

Мушкевич Мирослава

д-р психол. наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-3268-5767

Панчук Ольга

бакалавр психології, практичний психолог,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Україна, м.Луцьк

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я студентської молоді останнім часом набуває особливої актуальності. Усі зміни, які відбуваються останніми роками в нашій країні, відображаються на молоді. Саме ця вікова категорія характеризується становленням і формуванням особистості, вибором і отриманням професії, створенням сім'ї і вихованням дітей тощо. Серед усієї молоді, студенти вузів є тією прогресивною частиною суспільства, яка, в найближчому майбутньому, буде забезпечувати розвиток країни, тому вивчення здоров'я студентської молоді на всіх рівнях фізичного, психологічного, соціального і духовного, є важливим та актуальним.

Студентський період сприятливий для формування самооцінки особистості. У свою чергу, самооцінка особистості сприяє підвищенню фізичного і психологічного здоров'я та усвідомлення себе як повноправного члена суспільства. У багатьох психологічних дослідженнях, присвячених студентському віку, питання розвитку адекватної самооцінки вивчається глибоко¹. Саме цей вік є центральним періодом у формуванні системи світосприйняття, певних рис характеру і соціального інтелекту². Окрім того, студентський період визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності, виконує захисну функцію, впливаючи на поведінку і розвиток особистості. У період студентського життя, коли молода людина здійснює активний пошук своєї ідентичності і постає перед необхідністю розв'язувати нові й надзвичайно важливі для неї життєві завдання, для вирішення яких їй бракує знань

1 Галян І. М. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. Психологічний часопис, 2018. № 8. С. 38-57.

2 Мавродієва В. В. Ціннісні орієнтири студентства в умовах глобалізаційних процесів. Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2018. Випуск 1.31. С. 127-134.

і досвіду, вона може почуватися розгубленою, а її поведінка може набути досить типових для цього віку переживань³.

Певну роль відіграють вікові особливості цієї групи населення, а саме:

- недостатність життєвого досвіду,
- відсутність відповідальності за своє здоров'я і недооцінка його значущості,
- емоційність сприйняття життєвих подій, підвищена схильність до шкідливих звичок.

Незважаючи на свою актуальність і значимість, проблема індивідуально-типологічних характеристик психологічного здоров'я студентської молоді в силу своєї складності та динамічності далека від вирішення і стала нашою темою для дослідження.

Мета дослідження: виділити основні показники індивідуально-типологічні характеристики психологічного здоров'я студентів.

Звертаючись до наукових психологічних вчень, можна виділити уявлення сучасної молоді щодо здоров'я, яка характеризує його як ресурс, що забезпечує людині довге і безтурботне життя⁴. У відповідях студентської молоді переважає зовнішня мотивація і лише 5% вбачають здоров'я як можливість актуалізації свого потенціалу самореалізації⁵. Привертає увагу стереотипність уявлень сучасної молоді про здоров'я, яке нав'язується оточенням, засобами масової інформації⁶. Що стосується респондентів з порушеним здоров'ям, то варто зазначити, що здоров'я вони визначають для себе як запоруку успішної діяльності, хорошої кар'єри та життя взагалі, а не як запоруку довгого безтурботного життя (думка студентів)⁷.

У цілому, аналіз літератури дозволяє виділити ряд істотних ознак, які використовують науковці в описах психологічного здоров'я особистості⁸:

- усвідомленість і осмисленість людиною себе, світу загалом, своєї взаємодії зі світом;

3 Мойсеєнко В. В. Соціально-психологічні особливості статусу особистості в студентській групі. Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 2, Т. 1. С. 165-169.

4 Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. Психологічний часопис, 2018. № 6. С. 167-183.

5 Вашевка Т., Долгова О., Власова-Чмерук О. Щастя та оптимізм як умова психологічного здоров'я студентської молоді. Перспективи та інновації науки, 2021. № 3. С. 78-83.

6 Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 414-415. Філософія. Чернівці: Рута, 2018. С. 23-27.

7 Тимофієва М. П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я-концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді. Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки. 2014. Спец. випуск. С. 125-130.

8 Гринько Н. В. Клінічна психологія: навч. посіб. М-во охорони здоров'я України, ВДНЗ України «Буковин. держ. мед. ун-т». Чернівці: Черемош, 2018. 167 с.

