

Шифр:

«БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи психологічних особливостей ментального здоров'я у студентської молоді	5
1.1. Ментальне здоров'я та благополуччя особистості	5
1.2 Психологічні особливості студентського віку	9
1.3 Психологічні наслідки впливу військового стану на особистість студента	12
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя студентської молоді	15
2.1 Організація емпіричного дослідження	15
2.2. Аналіз показників суб'єктивного благополуччя студентської молоді (за методикою: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	16
2.3 Аналіз показників стабільності психічного здоров'я студентської молоді (за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form»)) (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)	19
2.4 Шляхи розвитку резиліентності у студентської молоді	21
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Військовий стан на території України протягом двох років має наслідки різних впливів на суспільство, зокрема, значного впливу зазнає якість ментального здоров'я населення, адже перебування у стресових умовах протягом тривалого часу передбачає певні зміни, які впливають на якість психологічного благополуччя.

У сучасному світі студентська молодь є однією з найбільш вразливих категорій населення, особливо у контексті воєнного стану та воєнно-політичних подій. Психологічне благополуччя цієї категорії осіб стає предметом глибокого дослідження, оскільки воно є ключовим чинником, що впливає на їхню якість життя, емоційний стан, та здатність до соціально-психологічної адаптації.

Умови військового стану створюють складну психологічну обстановку, яка впливає на різні аспекти життя студентів: від стабільності емоційного стану до здатності до навчання та соціальної взаємодії.

Психологічне благополуччя студентської молоді включає в себе різні аспекти, такі як задоволеність життям, емоційна стабільність, самосприйняття, відчуття досягнень та здатність до соціальної взаємодії. Для забезпечення позитивного психологічного стану студентів важливо розуміти їхні потреби, джерела стресу та механізми подолання труднощів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що тема війни і її впливу на психологічне благополуччя не втрачає своєї актуальності в контексті сучасних глобальних подій. Військовий стан і воєнні конфлікти створюють складні виклики для нашого суспільства, особливо для молодого покоління, яке має пристосовуватися до непередбачуваних умов і стрімких змін у житті. У зв'язку з цим, питання ментального здоров'я та благополуччя стає надзвичайно важливим для забезпечення стабільності суспільства та розвитку молоді як ключового ресурсу майбутнього.

Об'єкт дослідження — це студентська молодь, яка переживає складність у плануванні майбутнього та адаптації до нових умов. Студенти

змушені балансувати між навчанням, роботою, особистими відносинами та стресовими ситуаціями, що виникають внаслідок воєнного стану. Ця складність покладає підвищені вимоги до їхньої психологічної стійкості та резистентності до стресу.

Предмет дослідження включає аналіз внутрішніх психологічних механізмів, які дозволяють студентам зберігати психічне здоров'я та досягати психологічного благополуччя навіть у важких умовах. Особлива увага приділяється розвитку резилієнтності — властивості, що дозволяє впоратися зі стресовими ситуаціями і відновити психологічну стійкість.

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей благополуччя студентської молоді в умовах тривалих стресових факторів, пов'язаних із впливом військового стану.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд наукової літератури щодо психологічного благополуччя студентської молоді під час військового стану;
2. Проаналізувати основні аспекти порушення ментального здоров'я, при впливі стресових факторів військового стану;
3. Дослідити ступінь суб'єктивної задоволеності життям студентської молоді та особливості психологічного благополуччя;
4. Розробити рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя у студентів у військових умовах.

Ключові терміни: ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, резилієнтність, посттравматичний стресовий розлад, студентський вік, професійна самосвідомість, тривожність, психоемоційний стан.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

1.1. Ментальне здоров'я та благополуччя особистості

Психологічні аспекти дослідження ментального здоров'я перш за все стосуються медичної сфери, тож пропонуємо розглядати цю дефініцію згідно з загальноприйнятим визначенням ВООЗ. Психічне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який допомагає людям справлятися з життєвими стресами, розвивати свій потенціал, добре вчитися, добре працювати та добре грати, сприяти розвитку суспільства. Він має внутрішню та інструментальну цінність і є важливою частиною нашого добробуту[38].

Виходячи з визначення, психічно здорова людина – це людина, якій притаманні спонтанність, креативність, ясність і відкритість. Вона сприймає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й емоціями та інтуїцією, цінує унікальність і цінність оточуючих. Психічно здорові люди відчувають відповідальність за своє життя і можуть виносити висновки із ситуацій. Їхнє життя наповнене сенсом і постійно розвивається, допомагаючи зростати й іншим. Навіть у складних життєвих ситуаціях вони пристосовуються і знаходять гармонію.

Психологічне благополуччя включає дві основні складові: це позитивна оцінка власного життя та переважання позитивних емоцій над негативними. У деяких наукових концепціях психологічне благополуччя розуміється як ріст, продуктивність і плідність людини. Середовище має значний вплив на самопочуття та визначає здатність людини до самореалізації[1].

Проблема психологічного благополуччя завжди цікавила дослідників в різних її аспектах через інші дефініції: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Зокрема, С. Ryff

(Керол Ріфф) та С. Любомирські інтерпретували психологічне благополуччя як таке, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Х. Кентріл (Cantril H.), Е. Дінер (Diener R.), Н. Бредбурн, М. Ягода – фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Н.К. Бахарєва, Е.Е. Бочарова Г.Л. Пучкова розглядають його у взаємозв'язку з такими аспектами функціонування особистості, як толерантність, ціннісні орієнтації й стратегії поведінки, самоактуалізація, осмисленість життя, суверенність психологічного простору особистості. Особливості психологічного благополуччя у контексті воєнного конфлікту досліджували О.О. Андронникова та Е.В. Ветерок. Серед сучасних дослідників, які займаються дослідженням даного феномена, слід згадати А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А.С. Харченко, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та багато інших. [19, 39]

Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резилієнтності – життестійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. (Д. Александер (D.E. Alexander), Е. Деці (E.L. Deci), А. Мастен (A.S. Masten), Дж. Ролланд (J.S. Rolland), Ф. Волш (F. Walsh), Е. Вернер (E.E. Werner), М. Віндл (M. Windle)). Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи [18; 19; 39; 40].

Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. В такому разі, доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне

відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання людиною ставлення до власного життя)[12].

Міхай Чіксентміхай відомий своєю працею щодо поняття потоку (flow) – стану занурення і глибокого задоволення від діяльності, у яку з головою занурюється людина [33]. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя досягається тоді, коли людина знаходиться у стані потоку, яке виникає при балансі між викликами задачі і особистими здатностями.

Мартін Селігман один із засновників позитивної психології, розглядає суб'єктивне благополуччя у контексті широкого визначення щастя і задоволеності життям. Він підкреслює значимість позитивних емоцій, прихильності до цілей і досягненню сенсу та цінностей в житті [28].

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями С. Любомирської [13], роботи якої присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Дослідниця щастя і авторка книги «Як щасливі? Наука щасливого життя» надає важливість позитивним емоціям, генетичним схильностям та впливу нашої поведінки на щастя. А також досліджує різноманітні стратегії, які люди можуть використовувати для підвищення свого суб'єктивного благополуччя[14].

За С. Любомирською, благополуччя - це комплексний стан емоційного та психічного комфорту, який включає в себе радість, задоволення від життя, впевненість у собі, відчуття важливості та здатність до самореалізації. Вона розглядає щастя як не лише емоційний стан, але й результат гармонії у всіх сферах життя людини, включаючи взаємовідносини, кар'єру, здоров'я та особисті цінності.

