



СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК [159.922.8:378-057.87](477)

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-11>**МОДЕЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ¹****Власенко Інна Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик

Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка

i.vlasenko@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2562-3637>**Рева Олена Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка

o.reva@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>

Проблема психологічного здоров'я студентської молоді актуальна для українського суспільства в контексті розробки заходів щодо його підтримки та збереження.

Мета – обґрунтування та створення моделі збереження психологічного здоров'я (ПЗ) студентської молоді в Україні. База – п'ять університетів України. Учасники – 498 студентів I–V курсів (81,9% дівчат).

Методи: теоретичні, аналіз наукових джерел, комплекс методик для виявлення показників психологічного здоров'я, методи статистичної обробки даних; використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона за допомогою комп'ютерної програми SPSS, версії 22.0, моделювання, інтерпретація.

Результати. У статті подано 4-компонентну структуру психологічного здоров'я студентів. Здійснено кореляційний аналіз, спрямований на визначення внутрішніх зв'язків між показниками усіх компонентів ПЗ: когнітивного, емоційного, поведінкового, ціннісно-мотиваційного. Представлено і обґрунтовано модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді. Вона включає блоки, спрямовані на розвиток вказаних компонентів психологічного здоров'я.

До складу когнітивного компонента включено систему знань про психологічне здоров'я в поєднанні із самопізнанням власних особистісних властивостей та самостваленням. Емоційний компонент спрямований на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційними станами, збагачення емоційного і соціального досвіду. Ціннісно-мотиваційний компонент передбачає розширення системи смисложиттєвих орієнтацій, розвиток навичок цілепокладання, роботу над осмисленістю життя, прийняття відповідальності за власні вибори, дії. Поведінковий компонент передбачає оволодіння гнучкістю поведінки, розвиток адаптивності та стресостійкості, оволодіння прийомами моделювання поведінки.

Висновки. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді може бути корисною в контексті заходів із підтримки і збереження ПЗ для студентів, викладачів, адміністрації ЗВО, спеціалістів і організацій сфери охорони здоров'я України. Інтегративним складником моделі вважаємо психолого-педагогічний супровід студентів упродовж навчання в закладах вищої освіти. Представлено напрями комплексної програми збереження і підтримки психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Ключові слова: психологічне здоров'я, когнітивний компонент, емоційний компонент, поведінковий компонент, ціннісно-мотиваційний компонент, психолого-педагогічний супровід, студенти.

Наукову розвідку проведено в межах проекту «Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні» за фінансової підтримки Канадського Інституту Українських Студій (Dr. Ivan Iwanciw and Dr. Myroslawa Mysko-Iwanciw Ukrainian Studies Endowment Fund).

THE MODEL OF PROTECTING OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH IN UKRAINE¹

Vlasenko Inna Anatoliivna,

PhD in Psychology,

Senior Lecturer at the Psychology of Personality and Social Practices Department
Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

i.vlasenko@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2562-3637>

Reva Olena Mykolaivna,

PhD in Psychology, Docent,

Associate Professor at the Department of Psychology of Personality and Social Practices
Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

o.reva@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>

Purpose of the article is to ground and present the model of protecting of students' psychological health in Ukraine.

Setting: five universities in Ukraine. Participants: 498 students at years 1–5 (81,9% female, 18,1% male). Psychological health is considered to be the dynamic integrative system which provides cohesiveness of personality, one's active lifestyle, effective interaction to environment and self-realization.

Methods. theoretical analysis, complex of methods to explore the indicators of psychological health, Pearson's linear correlation coefficient via the SPSS computer program, version 22.0, modeling and data interpretation. In the article structural components of students' psychological health are determined.

Results. The article reveals the results of the correlation analysis showing connections among all the structural components of students' psychological health (PH): cognitive, emotional, behavioral, value and motivational. In this way authors present an argument for making the model of protecting of students' psychological health at higher educational institutions.

The model includes four sections according to the components of students' psychological health. Cognitive component includes informing students about PH, with an emphasis on self-understanding and positive self-attitude support. Emotional component is aimed at understanding one's emotions, emotional experience of other people, it makes one be able to manage emotional states as well as extend social and emotional experience. Value and motivational component is connected to expanding one's sense of life orientations, to development of goal-setting skills, and ability to take responsibility for one's own acts, choices, strategies of life. Behavioral component focuses on developing one's flexibility, adaptability and tolerance to stress.

Conclusions. The model of protecting of students' psychological health can be useful for students, tutors, administration at higher educational institutions as well as for healthcare professionals and agencies in Ukraine. Psychological and pedagogical support of university students is described as an integrative part of the model. The directions of complex program on protecting and supporting of students' psychological health are presented.

