

Бібліографічний опис: Діана Олійник Якість життя як складова психічного здоров'я студентів (теоретичний аспект). XXVII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» (Переяслав-Хмельницький, 31 травня 2020 р.). URL : <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/5744>

Діана Олійник
(Івано-Франківськ, Україна)

ПСИХОЛОГІЯ

(Психолого-виховні проблеми розвитку особистості в сучасних умовах)

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Якість життя як складова психічного здоров'я особистості є надзвичайно важливою категорією у сучасному світі. Формування особистості людини відбувається у продовж всього її життя, під впливом чималої кількості чинників. Ситуація карантину є нетиповою та має серйозний вплив на особистість, особливо, на сучасну студентську молодь, адже відбулася різка зміна навчальної та соціальної ситуації. Ми стикаємося з подібним вперше, що вимагає детального розгляду даного напрямку та розробки усе можливих варіантів протидії негативним наслідкам.

«Психічне здоров'я – ми це рівень психологічного благополуччя, що визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів» [10, с.150]. Цей феномен розглядається як «широке міждисциплінарне поняття, характеризується головною властивістю індивіда до усвідомлення себе як суб'єкта, взаємодіючого з навколишнім світом» [2, с.13].

Варто виділити дослідження останніх десятиліть, в яких є спрямованість на визначення позитивних критеріїв психічного здоров'я. Головними критеріями, згідно з ВООЗ, є: усвідомлення та відчуття неперервності,

постійності та ідентичності власного фізичного та психічного «Я»; критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; спроможність самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізувати плани; спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [3, с.345-346].

Феномен «психічне здоров'я» досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені. Звернемося до визначень М. Є. Бачерикова, В. П. Петленка і Є. А. Щербини: «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [1, с.35-36]. Також питанням психічного здоров'я займалися В. П. Белов, А. Елліс, М. М. Кулеша-Любінець, А. Маслоу, А. В. Петровський, К. Роджерс, А. Б. Холмогорова, М. Г. Ярошевський та інші.

На основі розгляду та аналізу критеріїв психічного здоров'я ми пропонуємо модель психічного здоров'я студентської молоді, що складається з таких компонентів: відсутність психічних розладів; усвідомлення свого буття; критичність до себе та навколишньої дійсності; пластичність; здатність до продуктивної діяльності; якість життя.

«Відсутність психічних розладів» – це відсутність відхилень від норми у психологічному плані, та відсутність комплексу характеристик і моделей поведінки, які не є частиною нормального розвитку особистості [11]. Щодо «усвідомлення свого буття», то це прояв самосвідомості, тобто «здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку й переживання тощо» [4]. Виходячи з визначення критичного мислення як наукового мислення, суть якого полягає в

«ухваленні ретельно обміркованих та зважених рішень стосовно довіри до будь-якого твердження: чи мусимо ми його сприйняти, чи відкинути або відкласти, а також ступінь упевненості, з яким ми це робимо» [14], ми можемо визначити «критичність до себе та навколишньої дійсності» як обмірковане та зважене ставлення до себе, до самосприйняття та світосприйняття та реальна оцінка власних можливостей. «Пластичність» визначаємо як «можливість швидкого пристосування до обставин, що змінюються, завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються, завдяки пластичності вищої нервової діяльності» [9, с.45]. «Продуктивна діяльність» – це здатність до створення чогось нового, конструктивного перетворення продуктів діяльності.

У нашому дослідженні ми більш детально розглянемо такий компонент психічного здоров'я, як «якість життя». ВООЗ визначає якість життя як сприйняття людьми свого становища в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та в зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами [15, с.23-36]. Якість життя включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут, сукупність яких становить інтегральний показник психічного здоров'я. Якість життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Воно визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим [12].

Тут складно оминати визнання того, що високий рівень психічного здоров'я зумовлюється впливом соціальної ситуації на особистість. Тобто якість життя перебуває в залежності від соціальних, біологічних та психологічних умов [6, с.167]. Саме цей взаємозв'язок та вплив нетипової ситуації на якість життя особистості, а відтак на психічне здоров'я, потребує нового способу реагування та активної боротьби задля протидії наслідкам.

Представники різних наукових галузей: політики, економіки, соціології та психології – прогнозують, що пандемія COVID-19 спричинить зміни, які змусять нас говорити, що світ розділився на «до» та «після». Дещо буде очевидною реальністю вже зараз, а дещо буде помітно лише згодом. Анна Мозгова, психолог

стверджує: «Актуальні події в Україні і світі (пандемія, карантин) викликають реакцію стресу в кожній людині, і це нормально. Ми стикаємось з явищем, досвіду переживання якого в нас ще немає (ні в нас, ні в наших батьків). Ця ситуація є новою, потребує нових способів пристосування і є стресовою по замовчуванню» [13].

Проблема пандемії коронавірусної хвороби спричинила колективну психічну травму на рівні цілої популяції людей. На превеликий жаль, це поширилося на цілу планету та поки немає визначеності в її тривалості. Травма матиме віддалені наслідки на наступних поколіннях, безсумнівно, і ми передаватимемо набутий досвід нашим нащадкам. Ми повинні докласти чималих зусиль, щоб конструктивно подолати її [5, с.5-14.].

Хочеться зауважити, що дана ситуація негативно вплинула і на студентську молодь України. Надмірна психо-емоційна напруга, завищені вимоги до себе, невпевненість у собі та за власне майбутнє – це фактори, які погіршують психічне здоров'я студентської молоді [8, с.60]. До того ж різка зміна навчальної та соціальної ситуації вимагає швидкої адаптації. Як наслідок, ми можемо спостерігати прояв емоційного стресу та інших негативних наслідків у загальній картині психічного здоров'я молоді.

Розглянемо психологічні особливості студентської молоді. Студентство – це своєрідний місток між юністю і дорослим життям, це особливий вік у житті кожної особистості, це етап її становлення. Студентський вік, за Б.Г. Ананьєвим, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних можливостей. Особливої уваги, турботи і допомоги потребують студенти-першокурсники [7, с.376].

Сприятливе становище студента в оточуючому середовищі благотивно впливає на розвиток його особистості. Проте сучасна ситуація карантину не є типовою, що безпосередньо впливає на формування особистості та погіршує якість життя. Можна сказати, що молоді люди перебувають в кризовому стані, що потребує мобілізації усіх ресурсів особистості. Для того, щоб відбулося сприятливе становлення та не погіршувалася якість життя молоді особистості,

особливо, студентства, необхідно докласти чималих зусиль щодо корекційної та профілактичної роботи.

Отже, такі загрози, як пандемія коронавірусу, безумовно, впливають на нашу взаємодію. Але кожна криза – це можливість не лише досягати цілей, а й використати цей час, щоб вивчити нові способи роботи та переглянути старі припущення. Необхідно докласти вагомих зусиль задля покращення якості життя студентства та, як наслідок, зберегти їх психічне здоров'я.

Література:

1. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога // Клиническая медицина / голов. ред. В.О.Моляко. 2000. № 4. С. 18-25.
2. Бамбурак Н. М. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 20 жовтня 2017 р. [Текст] Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 400.
3. Бухановский А. О. Общая психопатология: пособие для врачей: [текст] навч. посіб. Р., 1998. 416 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: [текст] навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
5. Горностай П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології // Проблеми Політичної Психології. Том 21. 2018. №7 (21). С.5-14.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: [текст] навч. посіб. Л.: «Вежа», 2011. 430 с.
7. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: [текст] навч. посіб. К.: «Знання», 2005. 486 с.
8. Kylesha-Liubinets M., Ruban E. Features of the Idea of University Students About Mental Health. Mental Health: Global Challenges of XXI century MHGC PROCEEDINGS (Rome, 2019). С.60-61. URL:

https://www.academia.edu/40838628/Global_challenges_of_XXI_century_MHGC_PROCEEDINGS.

9. Максименко С. Д. Загальна психологія: [текст] навч. посіб. К: «Центр навчальної літератури», 2004. 240 с.
10. Николаева Е.Л. Психическое здоровье на евразийском пространстве культур: клинические, психологические и социальные реалии: [текст] навч. посіб. Ч.: Изд-во Чувашского ун-та, 2013. 378 с.
11. Офіційний сайт Wikipedia [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічний_розлад
12. Офіційний сайт Wikipedia [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Якість_життя.
13. Офіційний сайт Дивисьinfo [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://dyvys.info/2020/03/24/virus-paniky-yak-perezhyty-karantyn/>
14. Терно С. О. Критичне мислення – сучасний вимір суспільствознавчої освіти: [текст] навч. посіб. З.: Просвіта, 2009. 268 с.
15. Ткачов А. Н., Луценко Є. В. Якість життя населення, як інтегральний критерій оцінки ефективності діяльності регіональної адміністрації // Науковий журнал КДАУ. 2015. № 3. С. 23-36.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент Кулеша-Любінець Мирослава Миронівна