- повнота «включеності», переживання та проживання сьогодення, перебування у процесі;
- здатність до вдосконалення найкращих виборів у конкретній ситуації й у цілому;
- здатність не лише висловлюватися, слухати іншу людину, а й брати участь у співтворчості з іншою людиною;
- почуття свободи, життя «відповідно до самого себе» як стан усвідомлення та дотримання своїх головних інтересів та найкращого вибору в ситуації;
- відчуття своєї дієздатності – «Я можу»;
- соціальний інтерес або соціальне почуття (в термінології А. Адлера);
- стан стійкості, стабільності, визначеності у житті та оптимістичний, життєрадісний настрій як інтегральний наслідок всіх перерахованих вище якостей та властивостей психологічно здорової особистості. Цей стан не варто плутати зі станом ригідності, зашореності стереотипами і шаблонами. Навпаки, це стан гнучкого, але стійкого балансу у динамічному, зі значним ступенем невизначеності, життєвому світі⁹.

Розглядаючи поняття психологічного здоров'я у єдності біологічного (фізичного, фізіологічного), соціального, духовного, можна стверджувати, що психологічне здоров'я передбачає стійке, адаптивне функціонування людини на вітальному, соціальному та екзистенційному рівнях життєдіяльності. Але сучасна молодь переживає постійні стреси та проблеми, що відбуваються як у їхньому власному житті, так і навколишньому світі зокрема і їхнє життя наразі переповнене стресовими ситуаціями, на які не реагувати буває просто неможливо.

Освітня діяльність посилює психологічні навантаження на молоду людину. Навантаження на студентів у сучасній системі освіти збільшується, що призводить до фізичної та психічної хронічної втоми, а стресова ситуація є підґрунтям девіантної поведінки. Студентська молодь не завжди готова до подолання зростаючого інтенсивного соціального стресу і вибирає патологічні форми поведінки, такі як наркотизація, алкоголізація, суїцидальна поведінка¹⁰. Значна частина видів поведінки, які впливають на здоров'я, обумовлюється мотивами, ніяк не пов'язаними зі здоров'ям. І саме така поведінка

9 Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. 2019. URL: https://www.researchgate.net/publication/340132581_Psihologicne_zdorov'a_ludini_v_konteksti_zdorovogo_sposobu_zitta

10 Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. Психологічні науки, 2018. № 9 (61). С. 314-319.

має більш стійкий характер у порівнянні з моделями поведінки, в основі яких лежить свідома мотивація людини. Все це істотно ускладнює вивчення поведінкових показників здоров'я та факторів, що їх обумовлюють.

У своїх наукових працях В. Приходько¹¹, В. Фурман¹², Г. Шулдик¹³ описують, що існує набір вже традиційних показників, що характеризують ставлення індивіда до свого здоров'я, а саме це:

- самооцінка здоров'я;
- медична інформованість;
- місце здоров'я в системі життєвих цінностей;
- наявність у індивіда звичок, пов'язаних з курінням, вживанням алкоголю і наркотиків;
- екологічні установки;
- наявність стресів.

За даними багатьох соціально-психологічних опитувань, стан здоров'я молоді можна констатувати як незадовільний, що посилюється проблемами територіальної соціально-економічної нерівності, нестабільністю на ринку праці, загальним зниженням якості життя та іншими факторами. Здоров'я молоді значною мірою обумовлюється екологічними, економічними особливостями, способом життя, але саме ставлення суб'єкта до здоров'я відіграє ту засадничу роль, що в майбутньому сприяє формуванню здорового, гармонійно розвинутого суб'єкта, який повною мірою інтегрується в суспільне життя. Вчені зазначають, що дослідження когнітивних аспектів ставлення суб'єкта до здоров'я невід'ємно пов'язане з реконструкцією соціальних уявлень¹⁴.

Інші дослідники, а саме І. Власенко, О. Рева, зазначають, що молода людина має стати суб'єктом власного здоров'я, від її волі залежить те, які вона створюватиме технології та як використовуватиме техніки продукування свого здоров'я. Дедалі більше фахівців визнають необхідність допомагати молоді формувати психологічну витривалість з дитинства, щоб вони вміли долати життєві труднощі. Зростає кількість фактичних доказів того, що зміцнення та захист здоров'я молоді не лише сприятливе як таке у близькій та віддаленій перспективі, але й корисне для економіки та соціуму, оскільки

11 Приходько В. В. Креативна валеологія: Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я. Дніпропетровськ: НГУ, 2018. 230 с.

12 Фурман В. В., Власенко І. А. Психологічне здоров'я студентської молоді як передумова професійної самореалізації. Актуальні проблеми практичної психології, 2020. № 11. С. 177-181.

13 Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2(2). С. 127-131.

14 Там само.

здорові молоді люди можуть зробити більший внесок у трудові ресурси, свої сім'ї та громади, а також у суспільство загалом¹⁵.

