

people, who at various times were in the area of anti-terrorist operations, as well as members of their families. Forms of this kind of work are both: group and individual.

Key words: practical psychology, psychological help, АТО participants, psychoeducation, psychological assessment, psychoconsultation, psychotherapy.

УДК 159.922.8:613 – 057.8

Х. Г. НАЗАР

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІДПОВІДНО ДО ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ СПРЯМОВАНОСТІ ЇХНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У представленому науковому дослідженні проаналізовано теоретичні підходи щодо поняття здоров'я молоді, описано чотири типи здоров'я особистості а саме фізичне, соціальне, духовне та психологічне. Емпірично досліджено особливості здоров'я студентської молоді крізь призму п'яти вимірів: духовний, фізичний, афективний, раціональний, соціальний. Встановлено, що переважна більшість молодих людей характеризується наявністю фізичного та афективного вимірів, проте раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції.

Ключові слова: психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, виміри здоров'я, студентська молодь.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в практиці психологічних досліджень стану здоров'я молоді є досить актуальною темою. Зацікавленість даним напрямом обумовлена різними факторами. В першу чергу це сам стан здоров'я сучасної молоді людини на етапі її психофізичного становлення, який відіграє велику роль у розвитку здоров'я нації. По-друге, сучасний етап розвитку українського суспільства, сприяє підвищенню стресогенності молоді через постійні соціальні, економічні, політичні зміни в країні, переживання кризи та проведення антитерористичної операції. Третій фактор стосується того, що на сьогоднішній день студентство переживає етапи модернізації вищої освіти і живе в очікуванні нововведень, постійної зміни навчальної ситуації, що теж є стресогенним чинником. Це все доповнюється особливим періодом життя молодих людей, яке теж наповнене своїми закономірностями і віковими суперечностями у формуванні особистості. Ще один фактор стосується того, що система вищої освіти та ринок праці досить часто функціонують відірвано один від одного, а це, в свою чергу, стимулює у молодих людей відчуття незахищеності, безперспективності, невпевненості щодо майбутньої реалізації як фахівця. Перераховані фактори можуть бути причиною соціальної дезадаптації та навіть психічних порушень. Тому, можемо стверджувати, що часто молода людина, яка здобуває вищу освіту, втрачає навчальну мотивацію, творчу і соціальну активність, відчувається розгубленою, пригніченою і агресивною. Це швидше є свідченням відсутності здоров'я, ніж його наявності, адже, як зазначає Л.А.Руїс, здоров'я це не лише відсутність хвороби, але наявність оптимальних здібностей, цілеспрямованість у діяльності, спрямованість до досягнення життєво важливих цілей, переважання почуття повноцінного благополуччя, радості життя, особистісне самовизначення [6].

Саме тому **метою** нашої статті є дослідити, за допомогою проєктивного методу, психологічні особливості здоров'я студентської молоді, яка в період соціально-політичної кризи в країні є особливо вразливою категорією.

Результати теоретичного дослідження. На основі аналізу соціологічних та психологічних вчень виявлено, що усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами, як зазначає І.

Н. Гурвич є спосіб життя – 50 %; навколишнє середовище – 20 %; генетичні (спадкові) фактори – 20 %; медичні фактори – 10 % [4].

Як зазначають в у своєму науковому доробку І. Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич, проблема здоров'я особистості не є новою в психологічній науці. У 1986 році Ш. Тейлор, в одному з перших підручників із психології здоров'я, вивчала вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими, окреслила їх значення в появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби [6]. Серед українських та російських дослідників питання, пов'язані з різними аспектами психологічного здоров'я, розглядали О. В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Й. Боришевський (психологія самоактивності й суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально - психологічної системи); Б. С. Братусь (аномалії особистості); Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Д. Максименко (генетична психологія); В. М. М'ясищев (біопсихосоціальна єдність особистості й біопсихосоціальні рівні та характеристики здоров'я людини); Г. С. Нікіфоров (психологія здоров'я); В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я та його збереження у дошкільників і молодших школярів); О. Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) й інші. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психологічного здоров'я науковці переважно розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості (А. Адлера, Г. Айзенка, А. Бандури, Е. Еріксона, Дж. Келлі, Р. Кеттела, Г. Олпорта, К. Роджерса, Д. Роттера, Б. Скіннера, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Юнга). Серед ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими, психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу (Б. С. Братусь, І. В. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл). Серед зарубіжних вчених, які досліджували психологічне здоров'я, є С. Бентон, Є. Вайнер, М. Кітсрой, Т. Сосновський.

