренування, засноване на свідомому навіюванні почуттів тепла, тяжкості, полегшення різних органів та ділянок тіла;
- 3) медитація, що є методом зосередження уваги та відчуття внутрішнього спокою в себе [29, с. 60].

Якщо вплив стресу виявляється суттєвим, слід застосовувати заходи першої самопомоги:

- 1) не слід приймати відповідальних рішень, крім тих, у яких йдеться про порятунок життя;
- 2) слід зайнятися своїм диханням (повільно вдихнути повітря, затримати дихання, повільно видихнути);
- 3) постаратися порахувати до десяти.

Якщо стресова ситуація сталася у приміщенні, слід вийти з приміщення; змочити лоб, віскі холодною водою; випити склянку води; озирнутися на всі боки; застосувати заспокійливе дихання; діяти спокійно, обережно, ніж упати. Якщо стресова ситуація сталася поза приміщенням, слід виконати такі дії: озирнутися по сторонах, подумки називаючи їх; випити води; використовувати заспокійливе дихання для корекції стресу; здійснити легку прогулянку [8, с. 44-50].

Висновки до розділу 1

Психологічне здоров'я є дуже важливим елементом у житті людини, адже саме воно сприяє нашому внутрішньому благополуччю та успіху в різних сферах нашого життя. Існують багато теорій, які по-різному тлумачать поняття «психологічне здоров'я». Проте, не зважаючи на певні розбіжності, всі вони виділяють, що психологічне здоров'я – це не лише відсутність патологій, але й

відчуття повного благополуччя, який дозволяє особистості насолоджуватись життям та досягати успіху у сферах її діяльності.

Відповідно до структури психіки людини, можуть бути виділені чотири компоненти психологічного здоров'я: емоційно-вольовий, когнітивно-креативний, рефлексивно-акмеологічний та соціально-комунікативний. За іншими даними виділяють такі компоненти: когнітивний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний та емоційний.

Студентська молодь відноситься до групи з підвищеним ризиком, оскільки на них впливає ряд соціально-психологічних чинників, які залишають негативний вплив на їх психологічний стан. Ці фактори включають низький рівень стипендії, необхідність поєднувати навчання з роботою, розумові та психоемоційні напруги, відсутність можливості чітко самовизначитися, нестабільний режим дня, а також поширення шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин.

Деякі науковці описують цілий комплекс соціальних та педагогічних факторів, які негативно впливають на формування та розвиток фізичного і психологічного здоров'я студентської молоді, що, відповідно, перешкоджає їхньому становленню як особистості.

Таким чином, студенти постійно піддаються впливу стрес-факторів, які залишають відбиток на їхньому психологічному здоров'ї, тому важливо щоб вони вміли керувати стресом та оптимізувати його перебіг. Для цього існує безліч різних технік та методів, які не лише допомагають заспокоїтися, але й навчать саморегуляції емоційного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та проведення дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді

Було проведено дослідження компонентів психологічного здоров'я, у якому взяло участь 30 студентів віком 19-22 років. Метою дослідження було дослідити компоненти психологічного здоров'я студентської молоді.

Для дослідження емоційного компоненту психологічного здоров'я, який забезпечує регуляцію емоційних станів, що сприяє адаптації до навколишнього середовища та успішній самореалізації, було використано тест на визначення емоційного інтелекту Н. Холл. Його метою є визначити рівень емоційного інтелекту, а також виявити здібності розуміння своїх та емоції інших людей, рівень їх контролю. Цей тест складається з тридцяти тверджень, які досліджуваному потрібно оцінити (від -3 до 3) відповідно до того наскільки він погоджується з даним твердженням. Також, окрім загального рівня емоційного інтелекту, цей тест дозволяє дізнатися та оцінити різні його прояви за допомогою п'яти шкал, що може надати більш розгорнуту відповідь про досліджуваного, або звернути увагу на певний прояв емоційного інтелекту:

- шкала №1 «Рівень емоційної обізнаності»;
- шкала №2 «Рівень управління власними емоціями»;
- шкала №3 «Самомотивація»;
- шкала №4 «Емпатія»;
- шкала №5 «Рівень розпізнавання емоцій оточуючих» [14, с. 101-102].