Key words: *psychological health, cognitive component, emotional component, behavioral component, value and motivational component, psychological and pedagogical support, students.*

Вступ

З-поміж основних тенденцій соціокультурної дійсності можна виокремити нестійкість соціального життя людей, трансформації ціннісних орієнтацій, зміни в характері відносин, діяльності. Усе це впливає на особистість і її психологічне здоров'я. Особливе становище в суспільстві займає студентська молодь у зв'язку з перехідним етапом розвитку, маргінальним статусом, труднощами самоідентифікації. Частина молоді України живе в умовах надзвичайних ситуацій – конфліктів, військових дій. Юнаки і юнки є в групі ризику психічних розладів і порушень психологічного здоров'я.

Проблема психологічного здоров'я останніми роками привертає увагу як науковців, так і психологів-практиків. На

пострадянському просторі поняття «психологічне здоров'я» (ПЗ) (на відміну від психічного здоров'я) увійшло в науковий обіг у 2000-х роках. Зазначимо, що його розглядають як сукупність особистісних характеристик, що є передумовою стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації (Сергиєнко, 2017). Фактори, пов'язані з низьким психічним здоров'ям та благополуччям, включають бідність, низький соціальний статус, насильство, булінг, не (достатнє) прийняття однолітками та низьку підтримку батьків, конфлікти з педагогами. Повторювані/стійкі стреси призводять до емоційного, фізіологічного навантаження, що впливає на появу частих скарг на здоров'я.



1. Теоретичне обґрунтування проблеми

У літературі розмежовуються поняття «психічне» і «психологічне здоров'я». За І. Дубровіною, психічне здоров'я визначається як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я належить до особистості загалом, прояву людського духу; саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою (Дубровина, 2009). Р. Ассаджолі описує ПЗ як баланс між різними аспектами особистості (Ассаджолі, 1992).

На думку Л. Карамушки, Т. Дзюби, психологічне здоров'я пов'язано із психічним здоров'ям, адже саме останнє створює основу для здоров'я психологічного. Авторки наводять ідеї О. Селезньова про ПЗ як комплексний показник, він характеризує психологічні механізми захисту особистості від психосоматичних захворювань, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності. При цьому психічне здоров'я, згідно з поглядами дослідника, вказує лише на відсутність психічних захворювань, нормує критерії пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини (Карамушка, Дзюба, 2019). Підкреслимо, що в зарубіжній літературі і практиці функціонують поняття *mental health* (психічне здоров'я) та *psychological well-being* (дотичне до психологічного здоров'я в нашому розумінні).

Українська авторка Т. Титаренко вважає, що психологічно здорова людина є цілісною, самореалізованою та саморегульованою. Їй властиві креативність, збалансованість, адаптивність; вона схильна до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та здатна отримувати задоволення від життя, схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (Титаренко, 2018).

Зазначимо, що досліджень щодо підтримки психологічного здоров'я нами виявлено небагато. У роботі О. Царькової та співавторів акцентуються психолого-педагогічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді, з'ясовано значення методів емоційно-вольової регуляції, способів релаксації, позитивних настанов у контексті зниження рівня стресу студентів (Царькова, Работа & Гончарова, 2014). Е. Балашов вказує, що з-поміж найбільш доцільних засобів підвищення психологічного благополуччя студентів є формування їхньої активної життєвої позиції, відповідальності за свою діяльність, навичок, корекції та вмінь організувати свою мотиваційну сферу (Балашов, 2019: 9). Комплексних заходів, спрямованих на збереження ПЗ

студентів в українському контексті, нами не виявлено.

Метою статті є обґрунтування та створення моделі збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

2. Методологія та методи

Застосовано теоретичні методи, аналіз наукових джерел. Для діагностики показників ПЗ студентської молоді використано комплекс методик. Так, для дослідження *когнітивного компонента* ПЗ студентів застосовано такі методики: опитувальник рефлексивності А. Карпова, тест-опитувальник самоствавлення В. Століна, С. Пантелеєва. Вивчення *емоційного компонента* здійснювалось за допомогою методики «Оцінка рівня емоційного інтелекту» Н. Холла та методики Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна «Шкала реактивної і особистісної тривожності». Для дослідження поведінкового компонента ПЗ студентів застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд у модифікації А. Осницького та методику самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона. На дослідження *ціннісно-мотиваційного компонента* були спрямовані тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва та методика експрес-діагностики рівня психоемоційного напруження і його джерел (О. С. Копіна, Е. А. Сулова, Е. В. Заїкін). Ці методики уможливають вивчення показників усіх компонентів ПЗ студентської молоді. Окрім того, було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, моделювання, інтерпретацію.