Велике значення мають інвестиції уряду та залучення соціального, медичного та освітнього секторів до реалізації всеосяжних, комплексних програм, що базуються на фактичних даних з охорони психологічного здоров'я молоді. Ці інвестиції повинні бути прив'язані до програм з підвищення обізнаності молодих людей про способи підтримки психологічного здоров'я та з інформування молодих людей, батьків та викладачів про те, яку підтримку вони можуть надавати своїм друзям, дітям та іншим¹⁶.

У своїх наукових працях дослідники підкреслюють, що, на жаль, часто буває так, що викладач вивчає і бачить студента лише через викладацький стіл: як студент відвідує заняття, виконує завдання чи слухає і конспектує лекцію, як відповідає на заняттях, заліках, екзаменах. Решта багатьох викладачів просто не цікавить. А між тим, ця «решта» також становить частину ядра особистості студента – її багатство чи бідність у прагненнях і задумах, її духовність чи бездуховність, моральність чи аморальність, гідність чи рабську покірливість і конформізм, силу духу чи слабкість характеру, працьовитість чи лінощі й апатію, корисливість чи безкорисливість та ін.¹⁷.

Підходити до студента із старих позицій і дивлячись на нього лише через викладацький стіл в умовах особистісно-орієнтованого навчання і нової парадигми освіти неможливо. Сьогодні, як ніколи, викладач повинен навчитися бачити в студентові особистість, розуміти всю складність і багатогранність її структури, враховувати вікові та індивідуальні особливості, виявляти у студента спадкові, набуті та зростаючі здібності й можливості, створювати максимально сприятливі умови для їх розвитку, розрізняти багатозначність вчинків і дій, різноманітність почуттів, емоцій, мотивів. Тільки за таких умов викладач може по-справжньому ефективно керувати процесом навчання, розвитку і виховання студента як особистості, контролювати цей процес і вносити відповідні стимули й корективи¹⁸.

15 Молодь і психічне здоров'я у світі, що змінюється. НейроNews. 2018, №8(100). URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2018/8\(100\)/nn18_8_8-10_9fc7ad17b18448e58c8e854483a32f14.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2018/8(100)/nn18_8_8-10_9fc7ad17b18448e58c8e854483a32f14.pdf)

16 Там само.

17 Никоненко О. В. Психологічні особливості монетарної соціалізації студентської молоді: автореф. дис. на здоб. наук. ст. канд. психолог. наук. Київ: Національна академія педагогічних наук України. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_nikonenko_1545482360.pdf

18 Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. № 3. С. 90-99.

Важливим є врахування того, що чим старшою стає дитина і складнішають психологічні процеси, тим більшу роль відіграють індивідуальні особливості, тим значущіші індивідуальні відмінності. У студентські роки особливо інтенсивно формуються індивідуальні особливості. Хоча формування особистості починається в молодшому шкільному віці, але її становлення відбувається якраз в цей період переходу від юності до дорослого життя. Тут одержують повну визначеність особливості темпераменту і характеру людини, загальна спрямованість особистості тощо¹⁹.

Перший рік навчання у вищому навчальному закладі характеризується найбільш вираженими функціональними змінами в організмі студентів, в яких «ламаються» старі та формуються нові динамічні стереотипи, але вони супроводжуються нервово-психічною напругою. Швидка втома й висока нервово-психічна напруга у студентів часто пов'язані з принципово новими умовами навчання, проживання, темпу життя, організації праці та відпочинку, відсутністю індивідуального підходу, гіперінформацією на фоні збільшення загального навантаження, вимогами викладачів, зниженням адекватних можливостей організму. Сукупність описаних чинників має суттєвий вплив на весь комплекс показників фізичного і психологічного здоров'я²⁰.

На думку А. Кічук можна назвати такі причини порушення психологічного здоров'я студентів²¹:

- постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час шкільного навчання установок і звичок);

- недостатній розвиток навичок, необхідних для навчання в вищому навчальному закладі (навички самостійної роботи, конспектування, скоропису, володіння техніками швидкого читання літератури, вміння розрізняти головне і другорядне, уміння раціонально розподілити і використати свій час, здатність до самоконтролю і самовиховання, постановки мети та планування);

¹⁹ Там само.

²⁰ Денисенко Н. Комунікативно-діалогічна компетентність майбутнього фахівця: філософсько-освітня рефлексія. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2017. Випуск 14. С. 37-42.

²¹ Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.