Проаналізовані нами концептуальні підходи щодо вирішення проблеми психологічного здоров'я в сучасній науці характеризуються переходом з біосоціальної до біосоціодуховної структурної моделі. Крім фізичного здоров'я вчені виділяють його психологічний, соціальний і духовний компоненти.

В.О. Ананьєв пише про сім потенціалів особистості, що взаємопов'язані й відображають різні аспекти душевного, тілесного та соціального здоров'я: потенціал розуму, потенціал волі, потенціал почуттів, потенціал тіла, суспільний потенціал, креативний та духовний потенціали [2].

За баченням О. В. Корнієнка, фізичне здоров'я є найважливішим компонентом у складній структурі стану здоров'я людини. Фізична або соматична складова стосується тіла. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його органів і систем. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу [5].

Щодо соціального здоров'я, як зазначає В. Франкл, то є різні підходи до його визначення. Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування та якості соціального функціонування [8].

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. Як підкреслює А. Маслоу, духовне здоров'я проявляється у зв'язках людини зі світом: у

релігійності, у відчутті краси, гармонії і захопленні перед самим життям [7]. Г.С.Абрамова та Ю.А.Юдчиць основним критерієм духовного здоров'я називають прагнення особистості до створення в житті, що сприймається нею як цінність, нових ціннісних якостей [1]. Сформульовані основні положення духовного здоров'я мають свої витоки. В античній філософії духовне здоров'я являє собою найкращий стан психіки, який заслуговує на високу моральну оцінку; духовне здоров'я спостерігається у здатності людини зберігати спокій, не піддаватися пристрастям – суму, страху, радості, надії, підкорюючи свої бажання проявам космічних (природних чи божественних) законів; шлях до набуття духовного здоров'я пролягає крізь розвиток індивідуального розуму, який виступає частиною Божественного Логосу; духовне здоров'я – це перевага небагатьох мудреців. Їх розмірковування не залежать від думок нерозумних людей, які їх обговорюють. Духовно здорова людина оберігає свій спокій та намагається уникати конфліктів [6].

До змісту сфери психологічного здоров'я входить індивідуальна сфера, яка включає в себе такі критерії як чутливість, стресостійкість, особливості характеру здібностей, стимулів, установок, почуттів. Індикаторами психологічного здоров'я є вміння спілкування, відчуття комфорту, перебування в колективі, функціональні стосунки з близьким оточенням, вміння керувати своїм психічним станом, тобто психологічне здоров'я відображає психічні процеси і властивості людини [6].

Отже, теоретичне дослідження показує, що психологічне здоров'я молоді являє собою гармонійну єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими і набутими впливами. Здоров'я в інтегрованому вигляді відображає якісну сторону характеру, включаючи особистість в природну і соціальну сфери. Індивідуальне здоров'я молоді може бути охарактеризоване такими показниками як ресурси здоров'я, індивідуальний потенціал здоров'я, баланс здоров'я.

У своєму науковому пошуку для дослідження психологічного здоров'я студентської молоді ми розробили **методику та процедуру дослідження**. Вибіркову сукупність складають студенти вищих навчальних закладів міста Луцька, які навчаються на різних курсах за різними спеціальностями. Вік студентської молоді варіює від 17 до 23 років. Гендерна диференціація розподілилася таким чином – 78% є представницями жіночої статі і 22% – чоловічої статі.