Для дослідження когнітивного компоненту психологічного здоров'я студентської молоді, який характеризується здатністю особистості до прийняття свого «Я», усвідомлення своїх здібностей і потенціалу, а також здатністю до

ефективної взаємодії з іншими людьми, було використано методику «Двадцяти тверджень на самоствалення (М. Кун, Т. Мак-Партланд)». Її метою є дослідити самоствалення та самосприйняття досліджуваних. Кожному студенту потрібно протягом дванадцяти хвилин дати двадцять різних відповідей на запитання «Хто я такий?»». Відповіді на запитання поділяються на дві групи:

1. приєднувальні – віднесення особистості до певної групи людей;
2. диференціюючі – специфічні ознаки, що дозволяють особистості виділятися на фоні інших людей, тобто те, що підкреслює її індивідуальність [22].

Для дослідження ціннісно-мотиваційного компоненту, який характеризується усвідомленням власних цінностей і смисложиттєвих орієнтацій, які є основою для формування цілісних і гармонійних особистостей, було використано методику «Ціннісні орієнтації (М. Рокіча)». Її метою є дослідження ціннісно-мотиваційної сфери. Ця методика складається з двох бланків. Перший містить 18 термінальних цінностей, а інший - 18 інструментальних. Досліджуваному потрібно методом ранжування у кожному бланку розставити ці цінності по порядку важливості для нього (1 – найбільш важлива, 18- найменш важлива). Отриманні результати можна поділити на декілька груп. Зокрема, у цьому дослідженні термінальні цінності будуть поділені на цінності професійної самореалізації та особистого життя, а інструментальні на етичні, міжособистісного спілкування та професійної самореалізації [5, с. 73-75].

Для дослідження поведінкового компоненту, який проявляється у цінності особистості та її успішну адаптацію до різних соціальних ролей, використовується методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Методика складається з 101 твердження. Досліджуваному потрібно прочитати твердження та вибрати цифру, яка відповідає його досвіду. Наприклад, якщо досліджуваний вважає, що це його зовсім не стосується, то обирає 0, а якщо він вважає, що це точно про нього, то – 6. Результати подаються за такими показниками:

- адаптація;
- сприйняття інших;
- самосприйняття;
- емоційна комфортність;
- інтегральність;
- прагнення до домінування [17].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді

Обговоримо результати дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді. Зокрема, розпочнемо з емоційного компонента, який досліджувався за тестом для визначення емоційного інтелекту Н. Холла (рис. 2.1). Для зручності результати було переведено у відсотки.

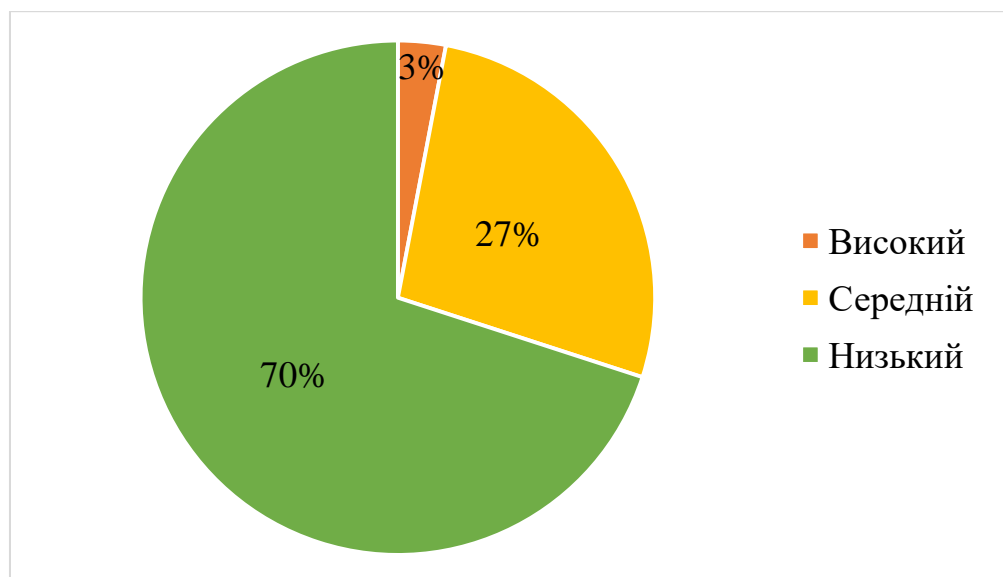


Рис. 2.1 Результати діагностики «Тесту на визначення емоційного інтелекту» Н. Холла

За результатами дослідження 3% досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту. Це означає, що такі студенти не відчують труднощі у вираженні та розумінні як власних емоцій, так і навколишніх людей. Також, це може свідчити про те, що досліджувані з високим емоційним інтелектом вміють

проживати та знаходити вихід із складних ситуації не шкодячи своїй емоційній сфері. Найбільше досліджуваних отримали низький рівень, а саме 70%. Це може проявляється у тому, що студенти можуть відчувати деякі труднощі у вираженні емоцій та усвідомлення їх, також це може проявлятися у відсутності або низькому рівні емпатії. Середній рівень складає 27% від загальної кількості досліджуваних, що свідчить про посередній рівень регуляції емоційних станів.

Результати діагностики студентів за методикою «Двадцять тверджень на самоствалення» М. Куна, Т. Мак-Партланда представлені на рис. 2.2.

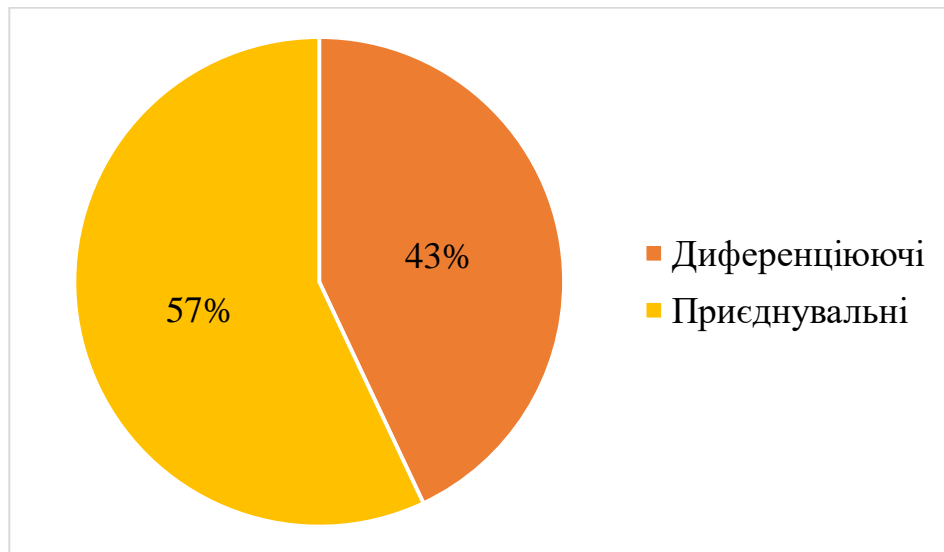


Рис. 2.2 Результати за методикою «Двадцять тверджень на самоствалення» М. Куна, Т. Мак-Партланда

Ця методика є доволі суб'єктивною, але разом з тим дозволяє по-різному проаналізувати отриманні результати. Зокрема, у цьому дослідженні акцент було зроблено на те, які ознаки переважають у досліджуваних - приєднувальні чи диференціюючі. За результатами переважають приєднувальні – 57%. Це свідчить про те, що велика кількість досліджуваних співвідносять себе з учасником певної групи людей. У 43% досліджуваних переважають диференціюючі ознаки, тобто такі студенти більше підкреслюють у собі індивідуальні риси. Це можна побачити у відповідях: гарна чи гарний, веселий, щира, турботлива, впевнена, жадібна і т. д. Але слід зазначити, що не зважаючи на результати, у всіх

досліджуваних на перших місцях стоять приєднувальні ознаки, а саме: студент, дівчина чи хлопець.

Також, варто сказати про одного досліджуваного, який відповів лише на п'ять з двадцяти відповідей на питання «хто я такий?». Це означає, що у цього досліджуваного можуть бути проблеми з самосприйняттям, йому важко сказати хто він, і який він. Такому студентові потрібно звернутися до спеціаліста, який допоможе попрацювати з самооцінкою та підвищить рівень самопізнання.

Результати за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча представлені на рис. 2.3 та 2.4.



Рис. 2.3 Результати за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

За результатами першої частини методики, яка досліджує термінальні цінності, більшість досліджуваних, а саме 60%, на перші місця поставили цінності особистого життя. Це свідчить про те, що студентам важливе їхнє здоров'я, стосунки з друзями та коханими людьми, сімейне щастя та матеріальне забезпечення. Інші 40% досліджуваних на перше місце поставили цінності професійної орієнтації, що характеризує студентів, як цілеспрямованих особистостей, які прагнуть до отримання нових знань та саморозвитку.