- відсутність уявлення про регламентацію стосунків з одногрупниками, співмешканцями, викладачами, працівниками адміністрації;
- недостатність досвіду встановлення дружніх і ділових стосунків та конструктивного вирішення конфліктів у цілому;
- інформаційних стрес (науково-технічний прогрес, необхідність опрацювання великого об'єму різнопланової інформації, зростання темпу сприймання та засвоєння навчального матеріалу)²²;
- відірваність від звичного життя: рідного міста або села, родинного дому, зустрічей з друзями чи коханою людиною, улюбленого заняття, звичних способів відпочинку;
- збільшення свободи, але дефіцит часу для особистого життя та розваг;
- зменшення батьківського контролю, але необхідність самостійного прийняття нових рішень і подальшої особистої відповідальності за них²³;
- суб'єктивна незадоволеність організацією навчального процесу, переліком дисциплін, якістю викладання предметів, обладнанням житлових кімнат гуртожитків, матеріально-технічним оснащенням навчальних приміщень, забезпеченням навчально-методичною літературою;
- фізична та психологічна слабкість організму внаслідок виснаження вступною боротьбою;
- непристосованість до психічних навантажень та невміння долати стресові ситуації;
- низький рівень мотивації до навчання, лінощі, значна емоційна залежність студента від особистості викладача та справедливості його оцінювання.

Таким чином, ми бачимо, що студентський вік має свої соціально-психологічні особливості, і для побудови ефективного навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі необхідно враховувати особливості студентського віку, нові психологічні утворення, особливості спілкування, індивідуально-типологічні особливості²⁴.

22 Кічук А. В. Ставлення студентів до психоемоційного здоров'я у параметрах компетентнісного підходу. Вісник Харківського нац. ун-ту. ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 68. Харків, 2020. С. 31-37.

23 Кічук А. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 139-151.

24 Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 10 (91). Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2013. С. 46-51; Лабезна Л. П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1(2). С. 155-159.

База дослідження. Емпіричне дослідження індивідуально-типологічних характеристик психологічного здоров'я студентської молоді проводилося на базі Психодіагностичної лабораторії та Психологічного консультативного центру при кафедрі практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні індивідуально-типологічних характеристик психологічного здоров'я студентської молоді брали участь 108 студентів очної та заочної форми навчання різних факультетів університету. Вік студентів варіював від 17 до 52 років.

Серед них 66,7% студентської молоді віком 17-20 років, 20,4% складали студенти віком 21-30 років, віком від 31 до 40 років – 6,5%, студенти віком 41-50 років складали 4,6% та віком від 51 до 52 років – 1,8%. Студенти перебували на різних курсах, від першого по п'ятий (бакалаври та магістри).

У межах нашого дослідження було встановлено, що 58,3% опитуваних проживає в місті; 8,3% – проживають в селищі міського типу; 33,4% – проживають в селі. Серед опитаної студентської молоді було 70,4% представників жіночої статі та 29,6% представників чоловічої статі.

Методи дослідження. Для проведення і аналізу емпіричних даних ми використали такі методи, як бесіда, анкетування, тестування, проективний метод. Тестування передбачало такі статистичні методики, як «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості», «Орієнтовна оцінка здорової поведінки», «Акцентуація характеру», «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя», проективну методику «Психодіагностика внутрішньої картини здоров'я» та авторську анкету.

Бесіда як метод була спрямована на обговорення, отримання і уточнення даних про респондентів та застосовувалася як спосіб введення досліджуваного в ситуацію виконання методик та надання інструкцій щодо виконання кожного елементу. Також бесіда була спрямована на визначення студентами розуміння поняття «психологічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я» та «духовне здоров'я».

Для дослідження психологічного здоров'я студентської молоді було розроблено авторську анкету. Анкета містить 11 запитань, серед яких були такі як відомості про вік, стать, факультет на якому навчається студент, місце проживання тощо.

Оцінка рівня зрілості особистості студента здійснювалась за допомогою методики «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості». Методика

складається із 40 тверджень, що стосуються показників щодо вольових якостей, здатності до змін, ставлення до добра, критики, гумору, вміння встановлювати емоційні контакти та проміжні цілі тощо. Кількість набраних балів свідчить про рівень зрілості особистості: початок «зрілості»; помірна «зрілість», впевнена «зрілість».

Ставлення студентської молоді до власного здоров'я досліджувалось за допомогою методики «Орієнтовна оцінка здорової поведінки». Методика складається із 7 запитань, кожне з яких має від 3 до 7 можливих варіантів відповіді. Запитання стосуються фізичного навантаження, куріння, вживання алкоголю, їжі, а також сну і ваги. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 10 балів, всі отримані бали додаються. За кількістю набраних балів респонденти поділяються на п'ять груп: відмінне ставлення до здоров'я; добре; середнє; дуже посереднє; нехтування своїм здоров'ям.

