

тренінгів, спрямованих на підвищення обізнаності у питаннях здоров'язбереження та формування відповідних навичок, зокрема психічної саморегуляції, що сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я як під час навчання, так і під час майбутньої професійної діяльності. Обов'язковою складовою здоров'язбережувальної діяльності стало проведення комплексного моніторингу ментального здоров'я учасників освітнього простору, а також індивідуальної консультативної та корекційної роботи здобувачами, які цього потребують.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів з використанням різноманітних форм, методів та прийомів роботи є не тільки обов'язковою складовою їх професійної підготовки, а й сприятиме гармонійному функціонуванню особистості педагога у всіх сферах його життєдіяльності. Безперечно перспективним є вдосконалення та подальше впровадження в межах здоров'язбережувальної діяльності системи заходів, спрямованих на розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, що сприятиме не тільки збереженню та покращенню здоров'я на всіх рівнях, а й особистісному зростанню та професійній реалізації молоді у складних умовах сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацилева О. Дослідження стресостійкості як передумови професійного здоров'я майбутніх педагогів. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: мат-ли VIII Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Київ, 16 листопада 2023 р.) / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2023. С. 18–22.
2. Желтобрюх А. І. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності педагога Нової української школи. *Особистісно-професійна компетентність педагога: теорія і практика*: зб. наук. статей / за заг. ред. Л. В. Серих. Суми: НІКО, 2023. С. 35–39.

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Биби́к А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
aliona04041997.ab@gmail.com*

Перехід від шкільного навчання до вищої освіти є одним із найскладніших етапів у житті молодої людини. Перший курс характеризується значними змінами у стилі життя, соціальних контактах, рівні відповідальності та вимогах до самостійності. У цей період студенти нерідко зіштовхуються з невизначеністю, що провокує підвищену тривожність.

Атаманчук Н. наголошує, студентська молодь переживає негативні емоції, які спричинюють зовнішні фактори, зокрема військова агресія в країні, що обумовлює появу стресу, тривожності, агресії, страхів [1].

Тривожність – це емоційний стан, пов'язаний із передчуттям небезпеки чи невизначеності. Вона може виступати як адаптивна реакція, що мобілізує особистість до активності, або як дезадаптивний стан, який блокує ефективну поведінку.

Як зазначають Т. Йопа та А. Остапов, ефективна адаптація першокурсників можлива за умови створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі. Важливу роль у цьому відіграє психологічна служба університету, яка повинна забезпечувати психодіагностику, індивідуальні консультації, групові тренінги та профілактику емоційного вигорання. Такі заходи сприяють формуванню позитивної самооцінки, впевненості та стабільного емоційного стану студентів [4].

Психологічне здоров'я виступає інтегральним показником гармонійного розвитку особистості та її здатності долати життєві труднощі. Підвищена тривожність без належної підтримки може призвести до дезадаптації, зниження успішності та соціальної ізоляції. Отже, формування емоційної саморегуляції, розвиток резильєнтності та створення підтримувального освітнього середовища є ключовими умовами психічного благополуччя студентів.

Атаманчук Н. відмічає, турбота про психологічне здоров'я може зберегти здатність студентської молоді отримувати задоволення від життя [2, с. 1].

Під час емпіричного дослідження нами встановлено, що рівень тривожності першокурсників часто є підвищеним протягом першого семестру. Основними чинниками є: академічні труднощі (велике навчальне навантаження, нові форми контролю знань); соціальна адаптація (необхідність встановлення нових контактів, адаптація до студентського колективу); емоційна нестабільність (відсутність упевненості у власних силах, страх невдачі); життєві зміни (відрив від сім'ї, самостійне проживання, фінансові труднощі).

За таких умов тривожність стає стійкою рисою, якщо не формується механізм внутрішньої саморегуляції.

Емоційна саморегуляція виступає основним захисним механізмом проти дезадаптивної тривожності. Вона включає здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та використовувати конструктивні стратегії подолання стресу.