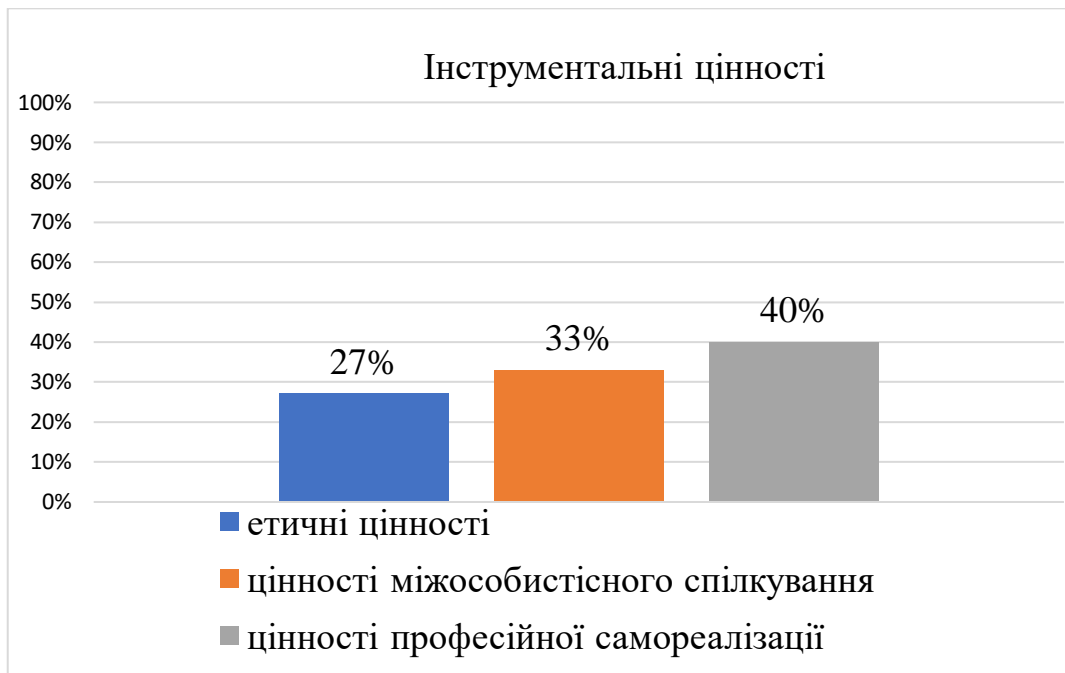


Рис. 2.4 Результати за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

За результатами другої частини, яка досліджує інструментальні цінності, більшість досліджуваних, а саме 40%, на перше місце поставили цінності саморозвитку. Студенти обрали риси характеру, які допоможуть досягнути їм бажаного результату. Сюди відносяться: відповідальність, тверда воля, ефективність у справах. У 33% досліджуваних переважають цінності міжособистісного спілкування. Це свідчить про те, що таким студентам важливо встановлювати контакт з іншими людьми, вони стараються створити хороше враження про себе, бути життєрадісними та чуйними. Лише 10% на перше місце поставили етичні цінності. Це означає, що такі досліджувані цінують чесність, вихованість та гарні манери.

Результати по методиці дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда представлені на рис. 2.5.

За результатами дослідження можна помітити, що у більшості досліджуваних показники перебувають в нормі, проте варто детальніше описати кожен з них для кращого розуміння. Перший показник адаптація, у якому 53% досліджуваних перебувають в нормі, але 14% і 33% знаходять нижче та вище норми відповідно. Це може свідчити про те, що у таких студентів є проблеми з адаптацією до освітнього процесу або навколишнього середовища. Вони можуть

мати труднощі зі встановленням міжособистісних стосунків та мати завищену або низьку самооцінку.

Другий показник – самосприйняття, у якому 57% досліджуваних перебувають в діапазоні норми, що характеризує їх як особистостей, які приймають себе такими, якими вони є, а також вміють себе критично оцінювати. Але, слід зазначити, що 16% досліджуваних отримали результати нижче норми, що може свідчити про низьку самооцінку, неприйняття самого себе. Результати вище норми отримали 27% студентів. Це означає, що в них може бути висока думка про себе, що ускладнює процеси об'єктивного оцінення та налагодження відносин з людьми, які є поруч.