Тест акцентуації характеру особистості передбачав вивчення рис характеру, які розглядаються в рамках звичайного малюнка особистості й групуються у 13 типів акцентуації: параноїк, епілептоїд, гіпертим, істероїд, шизоїд, психастеноїд, сензитив, гіпотим, конформний тип, нестійкий тип, астенік, лабільний тип, циклоїд. Після обробки отриманих результатів визначається ступінь вираженості кожного з психотипів за допомогою побудови графіка. Якщо крива не виходить за межі точок +10 і -10 це означає, що психотип перебуває в рамках звичайного рисунка особистості (ці точки прийняті спеціалістами за нормативні). Якщо крива виходить за межі точки +10, то це означає, що якийсь психотип у респондента проявляється найяскравіше. Якщо ж одна чи кілька точок розміщені за межами точки -10, то це означає, що в досліджуваного проявляється антитип, тобто риси, властиві людині з протилежним характером.

За допомогою опитувальника «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» визначався рівень емоційного благополуччя особистості. Методика складається з 12 питань. Запропоновані запитання стосуються самооцінки ставлення до своїх почуттів та емоцій, здатності подібатися людям, вміння виражати свої почуття, виявлення пристосування до раптових змін, відповідальність за свої рішення. За кількістю набраних балів, відповідно до ключа, визначається показник емоційного благополуччя особистості: високий, середній, низький.

Для виявлення індивідуально-типологічних особливостей внутрішньої картини здоров'я студентів було використано проективну методику «Пси-

ходіагностика внутрішньої картини здоров'я». Ця методика передбачає проєктивний малюнок «Дерева», як символу життєвої енергії та прагнення до життя. Ми пропонували респондентам зобразити «дерево здоров'я» на аркуші А4 за допомогою ручки чи олівця. Обробка результатів методики здійснюється за допомогою зображення на отриманих малюнках зірки пентаграми. Якщо переміщуватися від одного кінця пентаграми до другого за годинниковою стрілкою, то можна послідовно пройти через: 1) фізичний вимір: тіло, сенсорика, моторика, сексуальність; 2) афективний вимір: серце, почуття, любовні стосунки, інша людина; 3) раціональний вимір: голова (обидві півкулі головного мозку), думки, творча уява; 4) соціальний вимір: взаємини з іншими людьми, людське, культурне оточення; 5) духовний вимір: місце і значення людини в оточуючому космосі та глобальній екосистемі. Одержана таким чином зірка показує, як організовуються виміри людської діяльності у внутрішній картині здоров'я обстежуваного, яку площу вони займають у зробленому малюнку, як співвідносяться один з одним, який із вимірів переважає, а який займає скромне місце.

Аналіз результатів дослідження. Відповідно до проведеного емпіричного дослідження за допомогою методів та методик, представлених вище, ми отримали наступні результати.

Встановлено, що у 32,4% опитуваних студентів виявлено рівень особистісної зрілості – впевнена «зрілість», у 62,0% опитаної студентської молоді показник рівня особистісної зрілості – помірна «зрілість», лише у 5,6% респондентів виявлено показник початок «зрілості».

Дані цього дослідження представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Рівні зрілості особистості студентської молоді, %

Отже, як бачимо з рисунка 1 помірна зрілість притаманна більшій половині опитуваних студентів. На даному етапі розвитку є ще певні резерви для самовдосконалення, але студентська молодь на правильному шляху до покращення рівня свого життя. Такі студенти адекватно приймають неминучі зміни в житті, позитивно налаштовані на вирішення негараздів, достойно приймають поразки, шукають шляхи їх вирішення.

У третини опитуваних високий показник особистісної зрілості. Зріла особистість це людина, що має особливий стан психічних процесів і світосприйняття, які дозволяють їй самореалізуватися і характеризується такими ознаками як самоконтроль, вибудовані здорові межі у відносинах, відповідальність – абсолютне розуміння відповідальності за якість власного життя, прийняття себе та інших, здатність сприймати конструктивну критику, стресостійкість, адаптивність до змін.

Аналіз результатів встановив, що незначна частина опитуваних студентів характеризується початком зрілості, що свідчить про невпевненість у собі і власних силах, відсутність бажання розвиватися. Таким студентам важче пристосовуватися до змін, вони не сприймають свою особистість, не задоволені собою і світом, який їх оточує, попереду у таких студентів важка, але необхідна робота над собою.

Визначено, що 17,6% опитуваних студентів оцінюють власне ставлення до здоров'я як відмінне; 32,4% – як добре, але хотіли б краще, є резерви, для вдосконалення; 38% студентів оцінюють свою здорову поведінку як середню, багато чого в ній варто було б змінити; 10,2% - досить посередньо ставляться до свого здоров'я; 1,8% - серйозно зневажають своїм здоров'ям (див. рис. 2).