Так, Любомирська С. провела багато досліджень на тему щастя, використовуючи різні методи і підходи. Одне з її відомих досліджень виявило, що наш рівень щастя в значній мірі залежить від наших генетичних

характеристик, але також великий вплив мають наші дії і ставлення до життя. Її робота також розкрила важливість соціальних зв'язків і моментів задоволення для загального щастя. Любомирська також досліджувала вплив різних практик, таких як вдячність, медитація та активний спосіб життя, на рівень щастя. Її робота відкрила багато цікавих аспектів і допомогла збагатити наше розуміння того, що робить нас щасливими.

Щодо теоретичних підходів, то представники позитивної психології стверджують про орієнтир на вивчення позитивних аспектів людської психіки, таких як щастя, добробут і розвиток особистості; а теорія самовизначення наголошує на фокусі на ролі автономії, компетенції та пов'язаності у формуванні суб'єктивного благополуччя [2, 4].

Орієнтуючись на класичну психологічну науку, варто згадати видатного психолога В. Франкла. Згідно з його теорії, переконання, що людина насамперед потребує рівноваги або ж, як це називають у біології, «гомеостазу», тобто відносно сталого стану. Насправді людина потребує не «відносно сталого стану», а радше прагнень й боротьби за якусь мету, гідну її. Людині потрібне не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу. Людина потребує духовної рушійної сили в полярному полі напруги, де один полюс – це сенс, який треба наповнити, а другий – це людина, яка здійснює це («Людина в пошуках справжнього сенсу» с. 115)[39].

Аналізуючи різні підходи до визначення психологічного благополуччя, можемо припустити. Що психологічне благополуччя є складним та багатогранним явищем, яке включає позитивну оцінку власного життя, переважання позитивних емоцій, глибоке задоволення від життя та розвиток особистості. Дослідження таких вчених як Міхай Чіксентміхайі та Соня Любомирська допомагають розуміти різні аспекти цього явища, від концепції потоку до важливості соціальних зв'язків та психологічних практик для збереження щастя та благополуччя. Варіювання розуміння психологічного благополуччя відбувається в контексті індивідуальних цінностей та цілей

кожної особистості, що підкреслює важливість дослідження факторів, які впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності для кожної людини.

1.2 Психологічні особливості студентського віку

У сучасних умовах життя, особливо серед молоді, існує багато передумов для виникнення стресу. У підлітковому та юнацькому віці організм зазнає загальної перебудови, що може спричинити нестійкість психіки, сумніви та мрії про майбутнє. Це часто супроводжується виникненням стресів. У старшому шкільному віці характерні максимальні диспропорції в рівнях і темпах розвитку, що може викликати хвилювання та страхи. Це період, коли закінчується дитинство і починається "виросання" з нього, що може супроводжуватися бурхливими переживаннями та страхами щодо місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими та товаришами, і прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки може призвести до конфліктів. Це все може стати основою для виникнення стресових ситуацій [5, с. 18].

Спираючись на теоретичні джерела та вікові періодизації, ми визначаємо вік від 18 до 25 років - студентським віком, даний віковий період вважається сприятливим для розвинення базових соціальних потенціалів людини як особистості. Відбувається розвиток наступних складових: – формування світоглядних, професійних, громадянських якостей; – становлення стабільності рис характеру та інтелектуальних здібностей; – переорієнтація цінностей та орієнтирів; – формування соціальних цінностей [6].

З психологічної точки зору, у цьому віці особистість найбільш вразлива щодо різноманітних життєвих криз через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання життєвих негараздів, що виникають [3].

Характерним же для особистості студента являється достатньо продуктивний розвиток естетичних та моральних почуттів, відбувається активізація цілеспрямованості, свідомих мотивів поведінки, наполегливості, самостійності, ініціативності. У студента відбувається підвищення інтересу до моральних проблем.

Це важливий крок у розвитку інтелектуальних здібностей. Чітко розвиваються теоретичне мислення, здатність до абстрагування та узагальнення. Відбуваються якісні зміни в когнітивних здібностях: людина може застосовувати нестандартний підхід до вирішення відомих проблем; може включати окремі питання в рамках більш загальних і загальних питань; вміти ставити ефективні загальні запитання навіть із погано сформульованих проблем тощо.

Студентський вік сенситивний для вияву і розвитку професійного потенціалу, становлення професійної самосвідомості (за М. Варбан). Рушійними силами розвитку студентського віку є такі суперечності: 1) соціально-психологічні: а) між розквітом фізичних та інтелектуальних сил студентів та строгим лімітом часу, наявними економічними можливостями для задоволення потреб, що зросли; б) між результатами діяльності студента, індивідуально-психологічними особливостями, що проявились у нього, та міжособистісними стосунками, що склались у групі, ставленням однокурсників до нього; в) у системі «викладач – студент»; г) суперечності адаптаційного процесу: між новими для студента вимогами, умовами та стереотипами поведінки, що склались у нього до ЗВО; 2) між прагненням до самостійності у виборі знань, способів їх набуття і досить жорсткими формами і методами підготовки спеціаліста певного профілю; 3) між величезною кількістю інформації, що надходить з різних джерел, яка розширює знання студентів, та наявним обмеженням часу для її осмислення. Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу[3].

Студентські роки є періодом, коли відбувається фізичне і психічне дозрівання, що дозволяє особі самостійно розв'язувати проблеми, пов'язані з вибором майбутньої кар'єри. Цей період також є ключовим для формування особистості студента, оскільки він враховує його вікові та психологічні особливості як суб'єкта навчально-професійної діяльності. Навчання у вищому навчальному закладі не лише надає можливості для професійного зростання, а й сприяє розвитку особистісних якостей через участь у навчально-соціальних процесах.

Втрата перспектив внаслідок збройних військових конфліктів, руйнування інфраструктури, освітніх закладів та економічної стабільності регіону в цілому, і часто небажаним чином, впливає на динаміку та рішучість учнівської молоді. Молоді люди можуть мати обмежений доступ до освіти, роботи та можливостей для розвитку та реалізації свого потенціалу, що призводить до втрати перспектив і надії на майбутнє. Турбота про майбутнє породжує невизначеність і невизначеність щодо нього. Молоді люди можуть відчувати тривогу за свою особисту безпеку, стикатися із ПТСР, відсутністю можливості працевлаштування та відчувати безнадійність щодо власного майбутнього, що відповідним чином впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя.

Отже, проаналізувавши теоретичні джерела можемо стверджувати що студентський вік є визначальним для формування особистості, адже всі психологічні функції перебувають у розквіті, що сприяє високій продуктивності та здатності до творчих звершень та надбань.

1.3 Психологічні наслідки впливу військового стану на особистість студента

В умовах зростання загальної напруги в суспільстві, пов'язаної з ускладненням умов соціального життя та тривалими військовими діями в країні актуалізується проблема підвищеної тривожності та стресу і виникає потреба кваліфікованої допомоги в подоланні наслідків впливу стресогенів та

забезпечення гармонізації психоемоційного стану, а саме – розвитку стресостійкості особистості для покращення якості життя.

Встановлено, що рівень стресу серед українців значно підвищився в результаті війни, зокрема жінки більше страждають від стресу ніж чоловіки. Визначено, що рівень стресу корелюється обставинами, в яких опинилися українці, так найвищий рівень стресу встановлено у українців, які поїхали закордон до початку війни, мають близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій або приймають участь в активних бойових діях; найнижчий рівень стресу мають ті українці, які знаходяться в Україні, в місцях де не ведуться активні бойові дії, не мають близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій. Виявлено, що більшість українців стикнулася з наступними симптомами стресу: підвищена дратівливість, проблеми з апетитом, проблеми зі сном, швидка втомлюваність і погіршення пам'яті. Загальна кількість симптомів, які проявляються в українців залежить від їх рівня стресу[22].

Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його переживає, змінюючи життєдіяльність і часто заважаючи нормальному життю. Це може знизити працездатність, знизити концентрацію, викликати відчуття втоми, прискорити втому, знизити імунітет і викликати багато серйозних захворювань.

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. Здебільшого стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Саме дистрес є небезпечним для людини та її здоров'я [17].

Наслідки дистресу для ментального здоров'я населення, серед яких розвиток тривожності, постійний стрес – погіршують якість життя особистості студентів у ході навчання та розвитку їх особистостей.

Сердюк Л.З, у свою чергу, звертає увагу на фізіологічний аспект переживання стресу. Зокрема, центральна нервова система (ЦНС) відповідає за реакцію «бий або біжи». Гіпоталамус дає наднирникам сигнал виділяти гормони стресу адреналін і кортизол. Вони прискорюють серцебиття, внаслідок чого кров активніше приливає до м'язів та органів, які в надзвичайній ситуації потребують її найбільше. Коли небезпека минає, гіпоталамус має наказати всім системам повернутися до нормального стану. Але якщо цього не відбувається, реакція триває і далі. Під впливом хронічного стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції [25].

Тривожність як риса особистості традиційно визначається як схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі та відповідну поведінкову тенденцію уникати передбачуваної загрози. Певний рівень тривожності – обов'язкова особливість активної діяльності особистості. При цьому для кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто «корисна тривожність».

Без сумніву маємо звернутися до наукового доробку австрійського психолога, засновника психоаналізу З. Фрейда. Досліджуючи у своїх працях феномен тривожності, він виділив три види тривожності: моральну, невротичну та реалістичну. За його позицією, тривога відіграє роль сигналу для попередження Его про ймовірну небезпеку, що походить від імпульсів інстинкту[27, с. 268].

Реальна тривожність – стан тривоги, що об'єктивно виникає як реакція на певний факт чи ситуацію, яка є реальною. Ця тривожність із усіх трьох найбільше асоціюється із людьми. Страх і тривожність виникає через наявність реального подразника – ситуації, факту, що зумовлює нашу захисну

реакцію. До прикладу – страх перед ураганом. Ми реально бачимо факт страху та занепокоєння – ураган. Внаслідок цього у організмі активуються захисні механізми, що мобілізують організм, виділяють адреналін з метою безпеки та активізації дії по усуненню причини тривоги[30, с. 18].

Досліджуючи тривожність, Дж Келлі прийшов до висновку, що такий стан виникає тоді, коли особа усвідомлює відсутність адекватних конструктів, які можуть інтерпретувати події. Неможливість прогнозувати події, за словами Дж. Келлі, породжують почуття тривоги, безпорадності, а відтак незахищеності. [27, с. 269- 270]

Проблема тривожності здобувачів вищої освіти на тлі російсько-української війни стосується насамперед феномену тривожності як психологічного стану особистості.

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни [23]. У сьогоденній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати та усіляко допомагати державі. Вочевидь, розвиток стресостійкості особливо важливий. Одна з рекомендацій – врегулювати сприйняття інформаційного потоку[23].

Зважаючи на психологічний аналіз студентського віку та на особливості перебігу тривожних станів у особистості, ми базуємося на ідеї, що студентська молодь здатна подолати негативні стресові наслідки більш швидко, адаптуватися до змінних суспільних умов, адже ця вікова категорія є досить гнучкою до змін.

Висновок до розділу 1.

На основі аналізу теоретичних джерел, а саме наукової літератури щодо психологічного благополуччя студентської молоді під час військового стану, узагальнимо, що період студентства є критичним для формування особистості, оскільки всі психологічні функції перебувають у своєму піковому стані. Це сприяє не тільки високій продуктивності та здатності до творчих досягнень, а і сенситивності даної верстви населення, що свідчить про потребу у підтримці та забезпеченні оптимізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя студентської молоді

2.1 Організація емпіричного дослідження

Під час війни дуже гостро постають питання індивідуального психологічного благополуччя, задоволеності життям. Війна має серйозний вплив на психічне здоров'я людей, руйнуючи їх базове відчуття безпеки, або захисту, і посилюючи страх за себе та своїх близьких.

Автор терміну «психологічне благополуччя», Н. Бредбурн порівняв його із суб'єктивними відчуттями благополуччя та загальним задоволенням життям. На його думку, благополуччя особистості досягається через задоволеність життям і відчуття щастя [35].

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя був запропонований у 90-х роках 20 ст., який пропонує розглядати його як баланс між позитивними і негативними аспектами. Це спроба об'єднати в цілісну модель різні підходи до розуміння заданого феномену: теорії, що розглядають автономність, самодостатність та особистісне зростання як визначальні критерії повноцінного функціонування особи; підходи, що наголошують на вагомості позитивних міжособистісних взаємостосунках для суб'єктивного відчуття щастя та благополуччя; концепції, які вважають пошук сенсу життя та здійснення життєвих завдань детермінантами покращення особи [10].

Діагностика особливостей ментального здоров'я студентської молоді у період військового часу є важливим завданням психологічних служб, адже, умови війни і конфліктів створюють серйозні виклики для психічного здоров'я населення України, значна частина якого є молоді люди, що навчаються у ЗВО.

При організації нашого емпіричного дослідження ми керувалися загальнонауковими принципами психологічної науки, а саме – принципу системності та об'єктивності. Для психодіагностики було обрано 2 методики,

які комплексно відображають аспекти ментального здоров'я студентської молоді, а отримані результати дадуть змогу цілісно відобразити наявну картину психологічного благополуччя студентської молоді. Тож, нами було обрано методики:

1. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
2. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г.

Наше дослідження проводилось протягом березня 2024 року у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Серед досліджуваних студентів (вибірка складає 49 осіб) були представники усіх навчальних підрозділів, 1-4 курсів, вікового діапазону від 18 до 21 року, 45% вибірки (22 особи) становили дівчата, та 55 % - представники чоловічої статі (27 осіб). Опитування проводилось забезпечуючи анонімність учасників, та задля масштабізації – опитувальники були переведені у гугл форму, що спрощує і прискорює психодіагностику.

2.2. Аналіз показників суб'єктивного благополуччя студентської молоді (за методикою: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді нами використано методику «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» у адаптації М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2022). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Опитувальник

включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Отримані показники порівнюються з нормативними, і відповідно є можливість оцінити різні аспекти ментального здоров'я студентів, виходячи з їх суб'єктивних оцінок. Бланк методики знаходиться у Додатку 1.

Аналізуючи результати рівнів благополуччя за субшкалами маємо наступні результати (Таблиця 1).

Таблиця 1.

Узагальнені результати суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

<i>Назви Субшкал</i>	<i>Отримані Результати (середні значення)</i>	<i>Рівень благополуччя</i>
Психологічне благополуччя	39,6	Середній (min)
Фізичне здоров'я	20,8	Середній (min)
Стосунки	17,6	Середній (min)
Суб'єктивне благополуччя	78,1	Середній (min)

Як видно з табл.1 показники усіх шкал знаходяться на середньому рівні, проте середні значення свідчать про мінімальний поріг переходу від низького до середнього рівня. Для унаочнення, можемо представити результати у вигляді гістограми (рис.1)

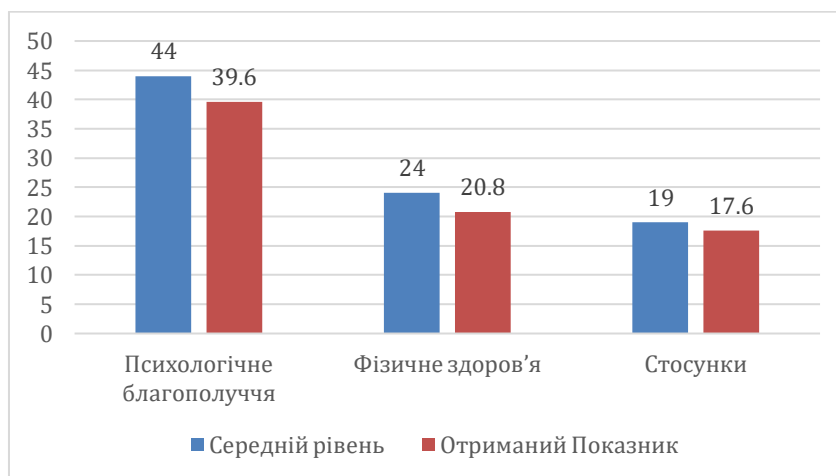


Рис. 1 Показники результатів суб'єктивної оцінки благополуччя студентів у порівнянні із середнім рівнем благополуччя

Проаналізувавши рівні субшкал, можемо визначити загальний середній показник суб'єктивного благополуччя (3,29), яке ми розглядаємо як мультимодальний конструкт, що складається із трьох компонентів: емоцій та почуттів, щодо подій у житті людини; когнітивної оцінки задоволеності життям та основною сферою життя, від якою людини отримує найбільше задоволення.

Отже, в контексті психологічного благополуччя студентської молоді, необхідно активно працювати над підтримкою їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також покращення міжособистісних стосунків. Враховуючи реалії воєнного стану, ці питання стають особливо актуальними для забезпечення здоров'я та добробуту студентів.

Аналізуючи результати показників суб'єктивного благополуччя, отримуємо середній рівень, що виявляється у достатній задоволеності власним життям, враховуючи військові події навколо. У зв'язку з віковими особливостями студентського віку, молоді люди активно підлаштовуються під зміни, є досить стійкими та гнучкими у психологічному плані. Варто також зауважити про створення комфортних умов для студентів та педагогічний підхід студентоцентризму, який впроваджено в університеті.

У Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» створюються умови для стабілізації емоційної та психологічної рівноваги усіх учасників освітнього процесу. Проведення різноманітних заходів, форумів та творчих проєктів забезпечують продуктивність та розвиток власного потенціалу як викладачів так і студентів. Для здобувачів освіти працює «StudHub», у якому голови студентського самоврядування залучають молодь до участі у різноманітних заходах, націлених на збагачення компетентностей та творчих навичок, загального розвитку та підняття і вирішення актуальних питань. Учасники мають можливість практикувати Hard та Soft-skills за допомогою спілкування і навчання новим видам діяльності. У «StudHub» проводяться лекції, на які запрошуються професійні спікери із Поліції, Гендерного центру, різноманітних компаній та організацій,

які діляться своїм досвідом із молодим поколінням. Зовсім нещодавно, студенти факультету філології, психології та педагогіки відвідали захід із надання домедичної допомоги у період військових дій, навчилися накладати турнікети, аналізувати стан потерпілого та правильно комунікувати із правоохоронними органами та довідковою службою екстреної медичної допомоги.

Варто зауважити, що студентська молодь є вразливою категорією. До стресових впливів, потребує підтримки і психологічного супроводу, який допоможе гармонізувати психоемоційний стан молоді, забезпечить ментальне здоров'я та благополуччя, мотивує до розвитку творчих та професійних компетентностей, продуктивності та покращенню якості життя. Надважливою є просвіта для молоді і створення умов для різнобічного розвитку і зацікавленості життям, якими займаються численні молодіжні громадські організації. Співпраця із даними установами забезпечить залучення молоді до участі у громадській діяльності, розвитку добробуту суспільства та розбудові вільного творчого простору для ідей і проєктів для майбутньої, вільної і незалежної держави.

2.3 Аналіз показників стабільності психічного здоров'я студентської молоді (за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form»)) (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Задля психодіагностичного виміру рівня стабільності психічного здоров'я студентської молоді нами обрано методику «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», у адаптації Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Дана методика є адаптованою версією методики американського дослідника К. Кіз, що розробив опитувальник "Стабільність психічного здоров'я", враховуючи тривимірну структуру психічного здоров'я, виражену частотою виникнення гедонічних, психологічних і соціальних симптомів здоров'я. Опитування складається з 14 запитань, які вимірюють

«процвітаючих», «помірних» і «депресивних». Бланк методики знаходиться у **Додатку 2.**

Аналізуючи результати дослідження за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014):

За результатами обробки психодіагностичних даних за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», яку ми використовуємо у адаптації Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак, отримані наступні середні показники по вибірці (таблиця 2.)

Таблиця 2

Рівні розвитку психологічного здоров'я студентської молоді

Субшкали рівня психологічного здоров'я	Отримане значення
Гедоністичне благополуччя	3,20
Соціальне благополуччя	2,9
Психологічне благополуччя	3,4

Як видно з таблиці 2, усі показники підшкал рівня психічного здоров'я знаходяться в межах середніх значень, на межі з низькими. Говорячи про категорію «пригнічення», ми не можемо діагностувати її у вибірці студентів, проте, аналізуючи узагальнені дані, ми спостерігаємо мінімальні аспекти цього феномену, на відміну від «процвітаня», що однозначно може бути пов'язаним із тривалими військовими подіями, постійні «повітряні» тривоги, що заважають навчальному процесу та інші стресогенні фактори, що впливають на якість життя студентської молоді.

Проте, порівнюючи середні значення трьох аспектів благополуччя, можемо побачити певні відмінності. Для унаочнення результатів, подамо їх у вигляді гістограми (рис.2)

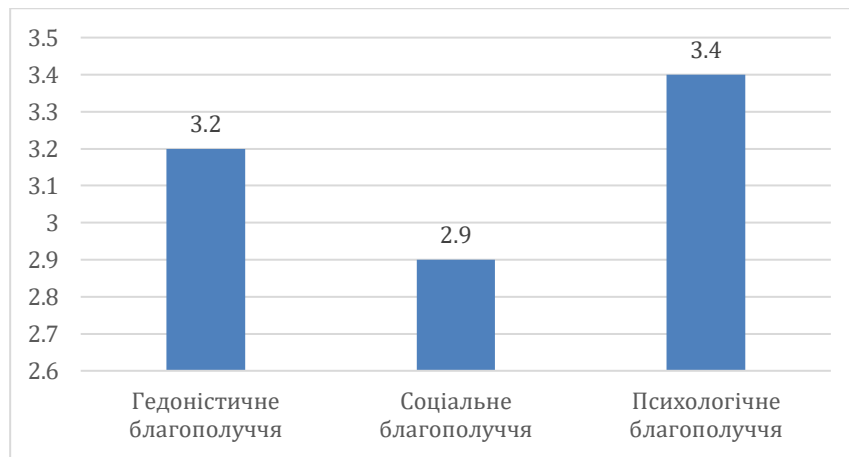


Рис. 2. Середні показники вияву аспектів благополуччя

Як видно з рис. 2., середнє значення показника психологічного благополуччя (3,4) є вищим, ніж у показників соціального благополуччя (2,9) та гедоністичного благополуччя (3,20). Це свідчить про більшу суб'єктивну задоволеність життям та реалізацію потенціалу у порівнянні з гедоністичним благополуччям (3,20), яке відображає лише фізичне задоволення в загальному сенсі. Така ситуація може бути пов'язаною з певною адаптованістю студентів до стресових подій та вміння диференційовано споглядати на певні суспільні чинники, порівняно з особистісним благополуччям. Нижчі показники за шкалою «Соціальне благополуччя» свідчить про нижчі характеристики позитивного функціонування людини у соціальній сфері та у задоволенні відчуттям задоволення в житті. Таким чином, є потреба удосконалення соціального благополуччя та гедоністичного благополуччя серед студентської молоді для підвищення загального рівня психологічного благополуччя та якості життя.