Третій показник – емоційна комфортність. За результатами, 63% досліджуваних знаходяться в діапазоні норми. Це вказує на те, що такі студенти відчують себе безпечно та комфортно у взаємодії з іншими людьми або оточенням та не переживають неприємних емоційних станів. Нижче і вище норми отримали 17% та 20% досліджуваних відповідно. Це обумовлює той фактор, що їм може бути емоційно не комфортно у суспільстві, в якому вони знаходяться, а також їм може бути притаманне відчуття страху, тривоги чи незручності.

Четвертий показник - сприйняття інших. 50% досліджуваних знаходяться в межах норми, тобто вони мають здатність приймати і розуміти людей такими, які вони є, з їхніми переконаннями, характерами та почуттями. 20% і 30% знаходяться нижче та вище норми. Це свідчить про те, що таким студентам важко зрозуміти інших людей, вони можуть бути схильними до упередженого та стереотипного мислення.

П'ятий показник - інтегральність. Лише 47% досліджуваних перебувають в зоні норми. Такі студенти спроможні бачити зв'язки між різними аспектами життя, мають здатність до саморефлексії та цілісного сприйняття себе як особистості. 20% та 33% студентів, які взяли участь у дослідженні мають нижче та вище норми. Це вказує на те, що у досліджуваних можуть бути проблеми з внутрішньої стійкістю та рівновагою.

Останній показник – прагнення домінування, у якому 57% досліджуваних знаходяться в межах норми. Це зумовлене тим, що вони зберігають баланс між домінуванням та підкоренням, які є не від’ємною частиною людини, та не виходять за межі прийнятих норм поведінки. У 30% та 23% студентів цей показник знаходиться нижче та вище норми відповідно, що говорить про те, що такі студенти намагаються контролювати інших, їм притаманне грубе поводження та намагання підкорити інших, що може перешкоджати створенню довірливих та хороших відносин з іншими.