Рис. 2. Відсоткове співвідношення показників орієнтовної оцінки здорової поведінки студентської молоді

Отже, як видно з рисунка 2 третина студентів університету оцінюють свою здорову поведінку як середню, багато чого в поведінці варто було б змінити. Такий показник свідчить, що студентська молодь не завжди турбується про свій фізичний та психологічний стан. Непорозуміння в колективі, з коханою людиною або ж низький рівень стресостійкості, невпевненість в собі, підвищена тривожність, почуття небезпеки знижують рівень задоволеності від власного життя.

У третини респондентів ставлення до здоров'я добре, є резерви для вдосконалення, можливо часткова зміна в поведінці допоможе їм краще відчувати себе і отримувати більше задоволення від життя.

Відмінне ставлення до власного здоров'я виявлено у п'ятій частини опитуваних. Такі студенти сліdkують за режимом дня, дотримуються правил здорового харчування, не мають шкідливих звичок, для них важливо доглядати за собою і сліdkувати за своїм здоров'ям.

Досить посередньо ставиться до свого здоров'я кожен десятий опитуваний. При правильному способі життя вони могли б одержувати від життя більше задоволення. На це впливає порушення сну, неправильне харчування, що призводить до зменшення або збільшення маси тіла, шкідливі звички (вживання алкоголю, куріння), відсутність занять спортом.

Незначний відсоток студентів характеризується дуже низьким показником ставлення до здоров'я, що свідчить про серйозне нехтування своїм здоров'ям. У таких студентів занижена самооцінка, несприйняття себе і, відповідно, незадоволення навколишнім світом. Передбачається, що у майбутньому таким студентам може знадобитися допомога психолога.

Аналізуючи результати дослідження орієнтовної оцінки емоційного благополуччя отримано такі результати: 16,7% студентів отримали високий показник, що свідчить про досягнення емоційного благополуччя; 34,3% не зовсім задоволені собою та недооцінюють себе як особистість; майже в половини опитаних (49,0%) виявлено низький рівень емоційного благополуччя (див. рис. 3).

Як видно з рисунку 3, у половини респондентів низький рівень емоційного благополуччя. Для таких студентів характерним є внутрішній неспокій, тривожність, незадоволеність від діяльності, закритість, боязнь чогось нового, занижена самооцінка, невпевненість в собі, страх перед майбутнім.



Рис. 3. Відсоткове співвідношення показників емоційного благополуччя студентської молоді

У третини студентів університету середній показник емоційного благополуччя, якоюсь мірою таких людей можна назвати щасливим, але, очевидно, вони не зовсім задоволені собою, недооцінюють свої можливості, не можуть взяти на себе відповідальність, побоюються змін.

Невеликій частині опитаних студентів характерне емоційне благополуччя, що є характеристикою здорової зрілої особистості. Такі студенти досягли емоційної зрілості – це вміння керувати своїми емоціями та виявляти їх у тій формі, що прийнятна в суспільстві. Студенти задоволення від діяльності, мають внутрішній спокій, характеризуються витривалістю, відкриті до нового, впевнені у собі, відчувають гармонію в собі.

Аналіз результатів тесту «Акцентуації характеру» особистості виявив, що у 3,8% студентів виражений психотип параноїк; у 6,5% – епілептоїд; гіпертим виражений у 13,9% опитуваних; психотип істероїд проявився у 4,6%; шизоїд властивий 8,3% студентам; психотип психастеноїд переважає у 10,2%; сензитив виявлено у 5,6% опитуваної студентської молоді; гіпотим виражений у 10,2%; конформний тип проявився лише у 1,9% студентів; такі психотип як нестійкий тип та астенік переважають у 3,8%; лабільний тип та циклоїд виражені у 14,8% опитаних студентів. У 38,0% респондентів не виявлено акцентуації характеру (див рис. 4).

Аналізуючи рисунок 4 виявлено, що найбільш вираженими психотипами у студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки є гіпертим, психастеноїд, гіпотим, лабільний тип та циклоїд. У кожному з психотипів є свої домінуючі риси характеру, привабливі та відразливі риси.

