

2. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 7 Том. 2. С. 75-84. URL : [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7\(2\)/1.2024.08](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/1.2024.08)

3. Мешко Г.М., О.І. Мешко. Формування психотерапевтичної позиції майбутнього вчителя як основи реалізації валеологічних технологій педагогічної взаємодії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Вип. 37. С.113–116

4. Харківська А. А. Підготовка майбутніх учителів початкової освіти до організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії*. 2023. №. 2 (9). С. 123–130. URL: <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-9-23>

Соломія Намака

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

solomia.p85@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Проблема збереження психологічного здоров'я в Україні сьогодні набула особливої гостроти через соціально-економічні та політичні зміни. Пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення, економічна криза, зростання безробіття, вимушена міграція та еміграція ставлять складні виклики перед сучасними українцями. Особлива роль відводиться зараз розвитку стресостійкості, резильєнтності, адаптаційних можливостей, що потребує мобілізації ресурсних каналів особистості. Питання збереження психологічного здоров'я студентської молоді, яка творитиме майбутнє країни, набуло особливо

актуального значення. Воно продиктоване не лише необхідністю здійснення психогігієни та психопрофілактики з врахуванням сучасних реалій, але і є запорукою успішності навчальної діяльності студентів, їхнього саморозвитку та професійного та особистісного становлення.

Дослідженням феномену психологічного здоров'я займалися такі вчені як Б. Братусь, І. Власенко, О. Завгородня, О. Козлов, Д. Костюк, С. Максименко, Т. Митник, Н. Павлик, О. Хухлаєва, О. Шувалов, М. Ягода тощо.

Метою даної публікації є виділення та обґрунтування теоретичних підходів та критеріїв вивчення психологічного здоров'я студентів задля подальшого пошуку методів його збереження.

Насамперед, в сучасній науці існують відмінності між поняттями «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Перше характеризується розвитком вищих психічних функцій, які забезпечують адекватну регуляцію поведінки та діяльності людини, а також відсутністю хворобливих психічних явищ. Психологічне здоров'я пов'язане з внутрішнім світом особистості та забезпечує її соціальні контакти, саморозвиток і самореалізацію завдяки проявам автентичності [2, с.47]. Дане поняття описує динамічний стан внутрішнього балансу різних аспектів життя особистості, завдяки якому вона може вибирати оптимальну для неї поведінку, взаємодіяти із соціумом та реалізовувати власний потенціал [3, с.94].

Оперуючи поняттям «гармонія» визначення психологічного здоров'я можна виділити такі трактування: психологічне здоров'я станом рівноваги між підструктурами особистості (інтелектуальною, емоційною, вольовою, соціальною, духовною, тілесною); особистістю та середовищем (іншими людьми та природою); потребами індивіда та суспільства; навичками адаптації до середовища та адаптовування його відповідно до своїх потреб [5, с.138].

Психологічне здоров'я розглядається як ключовий фактор індивідуального та суспільного благополуччя (В.А. Лищук), результат творчого самовираження, особистісного зростання та самореалізації (А. Маслоу). Воно також асоціюється з особистісною зрілістю (Ф. Перлс), інтегративним показником життєво

важливих функцій людини, зокрема в контексті сім'ї (В.С. Торохтій), рівнем творчого потенціалу (В.О. Моляко), відображенням духовного розвитку (Е.О. Помиткін) [3, с. 93].

Ми пропонуємо таке визначення психологічного здоров'я як найбільш комплексне та повне: це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом [4, с. 38].