Для вивчення особливостей психологічного здоров'я студентів ми використали проєктивний метод «Дерево» та пентаграму С. Гінгера [3]. Автор розглядає 5 кутів зірки як п'ять основних вимірів людської діяльності: фізичний вимір (тіло і його потреби); афективний (емоційний) вимір (емоції, почуття, значимий інший, «прихильності серця»); раціональний вимір (голова - думки, логіка, мова як функція лівої півкулі і уява, ідеї, творчість як функції правої півкулі); соціальний вимір: (інші люди, культурне середовище); духовне (екзистенціальне) оточення: місце і сенс людини в житті, її місце в глобальній системі, її сприйняття себе з точки зору сенсу життя і місця в житті. Досліджуваним давалося завдання намалювати дерево і відповідно до найбільш опуклих 5-ти частин дерева зобразити зірку. За С. Гінгером п'ять вимірів не є тотожними; одні менш розвинені, інші добре виражені; та є такі, що опинилися гіпертрофованими. Автор вказує, що надмірний розвиток одного з напрямків заважає повною мірою розвиватися іншим.

Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді дозволив нам зробити наступні висновки. Серед всієї вибіркової сукупності 41,2 % студентів надає перевагу фізичному виміру. Це свідчить про те, що всі аспекти матеріального і фізичного життя людини: матеріальне благополуччя, фізичне здоров'я, сексуальна зрілість, а також краса тіла та гармонійний розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, тривалості, гнучкості), високий рівень працездатності, прагнення провести довге і плідне життя, зацікавленість у власному здоров'ї, є переважаючими для молодих людей. Причому, виявлений цікавий факт, що фізичному виміру надають перевагу представниці жіночої статі - 37,2 %. Представники чоловічої статі не надали цьому виміру значної переваги і лише 4 % із них виділили саме цей вимір. Тобто, можемо стверджувати, що дівчата фізичному здоров'ю

надають великого значення, а саме красі власної фігури, здоров'ю, волоссю і шкірі, власній сексуальності, у той час як хлопці тілу, сенсоричі, моторичі надавали меншого значення. Для представників чоловічої статі важливим є духовний аспект здоров'я, що визначає сенс буття людини, її гармонійність як індивідуума і важливість взаємодії з іншими людьми. За С. Гінгером саме духовний вимір, якому надали перевагу представники чоловічої статі, свідчить про їх бажання встановлювати зв'язки з Всесвітом (екологія, філософія, релігія), про їх прагнення щодо збільшення знань щодо себе як людини (роздуми, читання, медитація), тоді як дівчата спрямовували свої зусилля на власну індивідуальність, виділяли власну особистість як важливу одиницю життя.

Наступний вимір – сфера емоційних переживань, почуття і здатність до їхнього вираження і розуміння, любов, стосунки з близькими людьми, які для 45,1 % студентської молоді є пріоритетним. Гендерна диференціація за даним виміром встановила, що афективна сфера більшою мірою притаманна дівчатам і лише 13,7 % – представникам чоловічої статі. Тобто, можемо зробити висновок, що для дівчат більшою мірою, ніж для хлопців, характерними є такі особливості, як гарні стосунки з партнером, коханою людиною, де акцент робиться на стосунки між двома. Для дівчат важливим є поняття дружби, любові, сексуальності, емоційного вираження власних емоцій та переживань. Представники студентської молоді чоловічої статі, більшою мірою ніж дівчата, характеризуються збалансованістю психічних процесів та їхніх проявів, тобто більш здатні керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі особистісного внутрішнього комфорту. Тобто, хлопці орієнтовані на кар'єрний розвиток, не уявляють свого буття без приналежності до соціуму, в той час як дівчата надають перевагу цінності сімейних стосунків, їх емоційні прояви спрямовані більшою мірою на близьких та рідних.