2.4 Шляхи розвитку резилієнтності у студентської молоді

У своїй статті А. Фішер визначає резилієнтність як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та успішно адаптуватися до них, зберігаючи своє психічне та фізичне здоров'я. Автор підкреслює, що резилієнтність – це не стійкість до стресу, а саме здатність долати стресові ситуації шляхом розвитку індивідуальних ресурсів і підвищення мотивації. У праці визначено

резилієнтність як процес, який можна виховувати і вдосконалювати. Резилієнтність розглянута як мультифакторний конструкт, який включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти [21].

У праці Н. Огінської-Булік авторка розглядає резилієнтність як здатність пристосуватися до нових умов та розвивати позитивний психологічний стан, незважаючи на життєві перешкоди та виклики. Резилієнтність розуміють як здатність особистості зберігати психічне та фізичне здоров'я, залишаючись ефективною у складних та стресових ситуаціях. Наголошено на важливості резилієнтності для адаптації та пристосування до різних життєвих обставин, особливо для тих, хто переживає складні ситуації, наприклад, для молоді, яка живе в дитячих будинках [16].

У наявних літературних напрацюваннях виділяють два вектори розуміння поняття резилієнтності. Перший – це сприйняття резилієнтності як риси особистості, тобто як відносно сталої сукупності певних характеристик індивіда. Другий вектор – трактування резилієнтності як процесу адаптації до складних життєвих подій, подолання стресу та неочікуваних викликів (Falewicz, 2016).

Слід відрізнити резилієнтність від низької чутливості, гіпертимності, схильності витіснити неприємні переживання. Відмінність між ними полягає в тому, що резилієнтність включає в себе навички визнання своїх емоційних реакцій і станів, їх аналізу та пропрацювання. Резилієнтна людина здатна об'єктивно оцінити стресову ситуацію та використовує свої сильні сторони та ресурси для її подолання [6].

В. Корольчук було визначено, що особи які мають високий рівень стресостійкості мають певні характеристики, пропонуємо їх розглянути: впевненість і активність; емоційно-вольовий самоконтроль; високі показники мотиваційної сфери; загальна та професійна інтернальність; готовність до діяльності; асертивність; просоціальність; високий рівень функціональних можливостей нервової системи; низький рівень чутливості до стресів та тривожності (особистісної та ситуативної) [14].

Вченою було встановлено, що стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

У своїй роботі В. Корольчук стверджує, що детермінантами стійкості до стресу виступають базові компоненти особистості: досвід, спрямованість, нейродинаміка, психічні процеси, характер, темперамент, здібності. Пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цієї властивості. Рівень стресостійкості може формуватись під час динамічного процесу професійного становлення, та може зростати зі збільшенням загального рівня професійної компетентності або досвіду [7].

Отже, після теоретичного аналізу літератури на тему резиліентності, визначено поняття резиліентності як певний набір характеристик людини, здатність протистояти стресу, усвідомлювати власні емоційні реакції, адаптуватися до складних життєвих подій, зберігаючи відносно стабільний фізіологічний та психологічний рівень функціонування організму.

Резиліентність – це здатність людини успішно відновлюватися після досвіду стресу чи складної життєвої ситуації. Це поняття охоплює такі фактори, як емоційна стійкість, гнучкість у поведінці, підтримка соціальних зв'язків і здатність до самодіагностики та змін. Резиліентність є важливою як у професійному, так і в особистому житті студентів[12].

Предиктори стійкості - це фактори, які можуть передбачити рівень стійкості людини, тобто здатність протистояти стресовим ситуаціям і відновлюватися після них. А. Мастен, один із провідних дослідників стійкості, визначає предиктори стійкості як «риси або умови, які сприяють розвитку та підтримці стійкості у кожної людини» (Masten, 2014). Згідно з дослідженням Мастена та його колег, такі фактори, як соціальна підтримка, позитивні переконання та цінності, емоційний контроль і самоефективність, а також

гнучкість у мисленні та діях можуть бути предикторами стійкості (Masten, 2014; Masten & Barnes, 2018)[14].

Залежно від підходу та методології дослідження науковці доходили до різних висновків щодо предикторів резилієнтності студентів ЗВО. Г. Ширальді, до прикладу, групує предиктори резилієнтності у п'ять категорій: (1) регуляція фізіологічної реакції на стрес; (2) регуляція інтенсивних негативних емоцій; (3) сприяння збільшенню почуття щастя; (4) функціонування організму на найвищому рівні і розвинуті копінг-стратегії подолання проблем; (5) емоційна та психологічна підготовка до важких часів (Shiraldi, 2019).

Також варто згадати копінг-стратегії – це методи і прийоми, які людина використовує для того, щоб впоратися зі стресом, негативними емоціями, труднощами та надзвичайними ситуаціями у житті. Ці стратегії допомагають людині зменшити або подолати стрес, підвищити емоційну стійкість і покращити загальний стан психічного здоров'я. Вони можуть бути позитивними та конструктивними, або негативними та неефективними залежно від способу їхнього використання і результатів, які вони приносять. Ось деякі приклади копінг-стратегій:

1. Позитивні стратегії:

- *Підтримка та спілкування з близькими:* Розмова з друзями або рідними про свої почуття та досвід може допомогти вирішити проблему і відчувти підтримку.
- *Фізична активність:* Зайняття спортом або фізичні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій.
- *Медитація та релаксація:* Використання технік медитації, дихальних вправ та релаксації сприяє зниженню тривожності та стресу.
- *Планування та організація:* Створення плану дій та визначення пріоритетів допомагає впоратися зі складними ситуаціями та зменшує відчуття хаосу.

2. Негативні стратегії:

- *Уникання проблем:* Ігнорування проблеми або уникання розмови про неї не допомагає вирішити ситуацію, але лише збільшує стрес.
- *Агресія або злість:* Виразний вибух агресії або злості не розв'язує проблему, а тільки погіршує взаємини з оточуючими та підвищує рівень стресу.

Подолання важких життєвих випробувань не завжди буває позитивноспрямованим, саме тому, копінг-стратегії мають як позитивні фактори, так і негативні. Розвиток резилієнтності передбачає застосування позитивних аспектів копінг-стратегій для забезпечення ментального здоров'я та благополуччя особистості у надскладні часи.

Стресостійкість студентів значною мірою залежить від психолого-педагогічної допомоги, підтримки сім'ї, що має спрямовуватися на: формування емоційної стійкості; планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей; створення особистого досвіду подолання труднощів.

Тобто, стресостійкість у студентів - комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Тож, стресостійкість для студента являється ефективним ключем, котрий дозволить здійснити ефективну навчальну діяльність, успішно адаптуватись в сферах життя, починаючи від адаптування у закладі освіти та закінчуючи професійною підготовкою[17].