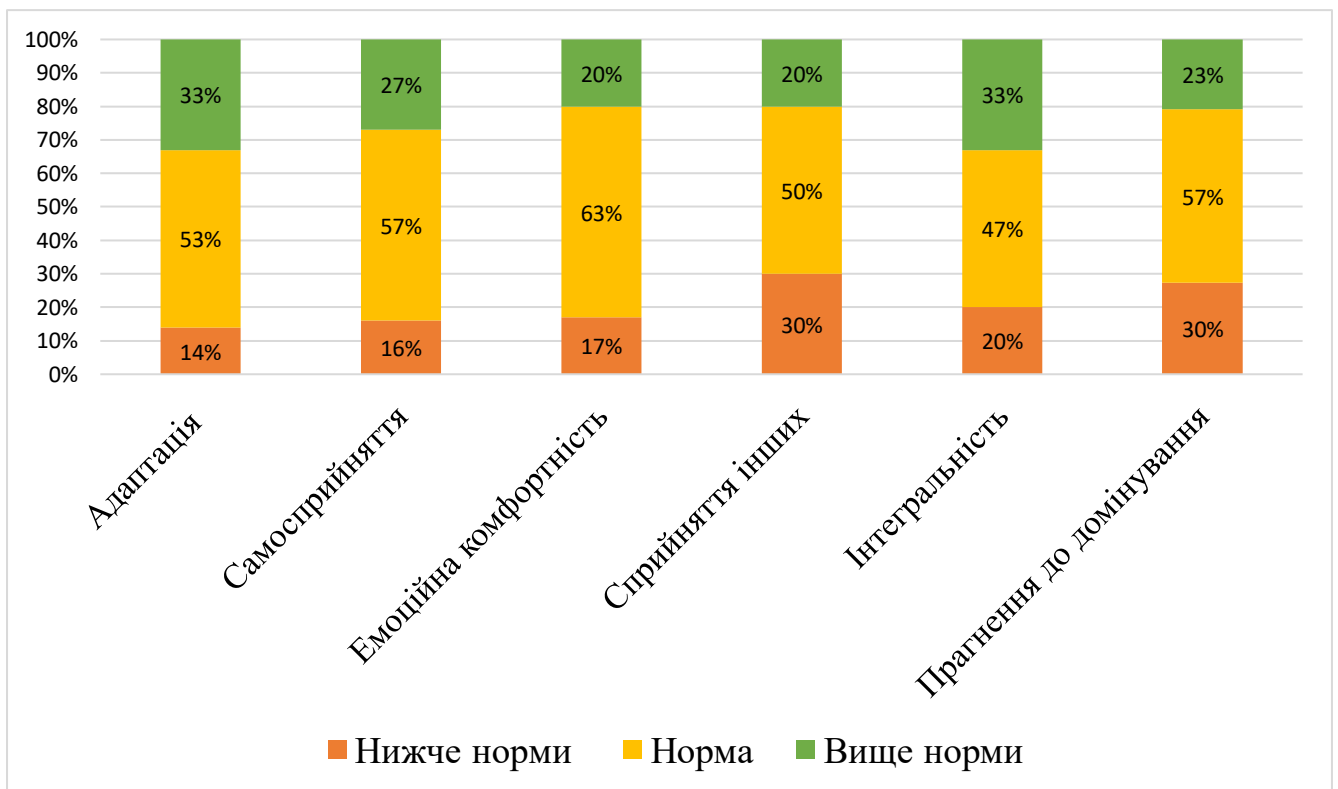


Рис. 2.5 Результати за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

2.3. Рекомендації щодо підтримки та покращення психологічного здоров'я студентської молоді

Психологічне здоров'я є важливим для кожної людини, тому про його збереження має дбати кожен. Важливо зазначити, що студентська молодь

повинна усвідомлювати важливість збереження психологічного здоров'я, адже це перший крок до повного психологічного благополуччя.

Насправді, студенти можуть досягнути успіху у збереженні свого ментального здоров'я дотримуючись важливих рекомендацій. Зокрема, до основних порад для здобувачів освіти можна віднести:

1. Рефлексія. Варто самому подумати, як ви зазвичай реагуєте на ситуації, які викликають у вас роздратування. Визначити, які емоції ви відчуваєте під час цього. Ці усвідомлення допоможуть стати більш уважними до своїх внутрішніх почуттів і дадуть змогу їх контролювати.

2. Концентрація на почуттях, а не на подіях. Бути емпатійним означає намагатися зрозуміти ситуацію з точки зору іншої людини. Хоча не завжди інші люди можуть зрозуміти, чому хтось відчуває дискомфорт, злість або біль, але все одно вони можуть співпереживати, що допомагає їм краще зрозуміти іншу людину.

3. Взаємодія з людьми, які мають позитивний вплив на ваше життя. Оточення має великий вплив на життя людини, тому важливо уникати спілкування з людьми, які шкодять нашому психологічному здоров'ю і мають негативний вплив на наше самопочуття.

4. Паузи. Часто потрібно зупинитися на мить перш ніж щось сказати чи діяти, це не лише може знизити почуття внутрішнього дискомфорту та стресу, але й допоможе навчитися керувати емоціями [25].

Також, допомогти студентові зберегти його психологічне здоров'я може психологічна служба, яка діє на території вищого закладу, адже це є одним із основних її завдань.

Основними напрямками діяльності служби психологічного супроводу є адаптація першокурсників, психологічна освіта, профілактика, діагностика, корекція та консультування. Для покращення психологічного супроводу студентів пропонуються наступні заходи:

1) розробка та впровадження плану заходів з організації психологічного супроводу на весь період навчання;

- 2) проведення щорічного психологічного тестування першокурсників для оцінки їхнього емоційно-вольового стану та особистих якостей;
- 3) удосконалення інформаційного середовища університету та впровадження електронних ресурсів для оптимізації виховного процесу.
- 4) покращення кураторської роботи та внесення необхідних коригувань для ефективнішого супроводу студентів;
- 5) впровадження комплексних програм соціологічної та психосоціальної діагностики для більш точного виявлення потреб та проблем студентів;
- 6) розгляд можливості надання додаткової ставки психологу для більш цілеспрямованої роботи на факультеті [26].

Ці заходи спрямовані на структурування дій усіх учасників освітнього процесу та максимізацію підтримки психологічного благополуччя студентів.

Висновки до розділу 2

Таким чином, нами було проведено дослідження у якому взяло участь 30 студентів віком від 19 до 22 років. Метою дослідження було дослідити компоненти психологічного здоров'я студентської молоді. Під час дослідження використовувалися такі методики: емоційний компонент – тест на визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла; когнітивний – «Двадцять тверджень на самоставлення» М. Куна, Т. Мак-Партланда; ціннісно-мотиваційний – «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча; поведінковий – методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

За результатами тесту на визначення емоційного інтелекту Н. Холла 70% досліджуваних отримали низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 27% і 3% - середній та високий рівні відповідно.