Аналіз раціонального виміру показав, що 86,3 % студентської молоді має чітку логіку і йде до мети, тобто вимір добре розвинений і обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції, на всіх рівнях когнітивних операцій. Це означає, що молодим людям, які здобувають вищу освіту характерною є здатність до мислення, планування, аналізу. Їм притаманна творчість, вміння передбачати. Гендерна диференціація показала, що 64,7 % представниць студентської молоді жіночої статі і 21,6 % чоловічої статі надають перевагу власне цьому виміру. Тому, можна стверджувати, що дівчата, в переважній більшості, керуються і пізнають предмети, явища об'єктивного світу в їх взаємозв'язку злогічними формами понять, висловлювань, умовиводів. Хлопці, у той час, мислять ірраціонально, тобто навколишнє вони сприймають поверхнево, недостатньо усвідомлено, їхні думки і вчинки не завжди контрольовані. Тому, узагальнюючи, можемо стверджувати, що на даному етапі життя у дівчат розвивається мислення на більш глибоких рівнях внутрішнього світу, а хлопці схильні до базової схеми і когнітивних переконань, відповідно на цій основі аналізують, роблять, висновки і вибудовують свою поведінку.

Слід відзначити, що у 9,8 % студентів розвинені п'ять вимірів і вони разом повноцінно співфункціонують, тобто організм і відчуття, бажання і відносини, думки і рішення – все це переходить в гармонію між стосунками з власним тілом, з обраною людиною (пара), інтелектуальним зв'язком (з різними людьми), зв'язком з громадськими групами (колектив, співтовариство, об'єднання), приналежністю в цілому до Всесвіту. Саме такі молоді люди спрямовані на цілісність образу і взаємостосунків з навколишнім світом; осмислюють крізь призму знання того, що вони хочуть отримати від життя в цілому: від клімату, пори року, обертання Землі, сонячного світла, колективного несвідомого, Бога.

Отже, результати дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до спрямованості їхньої діяльності за допомогою проективного методу показали, що переважна більшість молодих людей зорієнтовані на фізичний та афективний виміри. У той же час раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції.

Гендерна диференціація при аналізі даних допомогла нам виявити, що жіноча стать надає перевагу фізично-афективному виміру і характеризується раціональним мисленням. Чоловіча, стать на протизвагу жіночій, спрямована до духовно-соціального виміру, при цьому

їхнє раціональне мало виражене. Тобто, представниці студентської молоді жіночої статі більшою мірою спрямовують свою діяльність, яка стосується фізичного та психологічного здоров'я, тоді як представники чоловічої статі надають перевагу діяльності, спрямованій на розвиток духовного, соціального здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Здійснивши аналіз теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до спрямованості їхньої діяльності, ми можемо узагальнити, що здоров'я являє собою гармонійну єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими і набутими впливами. Виявлено, що переважна більшість молодих людей характеризується наявністю фізичного та афективного вимірів, проте раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції. Показано, що певна кількість молодих людей характеризується п'ятьма аспектами в цілому, а саме фізичним (організмом), афективним (відчуття), раціональним (думки і рішення), соціальним (між особиста взаємодія), духовним (насолада життям). Тобто, такі молоді люди характеризуються гармонійним розвитком і свою діяльність вміють пропорційно розділити між парою, сім'єю, інституцією, суспільством в цілому, вмінням захоплюватися і радіти.

Здійснений нами огляд теоретичних джерел дозволив констатувати значну кількість праць, присвячених проблемі психологічного здоров'я. Проте, в переважній більшості вчені розглядають психологічне здоров'я з урахуванням розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції. Натомість праць, що торкаються проблеми психологічного здоров'я студентської молоді, вкрай недостатньо. Актуальність даного дослідження очевидна, адже саме під час навчання, найлегше дослідити і корегувати ті чи інші явища і сприяти підтриманню потрібної гармонії, рівноваги, спокою. Тому наші подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових концептуальних підходів, методів, засобів, технік, що допоможуть сприяти представникам студентської молоді та всіх інших молодих людей розвивати гармонійну особистість.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Психология в медицине: учеб. пособие / Г. С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц . – М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. – 272 с.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев, – СПб. : Речь, 2006 – Книга 1. концептуальные основы – 386 с.
3. Гингер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистичный подход к человеческим отношениям – С. Гингер – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 320 с.
4. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. / И. Н. Гурвич – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999.– 1021 с.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посібник / О.В. Корнієнко–К.: «Київський університет», 2000. – 264 с.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ - Вежа, 2011.– 430 с.
7. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу ; пер. с англ.– СПб.: Евразия, 1999.– 478 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл ; пер. с англ. и нем.– М.: Прогрес, 1990.– 368 с.

