

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Бацилєва О. В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
batsileva.olga@hnpu.edu.ua*

Астахов В. М.

*Донецький національний медичний університет МОЗ України
v.m.astakhov@dnmu.edu.ua*

Проблема збереження та відновлення здоров'я всіх верств населення сьогодні, як ніколи, є на марші та має безперечну практичну значущість. Зокрема, це стосується студентської молоді, як особливої категорії, що, з одного боку, знаходиться у періоді особистісного та професійного становлення, а отже є потенціалом розвитку будь-якої суспільства, а з іншого – стан здоров'я та благополуччя молоді виступають важливими показниками розвитку держави, що надає означеній проблемі особливого соціального забарвлення.

В межах здоров'язбережувальної діяльності, яка сьогодні є надважливою складовою освітнього процесу, на особливу увагу заслуговує розбудова нових напрямів та впровадження ефективних заходів, серед яких поважне місце посідає моніторинг різних показників здоров'я та своєчасна діагностика не тільки можливих відхилень, а й виявлення груп ризику, що створює можливості для надання своєчасної відповідної допомоги тим, хто її потребує [1].

Загальновідомо, що одним з провідних ресурсів людини є ментальне здоров'я, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві та яке, за визначенням ВООЗ є станом щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Саме ментальне здоров'я дозволяє людині розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; допомагає розвиватися й навчатися, будувати стосунки з іншими; позитивно оцінювати та приймати себе; ефективно розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Позитивне ментальне здоров'я дає людині почуття самоцінності та самоконтролю, сприяє формуванню «Я» у всіх його проявах [3].

Не викликає сумнівів, що майбутні фахівці мають бути здоровими, фізично та емоційно витривалими, активними та комунікабельними, мати високу працездатність та бути

конкурентоспроможними, реалізуючи свій як професійний так і особистісний потенціал. Отже, *метою* нашої роботи стало емпіричне дослідження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у реаліях сьогодення.

До емпіричного дослідження було залучено здобувачів різних факультетів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди та Донецького національного медичного університету МОЗ України, всього 197 осіб; вік досліджуваних – 17-28 років. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь. Враховуючи сучасні обставини та заходи безпеки, опитування здобувачів проводилося у дистанційному режимі за допомогою google-form. У якості інструментарію було використано методіку «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) [2].

За результатами проведеної діагностики виявлено, що майже третина всіх досліджуваних (28,9%) мають високий рівень показника за шкалою позитивного ментального здоров'я, що говорить про їх високу стресостійкість та володіння ефективними стратегіями відновлення; вони достатньо легко пристосовуються до нових ситуацій, змін у планах, негараздів; їм притаманна схильність прийняття себе такими, які вони є, без перебільшення своїх недоліків, віра у позитивний результат у різних ситуаціях та впевнення у власних здібностях і можливостях.

У 43,7% здобувачів виявлено середній рівень показника позитивного ментального здоров'я, що означає наявність у них достатнього рівня стійкості до стресогенних впливів, але з відчуттям емоційного напруження через певні навантаження. Відчуваючи певний рівень самоприйняття та маючи в цілому позитивний погляд на різні аспекти життя, вони іноді демонструють сумніви щодо себе та своєї успішності, їх відвідують песимістичні думки та почуття невпевненості. Також, маючи певний рівень соціальної підтримки, вони в той же час відчувають нестабільність у стосунках та недостатній рівень розвитку власних соціальних навичок. Тобто, здобувачам із середнім рівнем позитивного ментального здоров'я притаманні певні коливання емоційного стану, ставлення до себе, оточуючих та життя в цілому, але в той же час вони володіють здатністю до адаптації та впорядкування життєвих ситуацій.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я виявлено у 27,4% досліджуваних, що говорить про їх схильність до частого відчуття тривоги, суму та роздратування

без чіткої причини, наявність у них недостатнього рівня стійкості до стресогенних впливів. Вони схильні відчувати невпевненість у собі, своїх здібностях та результатах своїх дій, бачити більшою мірою виключно негативні аспекти життя і перебільшувати труднощі та проблеми, які мають місце. Зазвичай вони відчують відчуженість, важко встановлюють та підтримують соціальні зв'язки; майже постійно відчують втому та відсутність бажання займатися буденними справами, мають низький настрій та песимістичне ставлення до майбутнього.

Узагальнення результатів проведеного дослідження показало, що більшість здобувачів – 72,6% – мають високий або середній рівні позитивного ментального здоров'я, що говорить про наявність у них достатніх соціальних та психологічних ресурсів для подолання стресу та досягнення успіху у різних сферах життєдіяльності. Однак, слід зауважити, що більше чверті досліджуваних (27,4%) продемонструвала низький рівень позитивного ментального здоров'я, через що потребують на особливу увагу та підтримку.

Отримані результати можуть бути використані, зокрема для розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення рівня позитивного ментального здоров'я здобувачів, а застосування використаної у даному дослідженні методики у якості експрес-діагностики в межах моніторингу ментального здоров'я дає можливість своєчасного виявлення та можливості надання відповідної допомоги тим, хто її потребує або знаходиться у групі ризику, що є надзвичайно важливим завданням сьогодення. Такі програми мають включати опанування необхідних навичок відновлення організму та стабілізації психічного стану, що, безумовно, сприятиме зниженню ризику дії стресових чинників, особливо у викликаних війною, тренінги зі стресостійкості та комунікативної компетентності, психологічну підтримку, а також заходи щодо створення позитивного та підтримуючого середовища в межах здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти задля забезпечення можливості гармонійного особистісного та професійного зростання здобувачів, що є перспективою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацилева О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Формування відповідального ставлення до здоров'я як напрям здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти.

VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (Київ, 23 жовтня 2023 року). С. 12–17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737715>

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

3. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 3, № 36. URL: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Березан В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua*

Війна, безперечно, є однією з найскладніших і найстрашніших ситуацій, які може зазнати суспільство. Психологічний тиск, стрес, травми, втрати – це лише частковий перелік того, з чим доводиться зіткнутися людям, які пережили воєнні конфлікти. Однак, навіть у найбільш важких обставинах, людська резильєнтність може виявитися дивовижною.

Мета статті – схарактеризувати особливості психосоціального відновлення резильєнтності дорослої людини, що постраждала від військової агресії, та показати ефективні методики (техніки, інструменти) і підходи до психологічного й соціального відновлення після стресових ситуацій війни.

Резильєнтність є виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій. В українській науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення поняття англійського походження «резилієнс» (resilience) як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями