

6. Keyes, C. L. «The mental Health Continuum -Short Form: from languishing to flourishing in life». *Journal of Health and Social Behaviour*. 2002. N° 43. P. 207–222.

Ірина ПЕРІГ

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ І ЗБЕРЕЖЕННЯ

У часі воєнних дій, коли домінує тривога та страх за власні життя та безпеку, зокрема рідних та близьких людей, коли переживається невизначеність, безпорадність, апатія, є особливо важливою психологічна допомога та підтримка. За даними опитування, студентська аудиторія є дуже вразливою, підтвердженням чого стали результати комплексного соціологічного дослідження, проведеного в різних країнах британською кампанією Alligator Digital в 2023 році, які засвідчують, що українська молодь віком від 18 до 24 років найнижче з-поміж інших вікових категорій оцінює стан свого психічного здоров'я зараз: 6,7 з 10, на відміну 7,5 балів в середньому у світі. Отже, стереотип про те, що молодь легше за інші вікові групи сприймає життєві виклики, є лише стереотипом, вказала ініціаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», перша леді Олена Зеленська [2].

За визначенням ВООЗ, психічне (ментальне) здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [2]. Тобто для ідентифікації людини як ментально здорової не достатньо у неї лише відсутності психічних відхилень у сфері пізнавальної, емоційної, рухово-вольової діяльності людини.

Ментально здорова людина, на думку Т. Титаренко, є цілісною і самореалізуючою, розпізнає свої емоційні стани і може керувати ними, здатна

налагоджувати стосунки з іншими, відкрита до навчання та розвитку, позитивно ставиться до себе, адаптивна, креативна, самостійно приймає рішення, адаптується до нових умов життя та викликів сьогодення; отримує відчуття радості та задоволення від життя.

У психологічній науці досліджуються різні аспекти ментального здоров'я такими науковцями, як Дорфман, І.Н. Гурвіч, Г. Сельє, Г.В. Ложкін, О.С. Васильєва, В. Кеннон, О.В. Корнієнко, Г.С. Нікіфоров, Ю.М. Орлов, В.П. Петренко.

Аналізуючи моделі комплексного підходу до психологічної допомоги, інтегративні моделі збереження психічного здоров'я, виділено наступні напрямки його підтримки та відновлення, а саме: когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний [1] (рис. 1).

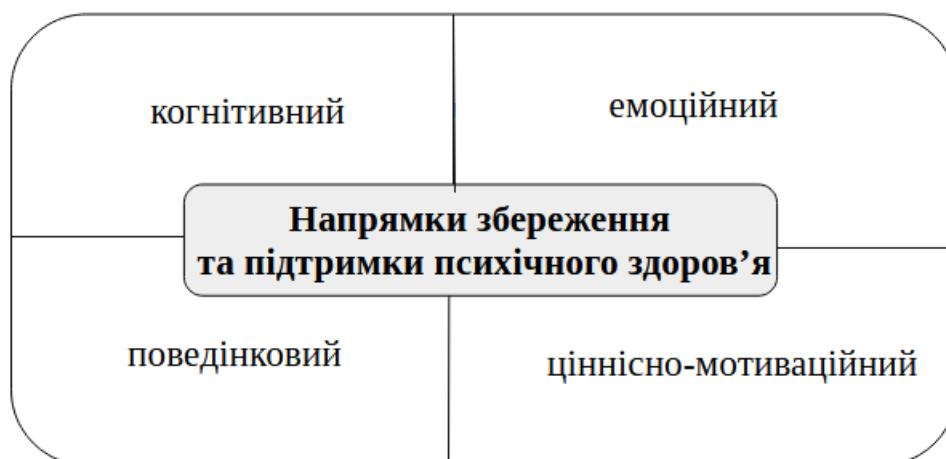


Рис. 1 Напрямки збереження та підтримки психічного здоров'я

Когнітивний компонент збереження психічного здоров'я студентської молоді передбачає проведення психоедукаційних зустрічей з метою поінформування важливості рівнозначної турботи як про фізичне, так і психічне здоров'я, наочне представлення у формі відео, фото, ілюстрацій зв'язку роботи нервової системи і поведінки. Значимо повідомити про інформаційні ресурси, літературу, психологічні платформи допомоги. Когнітивна складова передбачає розвиток рефлексивної здатності особистості, оцінка стану загрози життю і безпеці.

Емоційна складова психологічної програми передбачає оволодіння навичками самоаналізу власних переживань, відчуттів, вміннями розпізнавання емоцій, їх ідентифікації та прийняття, застосування методів їхнього вивільнення та опанування психоемоційними станами. До інтегративної програми слід включити відпрацювання навичок м'язової релаксації, заземлення, аутогенного тренування, вивільнення емоцій через арт-терапевтичні техніки тощо.

Поведінковий аспект психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я має на меті вироблення адаптаційних ресурсів до стресових факторів та подій, розвиток особистісної активності, стресостійкості, гнучкості, соціальної компетентності тощо.

Ціннісно-мотиваційна складова психічного здоров'я студентської молоді забезпечують наявність смисложиттєвих орієнтацій, які передбачають цілісне бачення світу, свого місця в ньому, постановку значущих цілей, планування життєвої перспективи.

Враховуючи важливість проблематики збереження психічного здоров'я, розвитку культури турботи про себе, слід в умовах освітнього процесу впроваджувати психопрофілактичні заходи стосовно попередження відчуття неблагополуччя, обмеження стрес-факторів, надати знання методів та способів психологічної допомоги. Зокрема до комплексної програми розвитку здатності турботи про ментальне здоров'я слід включити реалізацію соціально-психологічного тренінгу, мета якого — розвиток навичок самоусвідомлення, визначення способів самодопомоги, опанування дієвими практичними методами розвитку ментального здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Зеленська О. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665>.