Зарубіжні автори описують використані ними підходи до підвищення рівня психічного здоров'я і суб'єктивного благополуччя студентів коледжу шляхом комбінування медичних і психологічних заходів (*Lifestyle Medicine & Positive Psychology*) (Morton et al., 2000). Подано суть та результати застосування програми мультимодального втручання для студентів (включає стратегії, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності, зміну стилю життя в напрямі більшого перебування на свіжому повітрі, достатнього сну, поліпшення якості харчування в поєднанні з інтервенціями позитивної психології, зокрема активізацією сильних сторін та ін.).

Угорські науковці Е. Biro, І. Veres-Balajti, К. Kosa наголошують на тому, що соціальна підтримка є важливою в розвитку психологічної стійкості. Ними виявлено, що психологічна стійкість (*resilience*) у студенток представленої вибірки є нижчою, а частота психологічних ускладнень вища, порівняно зі студентами, за вищих значень соціальної підтримки в дівчат

(Biro, Veres-Balajti & Kosa, 2016). Іспанськими вченими встановлено взаємозв'язок між рівнем психологічного дистресу, сімейної підтримки і працевлаштування (вибірка 4166 студентів I курсу університетів Іспанії). Сімейна підтримка, працевлаштування (для дівчат) розглядаються як фактори, які важливо враховувати під час розроблення стратегій попередження психологічного дистресу на початку університетського навчання (Arias-de la Torre, et al, 2019).

Значна увага в літературі приділяється вивченню психічного здоров'я студентів, його чинників, попередження розладів. Зокрема, в дослідженні Eisenberg, D et al. встановлено, що проблеми психічного здоров'я американських студентів мають значущі зв'язки зі статтю, расою / етнічною належністю, релігійним статусом, статусом у відносинах, проживанням у кампусі та фінансовою ситуацією (Eisenberg, D et al, 2019).

Нами було проведено наукову розвідку компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Дослідження проводилось у вересні-грудні 2019 р. на базі п'яти ЗВО України: Київського університету ім. Б. Грінченка, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Класичного приватного університету, Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка, Ужгородського національного університету. Вибірку дослідження становили 498 респондентів – студенти віком 18–24 років, із них 90 юнаків і 408 дівчат.

Психологічне здоров'я ми трактуємо як динамічну інтегративну систему, що забезпечує цілісність особистості, і передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії із середовищем та самореалізації. Розробляючи структуру ПЗ студентської молоді, ми ґрунтуємось на концепції

суб'єкта С. Рубіншейна (Рубіншейн, 2012), моделі психологічного здоров'я О. Хухлаєвої (Хухлаєва, 2001), положеннях гуманістичної психології (Маслоу, 1997) та логотерапії (Франкл, 1997).

3. Результати та дискусії

Вважаємо за доцільне розглянути психологічне здоров'я як систему взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного (рис. 1).

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для обґрунтування згаданої структури (рис. 1) нами проведено кореляційний аналіз показників усіх компонентів ПЗ за Пірсоном. Враховуючи обсяг вибірки, ми орієнтувались на часткову класифікацію кореляційних зв'язків (Сидоренко, 2004: 204). Чим більший обсяг вибірки, тим меншого коефіцієнта кореляції виявляється достатньо, щоб визнати кореляцію достовірною.

Для аналізу в нашому випадку було обрано показники з коефіцієнтом $r > 0,350$ ($p < 0,01$). Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок між показниками когнітивного та решти компонентів ПЗ студентів. Так, наявні кореляційні зв'язки між інтегральним самостваленням та інтегративним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0,409^{**}$; тут і далі^{**} вказує на рівень значущості $p < 0,01$), локусом контролю-життя ($r = 0,421^{**}$), осмисленістю життя ($r = 0,425^{**}$), процесом життя ($r = 0,446^{**}$), із неприйняттям інших ($r = -0,419^{**}$) (табл. 1). Це означає, що в разі вираженого позитивного ставлення до себе в студента зростає переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у реальність, як і здатність осмислювати життя, події, відносини та задоволеність процесом життя; при

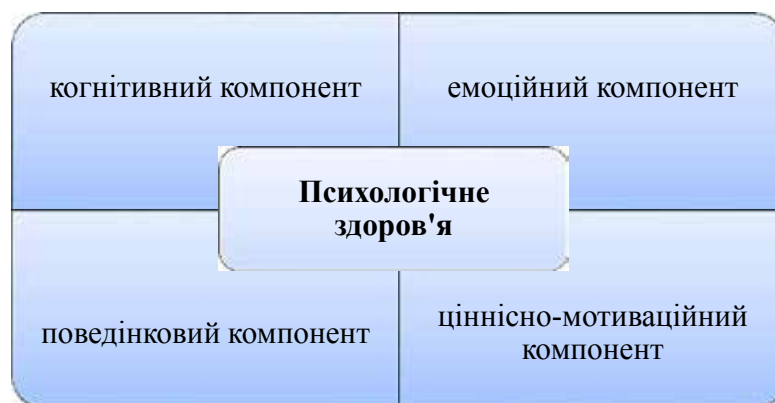


Рис. 1. Структура психологічного здоров'я студентської молоді



Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками психологічного здоров'я

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1) Цілі в жит.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2) Процес життя	,607**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3) Локус контр.-жит.	,595**	,629**	-	-	-	-	-	-	-	-
4) Осмисленість жит.	,606**	,650**	,743**	-	-	-	-	-	-	-
5) Психосоц. стрес	,012	-,054	-,285**	-,358**	-	-	-	-	-	-
6) Рів. задовол. потр.	,403**	,427**	,425**	,423**	-,199**	-	-	-	-	-
7) Інтеграл. самоставлення	,369**	,446**	,421**	,425**	-,128*	,360**	-	-	-	-
8) Самоповага	,406**	,403**	,321**	,362**	,025	,310**	,755**	-	-	-
9) Аутосимпатія	,300**	,414**	,317**	,315**	-,053	,265**	,681**	,507**	-	-
10) Самоінтерес	,285**	,336**	,256**	,215**	-,011	,262**	,603**	,458**	,423**	,484**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

цьому зменшується схильність респондента не приймати інших людей.

Зафіксовано обернені кореляційні зв'язки між показниками аутосимпатії та емоційного дискомфорту ($r = -0,516^{**}$) та прямі – між аутосимпатією та процесом життя ($r = 0,414^{**}$). Такі результати можуть вказувати на те, що зі зростанням схвалення себе загалом і в часткових аспектах, позитивної самооцінки опитуваних збільшується їх задоволеність процесом життя і знижується емоційний дискомфорт.

Показник самоповаги корелює з показниками цілі в житті ($r = 0,406^{**}$), процес життя ($r = 0,403^{**}$), результативність життя ($r = 0,400^{**}$). Отже, студенти, які схильні поважати себе, цінувати власні особливості, частіше виявляють здатність визначати власні життєві цілі, задоволені процесом і результативністю свого життя. Самовпевненість має обернений кореляційний зв'язок з емоційним дискомфортом ($r = -0,539^{**}$) і прямий – із процесом життя ($r = 0,404^{**}$). Самоприйняття має обернений кореляційний зв'язок з емоційним дискомфортом ($r = -0,418^{**}$). На нашу думку, це означає, що респонденти, які досить впевнені в собі, не схильні відчувати прояви емоційного дискомфорту, та мають розвинуту здатність отримувати задоволення від самого процесу життя. При цьому зі зростанням емоційного дискомфорту впевненість індивіда в собі знижується. Якщо студенти приймають себе, власну особистість, це допомагає їм знизити емоційний дискомфорт.

Середні та сильні кореляційні зв'язки виявлено між самоінтересом і такими показниками ПЗ, як емпатія ($r = 0,674^{**}$), схильність до підпорядкування ($r = 0,623^{**}$), ескапізм ($r = 0,730^{**}$), локус контролю-Я ($r = 0,915^{**}$), самооцінка здоров'я ($r = 0,645^{**}$), психосоціальний стрес ($r = 0,960^{**}$).

Вказані взаємозв'язки означають, що зі зростанням ступеня близькості індивіда до себе, інтересу до власних думок і почуттів, впевненості у своїй цікавості для інших підвищується його здатність виявляти емпатію у відносинах з оточуючими, при цьому зростає тенденція до підпорядкування іншим людям та схильність відходити від складних ситуацій (стратегія втечі, відволікання). Посилення інтересу до власних думок, почуттів у студента супроводжується зміцненням його уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до власних цілей, завдань.

Значний самоінтерес також асоціюється із високим рівнем психосоціального стресу та позитивною самооцінкою здоров'я. Ймовірно, такі дані пов'язані з тим, що в разі спрямування уваги на себе, свій внутрішній світ індивід у багатьох випадках не може своєчасно та відповідно реагувати на численні стресори, з якими стикається. Окрім того, зі зростанням ступеня близькості особистості до себе вона стає схильною вище оцінювати свій стан здоров'я. Доволі неочікуваним є взаємозв'язок рефлексивності і психосоціального стресу ($r = -0,435^{**}$). Рефлексивність виявилась обернено взаємопов'язаною з ескапізмом ($r = -0,394^{**}$), тобто індивід, що схильний до відходу від життєвих ситуацій різної складності, тяжіє до низького рівня рефлексивності та навпаки.