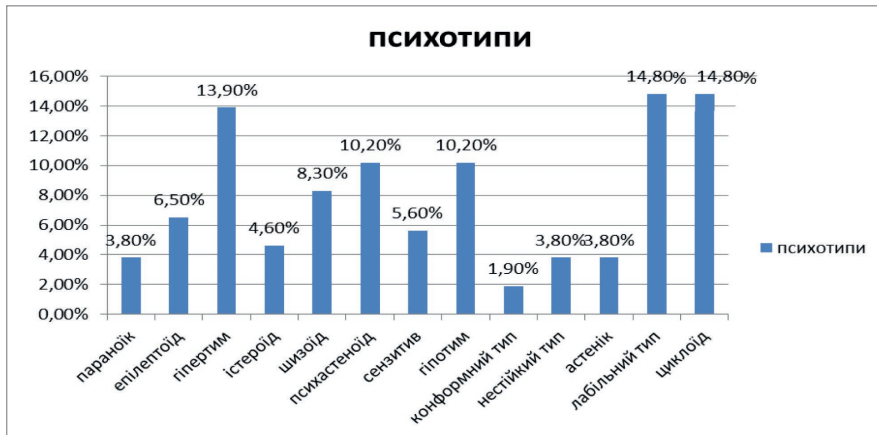


Рис. 4. Відсоткове співвідношення психотипів особистості досліджуваних студентів

Гіпертим – домінуючі риси характеру: постійно піднесений настрій, екстравертованість, тобто зверненість до навколишнього світу, відкритість для спілкування з людьми, радість від цього спілкування, яка поєднується з добрим самопочуттям і прекрасним зовнішнім виглядом. Привабливі риси характеру: енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомогти людям, ініціативність, говірливість, життєрадісність, причому його настрій майже не залежить від того, що відбувається навколо. Відразливі риси характеру: поверховість, нездатність довго зосереджуватися на якійсь конкретній справі чи думці, постійна метушня, перескакування з однієї справи на іншу, неорганізованість, панібратство, легковажність, готовність до безоглядного ризику, грубість (але без усякого зла), схильність до прожектерства й аморальних учинків (але незловмисно, одразу готовий покаятися).

Психастеноїд - домінуючі риси характеру: невпевненість і тривожна помисливість, побоювання за майбутнє своє та своїх близьких. Привабливі риси характеру: охайність, серйозність, сумлінність, розважливість, самокритичність, рівний настрій, вірність даному слову, надійність. Відразливі риси характеру: нерішучість, певний формалізм, безініціативність, схильність до нескінченних роздумувань, самокопання, наявність нав'язливих ідей, страхів.

Гіпотим - домінуючі риси характеру: постійно поганий настрій, схильність до депресивних афектів. Настрій постійно змінюється, але ці зміни зі знаком мінус. Тому настрій практично завжди поганий. Привабливі риси характеру: сумлінність і гострий критичний погляд на світ. Прагне частіше бути вдома, створюючи затишок і тепло, тим самим уникає зайвого хвилювання. Відразливі

риси характеру: образливість, ранимість, постійна нудьга, схильність шукати в собі прояви різних хвороб, майже повна відсутність інтересів та захоплень.

Лабільний тип - домінуюча риса характеру: надзвичайна мінливість настрою. Привабливі риси характеру: комунікабельність, товариськість, добродушність, чуйність, прихильність і щирість (у періоди піднесеного настрою). Відразливі риси характеру: дратівливість, запальність, забіякуватість, послаблений самоконтроль, схильність до конфліктів (у періоди пригніченого настрою).

Циклоїд - домінуючі риси характеру: зміна двох протилежних станів – гіпертимного, гіпотимного, циклічні зміни емоційного фону (періоди піднесеного настрою змінюються фазами емоційного спаду). Привабливі риси характеру: ініціативність, життєрадісність, товариськість (із періодами піднесеного настрою, коли він схожий на гіпертима); задумливість, самокритичність (у періоди спаду настрою, коли він схожий на гіпотима). Відразливі риси характеру: непослідовність, неврівноваженість, байдужість, спалахи роздратованості, надмірної образливості й прискіпливості до інших.

Аналіз результатів проєктивної методики «Психодіагностика внутрішньої картини здоров'я» вказує, що у більшості респондентів переважали декілька вимірів. Так, у більшості опитуваної студентської молоді переважає афективний вимір (70,4%) та соціальний вимір (63,9%). Фізичний вимір виявлено у 31,5% опитуваних, раціональний вимір переважає у 33,3% та духовний вимір проявляється у 23,1%. Дані дослідження представлені на рис. 5.

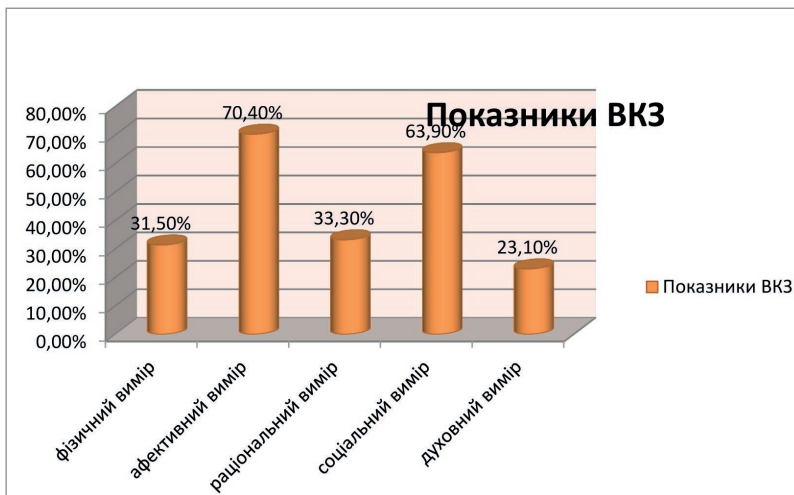


Рис. 5. Відсоткове співвідношення показників внутрішньої картини здоров'я студентської молоді