Проблема ментального здоров'я студентської молоді в освітньому просторі займає провідне місце у роботі психологічної служби освітніх закладів, адже він якості їх психічного життя залежить і їх ефективність у цілому, тож дослідження психологічного благополуччя має носити комплексний характер, проводиться на постійній основі щоб відслідковувати якісні зміни і мати зворотній зв'язок від студентів, задля забезпечення оптимізації всіх факторів, що можуть сприяти психологічному благополуччю.

Спираючись на результати емпіричного дослідження, виявлено потребу у створенні програми оптимізації рівня психологічного благополуччя по усім шкалам тривимірної структури особистості. Тож, нами створено соціальну програму для покращення психологічного благополуччя студентів через створення підтримуючого та стимулюючого соціального середовища. Психологічна служба Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» впроваджує психологічні тренінги із розвитку стресостійкості: «Забезпечення розвитку стресостійкості студентської молоді», відвідування яких надає студентам можливість знайомитися із новими цікавими особистостями, працювати в групах, розвивати свій творчий потенціал та вдосконалюватися. Орієнтовний план програми знаходиться у Додатку 3.

Також, ми пропонуємо альтернативні методи роботи по налагодженню психологічного благополуччя студентської молоді. Зокрема, додатковим таким засобом може стати віршотерапія. Метою цього методу є забезпечення життєстійкості студентської молоді засобами творчості. Зміст програми передбачає ряд вправ, побудованих на віршотерапії, створенні віршів, або ж аналізі вже створених кимось творів, що дозволяє краще пізнати себе, свої почуття, емоції, сформуванню розуміння конструктивного підходу до сприйняття та розв'язання життєвих труднощів. Створення творчих продуктів, зокрема, літературних творів сприяє розвитку творчості, забезпеченню внутрішньої гармонії, життєстійкості особистості.

Написання або аналіз вже написаних творів забезпечує корисне вивільнення емоцій та гармонізацію психоемоційного стану, цей метод може стати інструментом для зняття стресу, зниження рівня тривожності та психологічної напруги. Він полягає у метафоричному представленні пережитого досвіду. Втілення у віршований образ певних несприятливих ситуацій дає змогу проаналізувати її з усіх сторін та змінити своє ставлення і погляд на умови, які склалися. Таким чином, Віршотерапія створює

сприятливу атмосферу для рефлексії і самопізнання, що дозволяє, в подальшому, покращувати свої hard-skills, розвивати резилієнтність та змінювати поведінкові реакції на обставини за допомогою копінг-стратегій. Віршотерапія - це своє суб'єктивне бачення світу, через призму якого я можу змінювати власну реальність. Це засіб психологічного захисту, що дає змогу врегулювати психоемоційний стан в моменті, або в довготривалій перспективі. Творчість — це інструмент для знаходження життєстверджувальної мотивації, жаги до життя. За допомогою пізнання свого творчого потенціалу кожен може знайти у собі сили для подолання будь-якої несприятливої ситуації. Ніцше говорив: “Той, хто знає задля чого жити, подолає будь-яке як”. Авторська поезія Додаток 4.

Нами апробовано засоби віршотерапії в межах Психологічного хабу “Школа резилієнтності” та Психологічної служби НУПП, а саме впроваджено студентські літературні вечори під назвою “Літературна оборона”, проведення яких забезпечує розвиток творчого потенціалу студентської молоді, соціалізацію та підвищення соціального та емоційного інтелекту, зниження тривожності і напруги, за допомогою виступів та прослуховування поезії. Такі заходи створюють довірливу і сприятливу атмосферу для загального розвитку та забезпечення психологічного благополуччя. Нами використовуються різноманітні інтерактивні вправи по створенню власних творчих літературних доробків Додаток 4.

Дані програми не тільки допомагають підвищенню рівня задоволення життям у студентів, а і сприяють психологічному розвантаженню і зростанню навчальної продуктивності студентської молоді.

Висновок до розділу 2.

Проведено емпіричне дослідження ступеню суб'єктивної задоволеності життям студентської молоді та особливостей психологічного благополуччя. На основі результатів даного дослідження розроблено рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя у студентів у військових умовах, зокрема нами створено соціальну програму для покращення

психологічного благополуччя студентів через створення підтримуючого та стимулюючого соціального середовища. Також, ми пропонуємо альтернативні методи роботи по налагодженню психологічного благополуччя студентської молоді. Зокрема, додатковим таким засобом може стати віршотерапія. Метою цього методу є забезпечення життєстійкості студентської молоді засобами творчості.

ВИСНОВКИ

В результаті дослідженні психологічних особливостей благополуччя студентської молоді в умовах тривалих стресових факторів, пов'язаних із впливом військового стану виявлено:

1. Спираючись на огляд наукової літератури, ми визначаємо студентський вік як оптимальний для особистісно-професійного самовизначення, в цей період відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення власного внутрішнього світу, власних психологічних якостей і здібностей, це безпосередньо пов'язано з формуванням цінностей. У зв'язку із цим, студентська молодь є однією з найбільш вразливих категорій населення, особливо у контексті воєнного стану та воєнно-політичних подій. Психологічне благополуччя цієї категорії осіб стає предметом глибокого дослідження, оскільки воно є ключовим чинником, що впливає на їхню якість життя, емоційний стан, та здатність до соціально-психологічної адаптації, а також на розвиток суспільства у майбутньому.

Аналізуючи різні підходи до визначення психологічного благополуччя, можемо зазначити, що психологічне благополуччя є складним та багатогранним явищем, яке включає позитивну оцінку власного життя, переважання позитивних емоцій, глибоке задоволення від життя та розвиток особистості.

2. Проаналізувавши основні аспекти порушення ментального здоров'я, при впливі стресових факторів військового стану, ми зауважили, що, збільшення рівня стресу може призвести до погіршення психічного стану у студентів віком від 17 до 22 років, особливо у військовому контексті.

Визначено основні психологічні фактори, які впливають на благополуччя студентської молоді під час воєнного періоду, такі як стрес, тривога, незабезпеченість майбутнього, які потребують уваги та відповідних підходів у психологічній підтримці. Постійний стрес може призводити до різних проблем з ментальним здоров'ям, таких як тривожність, панічні атаки,

вираженість депресії. Найчастішим проявом є підвищена тривожність, що проявляється у постійних станах напруги, почутті непевненості та занепокоєності, які впливають на зниження когнітивних функцій, появу соматичних симптомів, погіршення навчальної діяльності, задоволеності життям та взаєностосунків із рідними. Психічно здорові люди відчувають відповідальність за своє життя і вчаться на своїх помилках. Їхнє життя наповнене сенсом і постійно розвивається, допомагаючи зростати й іншим. Навіть у складних життєвих ситуаціях вони пристосовуються і знаходять гармонію. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості при аналізі стану ментального здоров'я, оскільки реакція на стрес може бути різною для кожного.

3. В результаті емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психологічного здоров'я студентів виявлено, що загалом, рівень суб'єктивного благополуччя є середнім, тобто студентська молодь відчуває вплив стресових факторів на ефективність своєї життєдіяльності, проте одночасно є досить стійкою до стресових впливів, що може бути пов'язано з системою заходів університету. Проте порівнюючи трьох вимірну структуру психічного здоров'я (психологічне, гедоністичне та соціальне благополуччя) можемо помітити найвищий рівень психологічного та нижчий рівень оцінки соціального благополуччя, що свідчить про необхідність заходів, які сприятимуть згуртованості, сумісній роботі по самовдосконаленню та самопізнанню, адже спілкування є важливою складовою студентського віку поряд з професійним навчанням.