Проаналізуємо взаємозв'язки між показниками ціннісно-мотиваційного та інших компонентів ПЗ студентів. Зокрема, нами виявлено кореляційні зв'язки між показниками процес життя, результат життя, локус контролю-життя та дезадаптивністю ($r = -0,445^{**}$, $-0,484^{**}$, $-0,430^{**}$ відповідно). На нашу думку, якщо зростає здатність

індивіда отримувати задоволення від життя, досягати позитивних значущих результатів у житті та сприймати своє життя як підвладне свідомому контролю, він стає менш схильним до виявів дезадаптивності, що, ймовірно, сприяє налагодженню відносин, продуктивній діяльності, реалізації його потенціалу.

Результати аналізу кореляційних зв'язків показників поведінкового компонента психологічного здоров'я дали змогу виявити на рівні виражених такі зв'язки. Інтегральний показник адаптації корелює зі шкалами когнітивного компонента: інтегральне самоствавлення ($r=0,516^{**}$), самоповага ($r=0,432^{**}$), аутосимпатія ($r=0,422^{**}$), самовпевненість ($r=0,463^{**}$). Інтегральний показник само прийняття має зв'язки з показниками «інтегральне самоствавлення» ($r=0,474^{**}$), «самоповага» ($r=0,489^{**}$), «аутосимпатія» ($r=0,464^{**}$), «самовпевненість» ($r=0,490^{**}$).

Інтегральний показник прийняття інших виявив помірний кореляційний зв'язок зі шкалою «інтегральне самоствавлення» ($r=0,361^{**}$). За показником «емоційна комфортність» не було виявлено помітних кореляційних зв'язків із показниками інших компонентів психологічного здоров'я. Інтернальність як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації виявив зв'язки з показниками «інтегральне самоствавлення» ($r=0,449^{**}$), «самоповага» ($r=0,445^{**}$), «самовпевненість» ($r=0,389^{**}$). Інтегральний показник прагнення до домінування виявляє помітні кореляційні зв'язки

з показником самовпевненості ($r=0,345^{**}$). Це свідчить про те, що поведінковий компонент психологічного здоров'я пов'язаний із системою уявлень особистості про себе та із загальним позитивним самоствавленням. Ці ж інтегральні показники виявляють помітні та помірні кореляційні зв'язки з трьома показниками ціннісно-мотиваційного компонента (табл. 2). А отже, успішна соціально-психологічна адаптація прямо пов'язана з наявністю мети та усвідомленістю життєвого шляху.

Також було виявлено помірні зв'язки між показниками емоційного та когнітивного компонентів ПЗ, а саме: шкала емпатії зі шкалами самоінтересу ($r=0,674^{**}$) та саморозуміння ($r=0,332^{**}$). З ними ж тісно пов'язаний і показник розпізнавання емоцій ($r=0,862^{**}$ та $r=0,405^{**}$ відповідно). Самомотивація виявляє зв'язки на рівні помірних зі шкалами самовпевненості ($r=0,382^{**}$) та інтегральним показником самоствавлення ($r=0,367^{**}$). З ними ж пов'язаний і інтегральний рівень емоційного інтелекту на рівні $r=0,374^{**}$ та $r=0,409^{**}$ відповідно. Крім того, було виявлено зв'язок самомотивації та інтегрального рівня емоційного інтелекту з показником поведінкового компонента ПЗ – адаптивністю на рівні $r=0,395^{**}$ та $r=0,416^{**}$ (табл. 3).

Таким чином, результати дослідження доводять зв'язок когнітивного, емоційного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів психологічного здоров'я на рівні помітних та помірних кореляцій-

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників поведінкового компонента психологічного здоров'я

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1) Адаптація	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2) Само-прийняття	,542**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3) Прийняття інших	,543**	,419**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4) Інтернальність	,581**	,398**	,378**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5) Прагнення до домінування	,377**	,313**	,178**	,404**	-	-	-	-	-	-	-	-
6) Інтегральне самоствавлення	,516**	,475**	,361**	,449**	,283**	-	-	-	-	-	-	-
7) Самоповага	,489**	,432**	,297**	,445**	,267**	,755**	-	-	-	-	-	-
8) Аутосимпатія	,464**	,422**	,253**	,318**	,227**	,681**	,507**	-	-	-	-	-
9) Самовпевненість	,490**	,463**	,287**	,386**	,345**	,770**	,766**	,615**	-	-	-	-
10) Цілі в житті	,397**	,341**	,341**	,380**	,197**	,369**	,406**	,300**	,354**	-	-	-
11) Процес життя	,429**	,390**	,413**	,382**	,232**	,446**	,446**	,414**	,404**	,607**	-	-
12) Результат. життя	,496**	,366**	,422**	,349**	,208**	,397**	,400**	,392**	,385**	,653**	,693**	-

 * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$



Таблиця 3

Кореляційні зв'язки показників емоційного компонента психологічного здоров'я

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1) Емпатія	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2) Самомотивація	,423**	—	—	—	—	—	—	—	—
3) Розпізнавання емоцій	,812**	,294**	—	—	—	—	—	—	—
4) Інтегральний рівень емоційного інтелекту	,535**	,766**	,330**	—	—	—	—	—	—
5) Самоінтерес	,674**	,140**	,862**	,054	—	—	—	—	—
6) Саморозуміння	,332**	,270**	,405**	,254**	,460**	—	—	—	—
7) Інтегральне самоставлення	,088	,367**	,035	,409**	,603**	,456**	—	—	—
8) Самовпевненість	,186**	,382**	,199**	,374*	,468**	,484**	,770**	—	—
9) Адаптація	,255**	,395**	,267**	,416**	,335**	-,020	,516**	,490**	—

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

них зв'язків. А це своєю чергою дає змогу обґрунтувати наведену нами структуру психологічного здоров'я і перейти до створення моделі збереження ПЗ студентської молоді (рис. 2).

На основі теоретичного аналізу наукової літератури та за результатами емпіричного дослідження авторами розроблено модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах закладів вищої освіти України. Основу моделі становлять когнітивний, емоційний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий компоненти. До складу когнітивного компоненту включено систему знань про психологічне здоров'я в поєднанні із самопізнанням власних особистісних властивостей та самоставленням. Емоційний компонент спрямований на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційними станами, збагачення емоційного і соціального досвіду.

Ціннісно-мотиваційний компонент передбачає розширення системи смисложиттєвих орієнтацій, розвиток навичок цілепокладання, роботу над осмисленістю життя, прийняття індивідом відповідальності за власні вибори, дії, пошук ресурсів для реалізації власної стратегії життя. Поведінковий компонент передбачає оволодіння гнучкістю поведінки, розвиток адаптивності та стресостійкості, оволодіння прийомами моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії з метою досягнення бажаного результату. Поведінковий компонент у структурі психологічного здоров'я являє собою результуючий, інтегральний рівень прояву взаємозв'язку всіх компонентів психологічного здоров'я – когнітивного, емоційного та ціннісно-мотиваційного. І може

виступати інтегральним показником психологічного здоров'я загалом, оскільки відображає наявність або відсутність адаптації особистості до різноманітних стресових умов життя.

У моделюванні збереження психологічного здоров'я студентської молоді ми виходили з того, що це складна динамічна інтегративна система, яка формується під впливом знань, умінь, навичок, мотивів, переконань, почуттів, установок та особистісних якостей юнака/юнки та має значні резерви розвитку саме в умовах закладів вищої освіти. Тому важливим її компонентом ми вважаємо психолого-педагогічний супровід (ППС) як комплексну систему заходів щодо підтримки і збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти України (рис. 2).

Узагальнивши результати дослідження, ми виокремили основні напрями реалізації психолого-педагогічного супроводу в закладах вищої освіти щодо підтримки і збереження ПЗ студентської молоді:

- рекомендувати впровадження навчальних курсів, що спрямовані на поглиблення самопізнання, розширення самосвідомості, розвиток індивідуальності студентів;
- доносити до студентської молоді ідеї про екопсихологічні принципи життя і спільної діяльності;
- проводити комплексні заходи з метою розвитку психологічної культури студентської молоді;
- сприяти діалогізації освітнього процесу;
- стимулювати міжособистісну комунікацію між студентами, студентами і викладачами, студентами і громадою;
- розвивати інститут наставництва, що сприятиме самовизначенню і формуванню власних цілей, мети в житті студентами,