Важливою умовою збереження психологічного здоров'я є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі. Психологічна служба університету має забезпечувати: психодіагностику рівня тривожності; індивідуальні консультації;

групові тренінги адаптації; профілактику емоційного вигорання. Такі заходи сприяють розвитку позитивної самооцінки, впевненості та стабільного емоційного стану.

Емоційна сфера у перший рік навчання зазнає особливих трансформацій. Нове соціальне середовище, відсутність звичних форм підтримки та зростання вимог формують підґрунтя для емоційної нестабільності. Студенти можуть переживати коливання настрою, невпевненість у власних силах та страх перед невдачами. У поєднанні з академічним навантаженням це створює передумови для підвищеного рівня тривожності [4, с. 110].

Соціальна адаптація першокурсників вимагає формування нових контактів, інтеграції у студентські групи та пристосування до нових моделей комунікації. Наявність або відсутність соціальної підтримки значною мірою визначає успішність адаптації. Відчуття ізоляції, труднощі у міжособистісних стосунках чи конфлікти з однолітками підсилюють тривожність і можуть знижувати рівень суб'єктивного благополуччя [5, с. 111].

Поведінкові аспекти адаптації проявляються у зміні способів організації навчання й дозвілля. Багато студентів стикаються з проблемою балансування між академічними обов'язками, особистим життям і побутовими питаннями. Недостатня самодисципліна або надмірна завантаженість стають джерелами додаткового стресу. Від того, наскільки швидко сформується ефективні поведінкові стратегії, залежить рівень психологічної стійкості.

Важливим чинником адаптаційного періоду є специфіка освітнього середовища. Вимоги викладачів, особливості навчального плану, наявність або відсутність підтримуючої інфраструктури суттєво впливають на якість адаптації. Якщо навчальний процес орієнтований на партнерську взаємодію й поступове ускладнення завдань, студенти легше справляються з новими викликами. Якщо ж вимоги перевищують можливості студентів, це призводить до підвищеного рівня стресу.

Додатковим фактором, що ускладнює адаптацію, є індивідуально-типологічні особливості студентів. Темперамент, рівень емоційної стабільності, наявність внутрішніх ресурсів і досвід подолання кризових ситуацій зумовлюють різний темп входження у нове середовище. Студенти з низькою стресостійкістю більш схильні до підвищеної тривожності та можуть потребувати психологічної підтримки [6, с. 21].

Особливу увагу слід приділити культурним і соціально-економічним чинникам. Для студентів, що навчаються поза межами рідного регіону чи країни, процес адаптації ускладнюється додатковими стресорами, пов'язаними з побутом і міжкультурною взаємодією. Економічна нестабільність і дефіцит ресурсів можуть стати бар'єрами для повноцінного навчання, підсилюючи емоційне напруження.

Психологічне здоров'я виступає інтегральним показником гармонійного розвитку особистості й здатності долати життєві труднощі. Підвищений рівень тривожності без належної підтримки може спричинити дезадаптацію, зниження успішності та соціальну ізоляцію.

Формування емоційної саморегуляції, розвиток резильєнтності та створення підтримувального освітнього середовища є ключовими умовами психічного благополуччя студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програм психопрофілактики тривожності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. мат-лів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (31 травня 2022 р. Переяслав). Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113–117.
2. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Київ, 17 листоп. 2022 р.). К., 2022. С.13–16.
3. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2. Ч. II. С. 16–28.
4. Перепелюк Т. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. Вип. 1. С. 110–114.
5. Ivanenko Y. Distance Learning as a Means of Developing Students' Self-Organization. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University*, G.S. Kostiuk. Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2020. № 49. P. 60–83.
6. Стрілецька І. І. Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальностей. *Наука і освіта*. 2017. № 1. С. 21–28.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Біліченко О. С., Хомко Д. І.

Миколаївський національний аграрний університет

У сучасному суспільстві, що характеризується підвищеною динамікою змін, соціальними конфліктами та загостренням міжособистісних взаємин, особливого значення набуває здатність особистості зберігати психологічну рівновагу. Одним із ключових чинників, що сприяє стабільності психічного здоров'я, є толерантність – якість, яка забезпечує прийняття різноманіття, емоційну врівноваженість,