Отже, як бачимо з рисунка 5 найбільше виражений у студентської молоді афективний вимір – це серце, почуття, любовні стосунки, інша людина, афективні взаємини з коханою людиною (пара).

Разом з цим у більшості з афективним виміром яскраво проявляється соціальний вимір, що свідчить про постійні взаємини з іншими людьми, культурне оточення, ширші соціальні зв'язки з групами людей (товариство).

У третини досліджуваних виявлений раціональний вимір (інтелектуальні зв'язки з кількома людьми, думки, творча уява), а також фізичний вимір, що характеризується ставленням до свого тіла, куди включений лише один індивід (самотність), це тіло, сенсорика, моторика, сексуальність. Лише у п'ятої частини опитаних студентів виражений духовний вимір, що включає в себе місце і значення людини в оточуючому космосі та глобальній екосистемі. приналежність до Всесвіту через поступове розширення зв'язків.

Висновки. Отже, як показали результати нашого дослідження індивідуально-типологічних характеристик психологічного здоров'я студентської молоді, було виявлено наступні показники.

Доведено, що помірна зрілість притаманна більшій половині опитуваних студентів, на даному етапі розвитку є ще певні резерви для самовдосконалення, у третини опитуваних показник особистісної зрілості – впевнена зрілість, що характеризує здорову зрілу особистість, і лише для незначної частини опитуваних студентів характерним є початок зрілості.

Встановлено, що третина студентів університету оцінюють свою здорову поведінку як середню, інша третина оцінюють свою поведінку та здоров'я як добру. Менша кількість опитаних оцінюють свою поведінку відмінно, незначна частина студентської молоді оцінюють свою здорову поведінку посередньо і посередньо ставляться до власного здоров'я, і лише незначна частина студентів повністю зневажають своїм здоров'ям.

Виділено, що у половини респондентів низький рівень емоційного благополуччя, що характеризує емоційне неблагополуччя, у третини студентів університету середній показник емоційного благополуччя, якоюсь мірою таких людей можна назвати щасливим, але, очевидно, вони не зовсім задоволені собою. Невеликій частині опитаних студентів характерне емоційне благополуччя, що є характеристикою здорової зрілої особистості.

Виявлено, що найбільше вираженими психотипами у студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки є гіпертим, психастеноїд,

гіпотим, лабільний тип та циклоїд. В кожному з психотипів є свої домінуючі риси характеру, привабливі та відразливі риси.

Визначено, що у більшості студентів провідним є афективний вимір, також більший половині опитаної студентської молоді властивий соціальний вимір, у третини виявлений раціональний вимір та фізичний вимір, лише у п'ятої частини опитаних студентів виражений духовний вимір.

Встановлено, що студентам Волинського національного університету імені Лесі Українки притаманні такі характеристики психологічного здоров'я: енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомогти людям, ініціативність, комунікативність, життєрадісність, готовність до ризику, охайність, серйозність, сумлінність, розважливність, самокритичність, рівний настрій, вірність даному слову, надійність, товариськість, добродушність, чуйність, прихильність.

Виділено, що найбільше виражений у студентської молоді афективний вимір – це серце, почуття, любовні стосунки, соціальний вимір - постійні взаємини з іншими людьми, культурне оточення, ширші соціальні зв'язки; раціональний вимір - інтелектуальні зв'язки з людьми, думки, творча уява; фізичний вимір – турботливе ставлення до свого тіла, сенсорика, моторика, сексуальність.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних шляхів підвищення психологічного здоров'я студентів, які характеризуються низьким рівнем наявності характеристик психологічного здоров'я, з особливою увагою на духовний вимір, що включає в себе місце і значення людини в оточуючому космосі та глобальній екосистемі, приналежність до Всесвіту через поступове розширення зв'язків. Для цього розробляється програма, спрямована на визначення шляхів та умов для самореалізації, самоздійснення, розкриття духовного і творчого потенціалу особистості (пізнання, прагнення до істини), пріоритету гуманістичних цінностей (доброта, справедливості й ін.), орієнтації на саморозвиток особистості студента, збагачення особистості.

DOI: 10.51587/9781-7364-13371-2022-007-228-244