За методикою «Дванадцять тверджень на самоставлення» у 57% відсотків переважають приєднувальні ознаки, а в 43% - диференціюючі.

Результати методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча поділенні на дві частини. У першій частині, у якій досліджувалися термінальні цінності, 60% досліджуваних переважають цінності особистого життя, а у 40% - цінності професійної самореалізації. У другій частині, яка досліджує інструментальні цінності, у 40% переважають цінності професійної самореалізації, у 33% міжособистісного спілкування, а у 27% - етичні.

За результатами методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда було отримано такі дані: показник адаптація – 14% досліджуваних нижче норми, 53% норма, 33% вище норми; самосприйняття – 16% нижче норми, 57% норма, 27% вище норми; емоційна комфортність – 17% нижче норми, 63% норма, 20% вище норми; сприйняття інших – 30% нижче норми, 50% норма, 20% вище норми; інтегральність – 20% нижче норми, 47% норма, 33% вище норми; прагнення до домінування – 30% нижче норми, 57% норма, 23% вище норми.

Також, було розроблено рекомендації, які сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я студентської молоді. Зокрема, варто звернути уваги на усвідомлення важливості психологічного здоров'я і бажання його зберегти. Для цього потрібно аналізувати свої почуття, робити певні паузи, які допоможуть контролювати емоційний стан, спілкуватися з людьми, які мають позитивний вплив та пам'ятати про існування психологічної служби в університеті, у якої одним із головних завдань є збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти.

ВИСНОВКИ:

Психологічне здоров'я – це не лише відсутність якихось певних відхилень чи патологій, але й, власне, відчуття задоволеності, вміння приймати себе таким як є, тобто гармонія між душею та тілом та прагнення до самоактуалізації. Поняття «психологічного здоров'я» розглядали рад вчених, зокрема Е. Фромм, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Чиксентіігей. В. Франкл, А. Адлер та інші, які у своїх теоріях визначали різні його складові. Проте, кожен з них дійшов до одного і того ж висновку, а саме, що психологічне здоров'я визначається як стан, що передбачає гармонійну взаємодію між індивідуальними потребами, цінностями та оточуючим середовищем, що сприяє психологічному благополуччю самореалізації особистості.

Відповідно до структури психіки людини, можуть бути виділені чотири компоненти психологічного здоров'я: емоційно-вольовий, когнітивно-креативний, рефлексивно-акмеологічний та соціально-комунікативний. Але варто зазначити, що існує ще одна думка за якою компоненти поділяються на емоційний, який забезпечує регуляцію емоційних станів, що сприяє адаптації до навколишнього середовища та успішній самореалізації; когнітивний, що характеризується здатністю особистості до прийняття свого «Я», усвідомлення своїх здібностей і потенціалу, а також здатністю до ефективної взаємодії з іншими людьми; поведінковий, який забезпечує цілісність особистості та її успішну адаптацію до різних соціальних ролей; ціннісно-мотиваційний, який є основою для розвитку суб'єктності особистості. Саме цей поділ був взятий за основу для емпіричного дослідження компонентів психологічного здоров'я.

Студентська молодь – це група людей на яку здійснюється вплив певних чинників, які можуть негативно відобразитися на психологічному здоров'ї студентів, зокрема це період повної сепарації від батьків, нові умови життя та навчання, а також адаптація до нього, що може спричинити високий рівень стресу та тривожності. Міжособистісні відносини та атмосфера в групі, переживання під час іспитів, також, здійснюють вплив на психологічний стан

студента та можуть змінити його самосприйняття та самооцінку. Все це підкреслює актуальність дослідження психологічного здоров'я студентської молоді у сучасних умовах та значущість його результатів.

Результати дослідження психологічного здоров'я студентської молоді вказали на те, на що варто звернути увагу, щоб підвищити рівні показників і, відповідно, покращити психологічне здоров'я студентської молоді. Зокрема, у студентів переважає низький рівень емоційного інтелекту, що може спричинити труднощі з контролем та розумінням емоцій. Також, отриманні результати дають змогу більш детально дізнатися про цінності сучасної молоді та сформувані цілісне уявлення про неї. Крім того, вони можуть служити основою для розробки програм з метою покращення психологічного благополуччя студентів і бути використані для визначення пріоритетів у роботі з психологічним супроводом та розвитку освітніх програм, спрямованих на збереження та покращення психічного здоров'я студентів.