References

1. Abramova G. S. Psykhologiya v medytsyni: navch. posibnyk / G. S. Abramova, YU.A. Yudchic. – М. : LPA «Kafedra-M», 1998. - 272 s.
2. Ananyev V. A. Osnovy psykhologiyi zdrorovya / V. A. Ananyev, – SPb. : Rech, 2006– Knyha 1. kontseptualnye osnovy– 386 s.
3. Ginher S. Geshtalt: mystetstvo kontakta. Novyyu optymystychnyu pidxid do lyudskykh stosunkiv – S. Ginher – М. : Naukova dumka, 2002. - 320 s.

4. Gurvych I. N. Sotsialna psykholohiya zdorovya./I. N. Gurvych – SPb. : Izd-voS.-Peterb. un-ta, 1999. – 1021 s.
5. Korniyenko O. V. Pidtrymanna psykhosomatychnogo zdorovya praktychno zdorovykh lyudey: navch. posibnyk / O. V. Korniyenko - K. : «Kyivskyy universytet», 2000. – 264 s.
6. Kocan I. YA. Psykholohiya zdorovya lyudyny / I. YA. Kotsan, G. V. Lozhkin, M.I. Mushkevich; za red. I. YA. Kotsana. –Luts'k: RVV - Vezha, 2011. – 430 s.
7. Maslou A. H. Motyvatsiya i osobystist / A. H. Maslou; per. z angl. – SPb. : Yevraziya, 1999. – 478 s.
8. Frankl V. Lyudyna v poshukakh sensu: zbirnyk / V. Frankl; per. z angl. i nem.- M. : Prohres, 1990. – 368 s.

Резюме. В представленном научном исследовании проанализированы теоретические подходы к понятию здоровья молодежи, описано четыре типа здоровья личности а именно физическое, социальное, духовное и психологическое. Эмпирически исследованы особенности здоровья студенческой молодежи через призму пяти измерений: духовный, физический, аффективное, рациональное, социальный. Установлено, что подавляющее большинство молодых людей характеризуется наличием физического и аффективного измерений, однако рациональное измерение обуславливает их поступки и поведенческие реакции.

Ключевые слова: психологическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, здоровье, измерения здоровья, студенческая молодежь.

Summary. Today in the practice of psychological research of the health status of young people has become a current topic. Interest in this direction due to various factors. The first is the state of health of modern young man on the stage of his psycho-physical formation, which plays an important role in the development of the nation's health. Psychological health of young people is a harmonious unity of biological and social qualities, is due to congenital and acquired influences. Health in an integrated form reflects the qualitative aspect of nature, including the identity of the natural and social sphere. Individual youth health can be described in such terms as health resources, individual health potential, health balance.

In this scientific search for studies of psychological health of students used the proective method “Derevo” and the pentagram S. Ginger. The author considers the 5 corners of stars as the five main dimensions of human activity: physical, affective, rational, social, and spiritual dimensions. The study of psychological peculiarities of health of student youth under the direction of their activity, revealed that the vast majority of young people is characterized by the presence of physical and affective dimensions, however, the rational dimension determines their actions and behavioural responses. It is shown that a certain number of young people characterized by five aspects in general, namely the physical (body), affective (feeling), rational (thoughts and decisions), social (personal interaction) and spiritual (purpose life). That is, these young people are characterized by harmonious development, and its activity can proportionally split between the couple, family, organization, society in General, the ability to admire and enjoy.

Key words: mental health, physical health, social health, spiritual health, measuring health, college students.

УДК 614.23:614.253.52

Х.О. НОВАК-МАЗЕПА

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОБОТІ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ

У статті міститься основні причини емоційного вигорання медичних сестер, чинники ризику та фактори. Засоби профілактики емоційного вигорання, які