Структура психологічного здоров'я за С. Л. Рубінштейном включає три рівні: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий. Дана модель розширена Б. Братусем та доповнена четвертим рівнем – екзистенційним (духовно-смысловим), який представляє знаходження особистісних цінностей через свободу вибору, сенс життя, смыслову регуляцію. Основними складовими психологічного здоров'я за І. І. Галецькою є поєднання соціального, емоційного та духовного благополуччя, яке може виступати як станом, так і як ресурсом. Структура психологічного здоров'я за Н. Павлик [4, с.38] охоплює чотири компоненти: духовно-смысловий – усвідомлення людиною власних цінностей і життєвих сенсів; соціальний – визначає здатність особистості до ефективної адаптації в суспільстві та налагодження гармонійних міжособистісних відносин; психічний – пов'язаний зі здатністю до адекватної саморегуляції; психосоматичний – залежить від нейрофізіологічних особливостей психічної діяльності та загального фізичного стану людини.

Загальними ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, доброзичливість, внутрішня гармонія, врівноваженість, а також емоційний і фізичний комфорт. Воно характеризується позитивним настроєм, поєднанням із добротою, відповідальністю, духовною осмисленістю свого життя та здатністю до творчої самореалізації [1, с. 14].

Серед критеріїв психологічного здоров'я (за М. Ягодою) варто виділити такі як: позитивне ставлення до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрована особистість; автономність, самодостатність;

адекватність сприйняття реальності; компетентність у прийнятті викликів навколишнього світу [3, с. 94]. Науковиця Н. Павлик виділила систему дихотомічних (протилежних) критеріїв відповідно до розробленою нею структури, які визначаються на основі психологічної норми. Її теоретична модель вивчення психологічного здоров'я особистості включає наступні показники для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я: саморефлексія – неусвідомленість, духовно-оптимістичне світосприйняття – негативізм, внутрішній локус контролю – екстернальність, творча реалізованість – нереалізованість (духовно-смысловий компонент); децентрація – егоцентризм, соціально-психологічна адаптованість – дезадаптованість, доброзичливість – агресивність, толерантність до проблем – нетерпимість (соціальний компонент); гнучкість мислення – ригідність, емоційна стійкість – лабільність, вольовий самоконтроль – слабовілля, стресостійкість – невротичність (психічний компонент); енергійність – млявість, активність – пасивність, піднесений настрій – депресивність, корисні звички – шкідливі звички (психо-соматичний компонент) [4, с.37].

Для вивчення особливостей психологічного здоров'я студентської молоді дослідники І. Власенко та ін. розробили власну чотирикомпонентну структуру, яка включає такі аспекти як когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний [1, с.14]. Відповідно до даної моделі вони дослідили такі основні критерії психологічного здоров'я студентів: рівень рефлексивності, самооцінки (когнітивний компонент); рівень емоційного інтелекту, тривожності (емоційний компонент); рівень соціально-психологічної адаптивності, стресостійкості (поведінковий компонент); рівень сформованості життєвих цілей та їх досягнення (ціннісно-мотиваційний компонент). Кожен з цих показників психологічного здоров'я студентів при достатньому рівні сформованості сприяє успішності у освітньому процесі, особистісному та професійному становленню молоді, рівня їхньої задоволеності життям та психологічного благополуччя.

Отже, збереження психологічного здоров'я є критично важливим для повноцінної життєдіяльності особистості. Воно не лише сприяє виконанню

людиною своїх соціальних і культурних ролей, але й забезпечує шлях до постійного розвитку та самореалізації. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді є запорукою успішності, розвитку та проявленості майбутнього потенціалу для українського суспільства, а тому нагальною є потреба у вивченні даного питання та розробці ефективних заходів для покращення ситуації у сучасних непростих соціально-економічних та політичних умовах.

Тому перспективою нашої подальшої роботи є проведення емпіричного дослідження показників психологічного здоров'я студентів та розробка методів для його стабілізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022, 224 с.
2. Костюк Д., Костюк В. (2019). Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*, 50 (2), 45–50. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
3. Москаленко О. В., Блохіна І. О. (2022). До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Т. 33 (72), вип. 2, 92–96.
4. Павлик Н. (2022). Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, (1), 34–59. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>
5. Юрчинська Г. К., Бахвалова А. В. (2023). Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі адаптації до навчання в умовах повномасштабної війни. *Український психологічний журнал*, 2 (20), 131–149.