Хороше психологічне здоров'я є дуже потрібним, особливо зважаючи на сучасні умови, у яких студентам потрібно здійснювати процес навчання під час воєнного стану, що має негативні наслідки, які відображаються на їхньому самопочутті. Завдяки отриманим результатам можна скласти повну картину про їхній психологічний стан, що в подальшому дозволить врахувати ці дані для створення хорошої атмосфери у групі та у вищому навчальному закладі, що передує якісному, успішному та продуктивному навчанню.

Оскільки психологічне здоров'я є дуже важливим, то варто сказати про те, що допоможе його підтримати і покращити. Студентська молодь у цьому питанні може звернутися до психологічної служби, яка допоможе знайти вирішення зі складних проблем, покращити психологічний стан та навчить керувати емоційною сферою. Проте, варто пам'ятати, що це все можливо перш за все за бажанням самого студента та його готовністю працювати над своїми проблемами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н.М. Емоційне здоров'я студентської молоді. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф. м. Полтава 2-3 черв. 2020 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 6-9.
2. Балашов Е. М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів 18 жовт. 2019 р. Львів, 2019. С. 6-10.
3. Безбородько М. Фактори розвитку психологічного здоров'я студентської молоді. *Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві в умовах воєнного часу*: матеріали VI міжнар. наук.-практ. конфр., м. Миколаїв, 19 трав. 2022 р. Миколаїв, 2022. С. 119-123.
4. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф. м. Вінниця, 22 лист. 2019 р. Вінниця 2019. С. 29-33.
5. Бойбіна Ю. В., Гончарова С. В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків: Вид. група «Основа», 2009. 216 с.
6. Брагіна К. І., Вірна Ж. П. Губристична мотивація як важлива умова психологічного здоров'я людини. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: матеріали IV міжнар. наук-практ. конф. (м. Кам'янець-Подільський, 10 жовт. 2019 р. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 25-27.
7. Власенко І. А., Рова О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2020, №3. С. 90-99.
8. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
9. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2021. №1. С. 14-20.

10. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. Психологія особистості, 2019. №1 (10). С. 76-82.

11. Карамушка Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020. №55. С. 23-30.

12. Кирик С. Вплив стресу на психічне здоров'я студентської молоді. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 383-384.

13. Кічук А. До питання про особливості емоційного складника психологічного здоров'я студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2019. №34, С. 50-64.

14. Козляковський П. Психодіагностика окремих властивостей і станів особистості. Загальна психологія: навч. посіб. Миколаїв, 2004. 240 с.

15. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ, 2022. №4. С. 31-35.

16. Курова, А.В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*, 2022. № 39, С. 217–223.

17. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. URL: https://wp.nmc-ptu.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (Дата звернення: 4.03.2024 р.).

18. Максименко С. Д. Горизонти психологічної науки XXI століття. *Педагогіка і психологія*, 2019. №1. С. 44-54.

19. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Людмила, 2021. 438 с.
20. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2022. №1 (21). С. 34-59.
21. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020. №55 С. 59-65.
22. Тест двадцяти тверджень на самоствавлення. URL: Тест двадцяти тверджень на самоствавлення - Тест двадцяти тверджень на самоствавлення (м.Кун, - Studocu (Дата звернення: 4.03.2024 р.).
23. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022. 600 с.
24. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*, 2022. №7 (25). С. 554-567.
25. Caring for your mental health URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> (Дата звернення: 20.03.2024 р.).
26. Dodd R. H., Dadaczynski K., Okan O., McCaffery K. J., Pickles K. Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18 (3). P. 866.
27. Fawzy M., Hamed S. A. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*. 2017. Vol. 3 (1). P. 186-194.

28. Fu W., Wang C., Zou L., Guo Y., Lu Z., Yan S., Mao J. Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational psychiatry*. 2020. Vol. 10 (1). P. 225.
29. Liu X., Ping, S., Gao, W. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International journal of environmental research and public health*. 2019. Vol. 16 (16). P. 64 -78.
30. Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., Jones, L. Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*. 2018. Vol. 9 (1). P. 23-43.