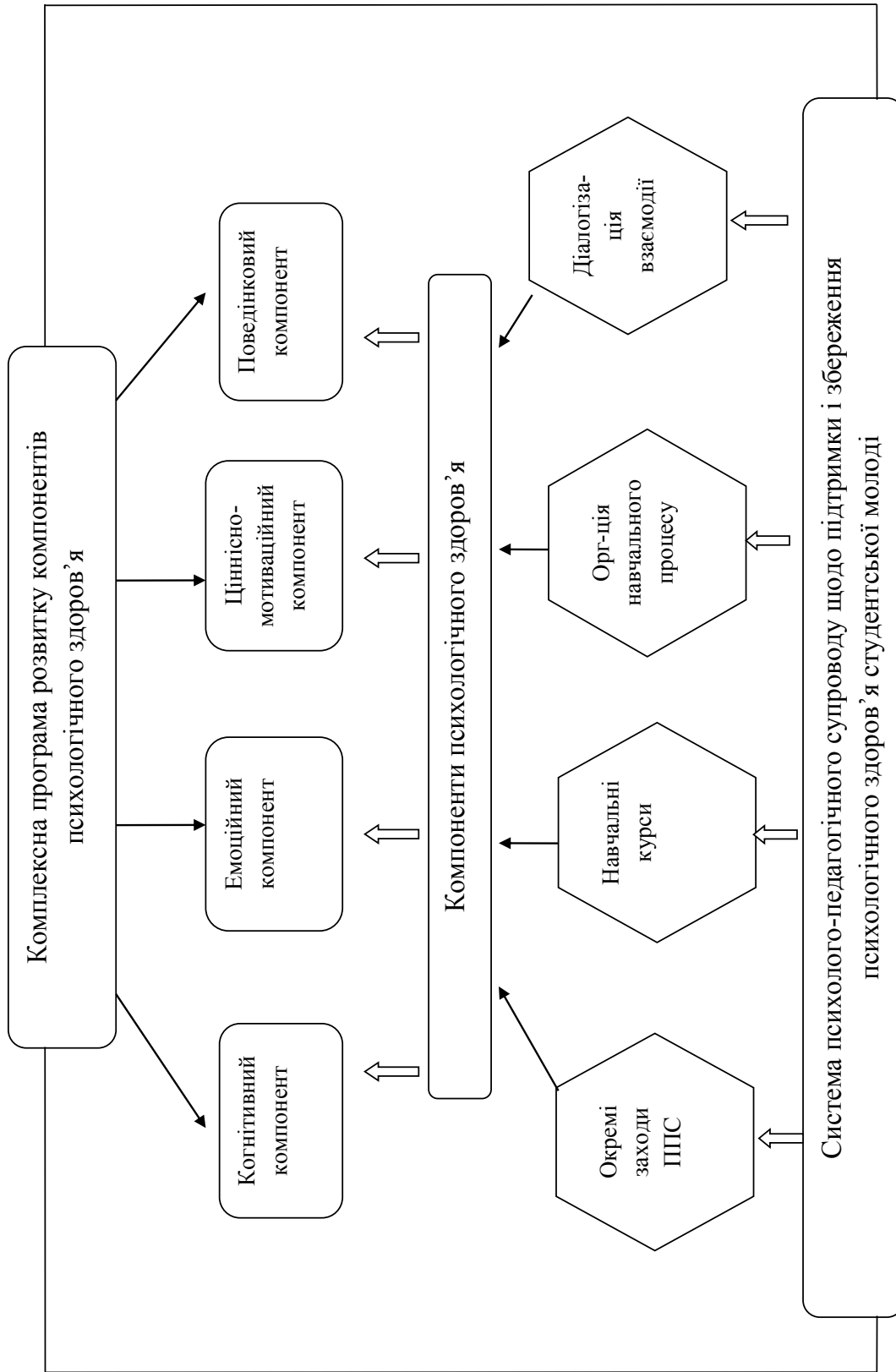


Рис. 2. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді



– систематично проводити заходи для зміцнення психологічного здоров'я викладачів ЗВО, відновлення балансу робота – особисте життя;

– сприяти оптимізації студентського самоврядування і волонтерської діяльності.

Висновки

У статті представлено 4-компонентну структуру психологічного здоров'я студентів. Із метою вивчення внутрішньої структури ПЗ студентської молоді здійснено кореляційний аналіз, спрямований на визначення внутрішніх зв'язків між показниками згаданих компонентів. Проведений кореляційний аналіз дав змогу прояснити особливості компонентів психологічного здоров'я, виявити ступінь і характер їх взаємозв'язків.

Подано та обґрунтовано модель збереження психологічного здоров'я студент-

ської молоді в умовах ЗВО. Вона включає блоки, спрямовані на розвиток компонентів психологічного здоров'я – когнітивного, емоційного, поведінкового, ціннісно-мотиваційного. Інтегративним складником моделі вважаємо психолого-педагогічний супровід студентів упродовж навчання в ЗВО.

Виокремлено основні напрями реалізації психолого-педагогічного супроводу в закладах вищої освіти щодо підтримки і збереження психологічного здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, щоб конкретизувати зміст компонентів системи психолого-педагогічного супроводу студентської молоді в умовах ЗВО з метою збереження психологічного здоров'я молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Москва : REFL-book, 1992. 313 с.
2. Балашов Е.М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 6–10.
3. Дубровина І.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3 (20).
4. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
5. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. Москва : REFL-book; Киев : Ваклер, 1997.
6. Рубинштейн С. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 224 с.
7. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*. 2017. № 4.
8. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник / Пер. с англ. и нем. Москва : Прогресс, 1990.
10. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Учебное пособие для студ. высш. пед. завед. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 208 с.
11. Царькова О., Работя Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка*. 2014. № 2(13). С. 209–212.
12. Arias-De La Torre J., Fernández-Villa T., Molina A.J., Amezcua-Prieto C., Mateos R., Cancela J.M., Delgado-Rodríguez M., Ortiz-Moncada R., Alguacil J., Redondo S., Gómez-Acebo I., Morales-Suárez-Varela M., Blázquez Abellán J., Jiménez Mejías E., Valero L.F., Ayán C., Vilorio-Marqués L., Olmedo-Requena R., Martín V. Psychological Distress, Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. *Int J Environ Res Public Health* 2019 04 4; 16 (7). Epub 2019 Apr 4. DOI: doi.org/10.3390/ijerph16071209 (дата звернення: 28.05.2020).
13. Biro, E., Veres-Balajti, I., Kosa, K. Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy* 2016 Jun; 102 (2): 189–195. DOI: 10.1016/j.physio.2015.05.002 (дата звернення: 28.05.2020).
14. Eisenberg D., Hunt J., Speer N. Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *J Nerv Ment Dis*. 2013 Jan; 201(1): 60–7. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077 (дата звернення: 28.05.2020).
15. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M., Przybylko, G. A Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2020 Mar; 14 (2): 216–224. DOI: 10.1177/1559827617733941 (дата звернення: 28.05.2020).