4. З метою оптимізації стану психологічного благополуччя студентської молоді, ми пропонуємо запровадження тренінгових занять для студентської молоді, які спрямовані на розвиток резилієнтності, гармонізацію психоемоційного стану, розвитку комунікації та побудові ефективних копінг-стратегій у подоланні стресу та зниженні тривожності студентства. Психологічне благополуччя виступає індикатором здоров'я, адаптивності в

соціально-психологічному плані та ефективності особистісного функціонування. Пропонована програма запроваджується у роботі Психологічної служби університету, складається із 8 занять, які проводимуться на базі функціонування психологічного хабу «Школа резиліентності», що функціонує як мульти-простір для розвитку життєстійкості, творчого потенціалу, самовдосконалення та професійного зросту як для студентів так і для викладачів. На базі хабу проходять різноманітні форуми, тренінги та заходи, на які запрошуються стейкхолдери із різних організацій, які діляться своїм досвідом із молоддю. Альтернативним засобом для подолання стресу та підвищення резиліентності студентів ми пропонуємо віршотерапію, адже творчими засобами можна подолати як тривожні стани так і знизити рівень стресу та оптимізувати ментальне здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н. П., Комар Т. В., Варгата О. В., Джигун Л. М. Вплив психологічного благополуччя на професійну діяльність. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. №5. С. 21-25.
2. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 54 с.
3. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». К., 2009. 20 с.
4. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.
5. Давіденко К. Посттравматичний стресовий розлад: рекомендації з профілактики та лікування. Український медичний часопис. 2019. 22 липня. URL: <https://www.umj.com.ua/article/159875/posttravmatichnij-stresovijrozlad-rekomendatsiyi-z-profilaktiki-ta-likuvannya>
6. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання / За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум. 2013. 513 с.
7. Ішхнелі Д. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді: кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 62 с.
8. Капріцин, І., Гандзілевська, Г., Романчук, О., Руденко, О., Чернобровкін, В., Чернобровкіна, В., Хамініч, О. (2022). Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. 237.
9. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being

- Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)
10. Каргіна, Наталія Вікторівна, and Наталья Викторовна Каргина. "Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект." (2015).
 11. Кобаса, С. Ціксентмігайі. "Психологія потоку." New York: Basic Books, 1998. 192 p.
 12. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : Право, 2010. С. 210–218.
 13. Любомирська Соня. "Погоня за щастям: архітектура стійкої зміни." *Review of General Psychology*, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.
 14. Любомирська, Соня. "Як знайти щастя: науковий підхід до отримання життя, яке ти хочеш." New York: Penguin Press, 2008. 366 p
 15. Мартинюк І. А. Врахування психологічних особливостей студентського віку в освітньому процесі ВНЗ // Зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. «Розвиток сучасної освіти: теорія, практика, інновації», Київ, 25-26 лютого 2016 р. К.: Міленіум, 2016. С. 340–341.
 16. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
 17. Мастен, А.С. "Резилієнтність у розвитку: обіцянка інтегрованих підходів." *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol 13(3). P. 297–312.
 18. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей // Соц. та клин. психіатрія. – 2016. – № 4. – С. 5-11.
 19. Ободовська Л., Шавровська Н. Посттравматичний стресовий розлад: особливості психологічного супроводу. Науковий процес та наукові підходи: методика та реалізація досліджень : матеріали Міжнар. конф. :

- у 2 т. (Одеса, 23 жовт. 2020 р.) Одеса, 2020. С. 89–91. doi: 10.36074/23.10.2020.v1.12.
- 20.Огінська-Булік, Н. (2016). "Резилієнтність і соціальна підтримка як чинники, що сприяють процесу резилієнтності в підлітків - вихованців дитячих будинків." *Якість життя*, 8(3), 197–206.
- 21.Предко, В. В., and О. О. Сомова. "Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців." *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія* 33.72 (2022): 89-98.
- 22.Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
- 23.Ролланд, Д.С.; Уолш, Ф. «Системна підготовка медичних працівників: підхід Чиказького центру сімейного здоров'я». *Процес сім'ї*, 2005. Том 44. С. 283–301.
- 24.Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с
- 25.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
- 26.Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 1 (46). С. 266–272.
- 27.Селігман Мартін Е. П. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя та сенс життя / Е. П. Селігман; пер. з англ. – Софія, 2006. – 368 с.
- 28.Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с
- 29.Терещенко, Ю., Стеценко, Л., Ішхнелі, Д. Стресостійкість як психологічний фактор розвитку особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 320 с.

30. Холмогорова А. Б. Стресс и стрессоустойчивость в психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2017. С. 98–104.
31. Холодна І. Ю. Методика дослідження стресостійкості особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологічні науки, 2018. Вип. 56. С. 133-138.
32. Чіксентміхайі, Міхалі. "Потік: Психологія залучення до повсякденного життя." New York: Basic Books, 1998. 192 p.
33. Чумакова А. В. Психологічні аспекти профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу. Вісник психіатрії і психотерапії імені П.Б. Ганнушкіна. 2019. Т. 15. Вип. 2. С. 51–54.
34. Чумакова А. В. Психологічні аспекти профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу. Вісник психіатрії і психотерапії імені П.Б. Ганнушкіна. 2019. Т. 15. Вип. 2. С. 51–54.
35. Шафранська А. Р. Психологія стресу: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / А. Р. Шафранська. Київ : Атіка, 2004. 158 с.
36. Harding, Stephen D. "Psychological well-being in Great Britain: An evaluation of the Bradburn affect balance scale." *Personality and Individual Differences* 3.2 (1982): 167-175.
37. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
38. Werner, E.E. Resilience in development : Current Directions in Psychological Science, 1995. Vol 4(3). P. 81–84.
39. Windle, M. Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience : Resilience and development - positive life adaptations : Kluwer Academic/ Plenum Publishers: New York, 1999. P. 161–178.
40. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. - London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. — 160 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Бланк методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)[5].

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є Достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом/відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток 2.

Бланк опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («*The mental health continuum – short form*») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014). [5].

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
1. Щастя	0 1 2 3 4 5
2. Цікавість до життя	0 1 2 3 4 5
3. Задоволення	0 1 2 3 4 5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0 1 2 3 4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0 1 2 3 4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0 1 2 3 4 5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
7. що люди зазвичай хороші	0 1 2 3 4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0 1 2 3 4 5
9. задоволення собою як особистістю	0 1 2 3 4 5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками	0 1 2 3 4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0 1 2 3 4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0 1 2 3 4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0 1 2 3 4 5
14. що маєте мету та сенс життя	0 1 2 3 4 5

**Програма оптимізації психологічного благополуччя студентської молоді
(орієнтовний план)**

Ключові елементи програми:

1. Психологічна підтримка:

- Забезпечення доступу до консультування та психологічної підтримки для всіх студентів.
- Організація групових сесій інтерактивних тренінгів з самопізнання та саморозвитку, розвитку стресостійкості.

2. Соціальні заходи:

- Проведення тематичних заходів для підтримки міжособистісних зв'язків (наприклад, літературні вечори, інтерактиви тощо).
- Організація групових занять з розвитку комунікативних навичок та спілкування.

3. Фізичне благополуччя:

- Проведення спортивних заходів та занять з фітнесу.
- Популяризація здорового харчування та активного способу життя.

4. Культурні та творчі ініціативи:

- Організація культурних заходів (виставки, концерти, театральні постановки) для підтримки творчого розвитку студентів.
- Стимулювання участі в творчих конкурсах та заходах.