REFERENCES:

1. Assadzhioli, R. (1992). *Psichosintez [Psyhosynthesis]*. Moskva : REFL-book [in Russian].
2. Balashov, E.M. (2019). Samorehulovane navchannia i psykholohichne blahopoluchchia studentiv [Selfregulated Education and Students' Psychological Well-being]. *Psikhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi – Mental Health in Crisis Society : zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii*, 18 zhovtnia 2019 roku / uklad. Z.R. Kisil. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 6–10 [in Ukrainian].
3. Dubrovina, I.V. (2009). Psichicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoy kultury lichnosti [Mental and Psychological Health in the Context of Personality Psychological Culture]. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya – Bulletin of Practical Psychology of Education*, 3 (20) [in Russian].
4. Karamushka, L., & Dziuba, T. (2019). Fenomen “zdorovia”; yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii [The phenomenon of “health” as a research topic in organizational psychology]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economical Psychology*. 1(16), 22–33 [in Ukrainian].
5. Maslou, A. (1997). *Psihologija bytija [The Psychology of Being]*. Per. s angl. Moskva : REFL-book; Kiev: Vakler [in Russian].
6. Rubinshejn, S. (2012). *Chelovek i mir. [A Human and the World]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
7. Sergienko, E.A. (2017). Psihologicheskoe zdorov'e: subjektivnye faktory [Psychological Health: Subjective Factors]. *Vestnik RGGU. Serija “Psihologija. Pedagogika. Obrazovanie” – Bulletin of Russian State Humanitarian University. Edition ‘Psychology. Pedagogics. Education’*, 4 [in Russian].
8. Tytarenko, T.M. (2018). *Psikhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloï travmatyzatsii [Psychological Health of Personality: Actions of Self-help During Longtime Traumatizing]* : monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].
9. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla [A Human in Search of Sence]*. Sankt-Peterburg: Per. s angl. i nem. Moskva: Progress [in Russian].
10. Huhlaeva, O.V. (2001). *Osnovy psihologicheskogo konsul'tirovaniya i psihologicheskoy korrektsii [The Basis of Psychological Counseling and Psychological Correction]*. Ucheb. posob. dlja stud. vyssh. ped. zaved. Moskva : Izd. centr «Akademija» [in Russian].
11. Tsarkova, O., Rabota, T., Honcharova, Yu. (2014). Zberezhennia psykholohichnoho zdorovia studentskoi molodi za dopomohoiu metodiv emotsiino-volovoi samorehuljatsii [Protecting Psychological Health of Students through the Methods of Emotional and Volitional Self-Regulation]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serija Pedahohika – Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Edition ‘Pedagogics’*, 2(13). 209–212 [in Ukrainian].
12. Arias-De La Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A.J., Amezcua-Prieto, C., Mateos R., Cancela J.M., Delgado-Rodríguez M., Ortíz-Moncada R., Alguacil J., Redondo S., Gómez-Acebo I., Morales-Suárez-Varela M., Blázquez Abellán J., Jiménez Mejías E., Valero L.F., Ayán C., Vilorio-Marqués L., Olmedo-Requena R. & Martín V. (2019) Psychological Distress, Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 04 4; 16 (7). Epub 2019 Apr 4. doi.org/10.3390/ijerph16071209.
13. Biro, E., Veres-Balajti, I. & Kosa, K. (2016) Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy Jun*; 102 (2): 189–195. DOI: 10.1016/j.physio.2015.05.002.
14. Eisenberg, D., Hunt, J. & Speer, N. (2013) Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *J Nerv Ment Dis. Jan*; 201(1): 60–7. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077.
15. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M. & Przybylko, G. (2020) A Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine Mar*; 14 (2): 216–224. DOI: 10.1177/1559827617733941.

Стаття надійшла до редакції 17.06.2020.

The article was received 17 June 2020.