5. Моніторинг та оцінка:

- Проведення регулярного моніторингу психологічного стану студентів за допомогою анкет та спостережень.
- Здійснення оцінки ефективності програми та корекція заходів на основі отриманих даних.

План впровадження:

1. Фаза Підготовки:

- Розробка детального плану програми та визначення ресурсів.
- Проведення навчальних семінарів для педагогічного та адміністративного персоналу.

2. Фаза Реалізації:

- Проведення інформаційної кампанії серед студентів про програму та її переваги.
- Запровадження заходів програми згідно з розкладом та планом.

3. Фаза Оцінки:

- Проведення анкетування та оцінювання ефективності програми.
- Аналіз результатів та корекція програми для подальшого вдосконалення.

**Авторська поезія, що може використовуватися у тренінгових заняттях
по оптимізації психоемоційного стану студентів**

Тривога

Ти мені ворог чи мій справжній друг?
Ти шкодиш? Чи застерігаєш серце?
Ти повинь чи мій рятувальний круг?
Ти вбивчий ток чи серця кілогерци?

Якщо вбиваєш, то прошу, не тягни
Якщо рятуєш, то скажи на милість
Куди ведуть мене всі рішення й шляхи
І хто насправді проявляє щирість ?

Ти біль, але не зовсім руйнівна
Ти як зупинка, але й рушійна сила
Ти в пустоті моїй шалена глибина
Ти те, що я сама в собі зростила ?

Чи то на захист від важких часів
Чи то на те, щоб відновить кордони
Для чого, ти тривого, у мені?
Для порятунку чи Армагедону?

Ти віднімаєш сон, слова і час
Ти віднімаєш мою дійсність
Так хто я? Хто ти? Хто ми водночас?
і з чим у мене у житті сумісність?

Я втратила останні часточки себе
Розбилася на атоми й нейрони
Я так хотіла підійматися до небес
Але розчавлені тепер мої кордони

Так для чого ти мені, шалений біль?
Для чого ці усі безсонні ночі?
Що я маю віднайти в собі,
Щоб повернути ті щасливі очі?

Я знаю, що потрібна тільки я
Для того, щоб відчути всі смаки
Насиченого і щасливого життя
Здається, я роблю все навпаки

Для чого ти явилася мені?
Тривого, розкажи, не катуй більше
Якщо ти шкодиш, то руйнуй мости
Якщо рятуєш, поверни мене
Дай відповіді, через вірші.

Мені болить

Мені болить, і є про що сказати,
Багато помилок зробила у житті
Багато в чому дійсно винувата
І гештальти не закриті всі.
Мені шкода, що перестали спілкуватись
Але для вас на щастя, і це факт
Бо я не вмю цінувати й піклуватись
І закриваюся щоразу, так...
Я вічно стверджую, що все «сама»,
І справді, все сама тепер проходжу
Зі мною стався мій найбільший страх
Коли я вдома, там нікого не знаходжу.
І вже ніде на мене не чекають,
І посмішки від імені нема
Бояться, мабуть, що я знову щось зламаю.
Або когось, як зазвичай бува ...
І я складна, як формула Урану,
І несучи такий самий урон..
Я не завжди, лише про погане..
Але про хороше, то лиш сон.
Я складна, невпевнена, і вперта,
Але зовсім я не скверна, зла..
Я лише хочу бути відвертою
Я у житті багато з'їла скла.
І по цвяхах ходила, будьте певні.
І серце розбивали мені вщент,
Але я знаю, що це все даремно,
що це лише життя малесенькі фрагменти.
Я непогана, маю добре серце,
І я стараюся усім допомогти,
і двері завжди відчинені в моїй фортеці
Але хотілося б усіх застерегти...
Там стіни всі уламками побиті,
І пулі пробивали не раз вікна,
Там на підлозі, дівчинка сидить
У темряві і пустоті, до них вже звикла.

Вона кричала у весь голос навкруги,
Але її ніхто не чув, звичайно
Вона просила, щоб почути всі могли
А тепер лише бринить струна мовчання.
Воно гучніше за будь-який звук,
Воно звучить так, що закладає вуха,
І чути лише її серця стук,
І силу її внутрішнього духа.
Бо подолала у дитячі ті роки,
Таке, що не кожному дорослому вдається
І ви, читаючи оці рядки,
Торкнулися її зламаного серця.
Хоч темрява заповонила все,
Є світло у тих очах дитячих,
Ця дівчинка таке тепло несе,
Так хочеться, щоб хтось його побачив.
Та не лише побачив, і відчув,
Відчув і пригорнув легенько,
Їй лише треба, аби хтось почув
Як її колотиться серденько.
Вже сталися усі її страхи,
І світ вже зміг відчути її силу,
Ось тільки слабкість, зовсім навпаки
Вона від світу цього під замок закрила.
Не можна відкривати почуття,
І довіряти комусь іншому безмежно,
У нас з тобою мила, тільки я
І я це ти, а ти це я - і ми залежні.

Мости

Я не та, що враз палить мости
Але я вмію з ком робити крапки
Викреслюючи всі слова й рядки,
Не залишивши навіть і згадки.

Прибираючи ледь видимий слід,
Запах, думки і минулі події,
Перетворюючи все, що було у лід,
Душа диявола в жіночому тілі.
Я не вмію справді любити,
Хоча думала геть навпаки
Та із труднощами вчуся я жити,
бо інструкцій не існує таких.

Та на жаль, страждатимуть люди,
Від навчання мого та твого,
І можливо, вже не забудуть
Наслідків діяння цього.

Ми всі ще вчимося жити,
Бо ми в цьому ще новачки,
Жити, розуміти, любити,
Протоптуючи нові стежки.

Ми будемо власний всесвіт,
Що навколо нас пророста,
Та його варіацій безліч,
І задача ця геть не проста.

Маєм мріяти й мрію плекати,
Щоби сенс був у житті,
Та ніхто нас не вчить кохати,
І бути вірним самому собі.

Ми не вміємо бути собою,
До кінця у суспільстві цім,
Бо все потребує бою,
Із кимось, чи собою самим.

Анастасія Твердоступ, 2023 рік

Вправи для проведення віршотерапії

1. Вправа «Продовж вірш»

Поглянь навкруги, скільки тут кольорів
 Продовж ти рядки цих маленьких віршів.
 Сьогодні дивлюся у небо,
 І думаю, що мені(треба)
 Чи може води краплину,
 Чи щастя , хоча б(хвилину)
 Чи може я хочу збагнути,
 Що саме для мене(важливо)
 Зазернути до себе в душу,
 Чи потішити тіло?
 Я свої дні листаю,
 Я свою долю.....(співаю)
 У серці плекаю надію,
 Що здійсниться моя(мрія)
 І більше я не страждатиму,
 А високо в небі(літатиму)
 Я знаю, що все минеться,
 І щастя мені(усміхнеться)
 Кожен день просинайся,
 І собі(посміхайся)
 Кожен день незабутній,
 Створюй краще(майбутнє)
 Віра у свої сили,
 Зробить тебе(щасливим)
 Тож руки не опускай,
 А тільки вперед, давай!

2. Вправа «Хто я? Хто є моїм оточенням?»

Кожен повинен коротко розказати про себе та своє найближче оточення за допомогою білого вірша (вірш без рими), або просто вірша, висловити все, що перше спаде на думку.

Наприклад:

Я солодка і терпка водночас,
 не всім личить екзотичний смак,
 М'які риси, дивні гучні очі,
 Погляд вогняний легенький птах...
 Навколо мене мої близькі і друзі,
 Вони моя підримка і любов.
 Даруючи усмішки і турботу,
 Гріють моє серце знов і знов.