

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІДПОВІДНО ДО ЇХ МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

Myroslava I. Mushkevych,

Doctor of Psychological Sciences, Professor
of the Department of Practical Psychology
and Psychodiagnostics of the
Faculty of Psychology of Lesya Ukrainka
Volyn National University,
mira_mush@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0002-3268-5767>

Maksym Y. Lanevych,

Master of Psychology Faculty of Lesia
Ukrainka Volyn National University,
mira_mush@yahoo.com
<https://orcid.org/0009-0004-0290-3622>

Анотація. У науковій роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічного здоров'я студентської молоді. Зазначено, що стан психологічного здоров'я молоді детермінується багаточисельними особистісними характеристиками, синтезом соціально і біологічно зумовлених особливостей психіки.

Досліджено, що для студентської молоді міста характерні такі ознаки психологічного здоров'я, як мінливість настрою, відносна усвідомленість стосовно важливості турботи про власне фізичне здоров'я. помірна зрілість, переважаючим компонентом внутрішньої картини здоров'я являється афективний компонент, поширенішим рівнем емоційного благополуччя являється низький рівень, який характеризується відсутністю вмінням радіти життю та відносно постійною пригніченістю.

Виділено, що студентська молодь, яка проживає у сільській місцевості, здебільшого характеризуються екстравертованістю, високою енергійністю, ініціативністю, оптимістичністю та життєрадісністю, вони схильні піклуватися про власне фізичне здоров'я.

Встановлено, що серед студентів, жителів міст та сіл найчастіше зустрічається помірний рівень зрілості особистості та переважаючим компонентом внутрішньої картини здоров'я виступає саме афективний компонент, який свідчить про важливість взаємовідносин с оточуючими, потребі у переживанні глибоких почуттів та близьких стосунків.

Виявлено наступні відмінності серед студентів з різним місцем проживання: при піднесеному настрої жителі сіл характеризуються більшою товариськістю, комунікабельністю, добродушністю, щирістю та чуйністю. При пригніченому настрої студенти, проживаючі у місті, більш схильні закриватися від оточуючих їх людей, обмежуючи контакти з ними та являються дещо більш емоційно спалахуючими при роздратованості, на відмінно від опитуваних, котрі являються жителями сіл.

Помічено, що жителі села більшою мірою більш схильні до турботи про власне здоров'я, ніж жителі міста. Зазначено, що студентська молодь, жителі сільської

місцевості, менше емоційно благополучна та відповідно має менший рівень щастя, у порівнянні із студентською молоддю міста.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я, духовне здоров'я, студентська молодь, жителі міста, жителі сільської місцевості.

Вступ.

Актуальність дослідження. Останні роки Україна переживає багато змін, які напряду відображаються на психологічному здоров'ї молодих вікових груп – студентській молоді. Нинішні обставини в країні змусили змінити свій звичний спосіб життя та адаптуватися до нових умов навчання та міжособистісної взаємодії. Самоізоляція з можливим погіршенням здоров'я в наслідок зменшення фізичної активності призвела до зниження показників здорової поведінки в цілому. Збільшилось емоційне навантаження на фоні скорочення частки позитивних емоцій.

Актуальність проблем психологічного здоров'я студентської молоді зумовила звернути пильну увагу багатьох вчених до її дослідження. У сучасній науковій літературі зростає кількість публікацій, у яких розкриваються та аналізуються різні аспекти цієї проблеми. До теми психологічного здоров'я молоді звертається увага багатьох дослідників, серед них І. Ващенко, Н. Волянук, Л. Гладких, Г. Ложкін, Г. Мешко, О. Мешко, М. Мушкевич, І. Поташняк, Н. Савелюк, Л. Федоренко, О. Хлівна. та інші.

Рівень якості життя та психічного благополуччя студентів також досить тонко, але при цьому тісно, пов'язані з впливом на них соціокультурного середовища, у якому вони перебувають та навчаються. Через різницю в екологічному стані міського та сільського середовищ, соціальному оточенні, матеріальному забезпеченні, особистісних цінностях стосовно свого здоров'я та якості медичних послуг, разом з іншими факторами впливу на особистість, доцільно дослідити відмінності у психологічному здоров'ї молодих осіб відповідно до їх місця проживання. З огляду на актуальність і незначну розробленість проблеми була визначена тема нашого дослідження: «Особливості психологічного здоров'я студентської молоді, відповідно до їх місця проживання».

Мета дослідження: виділити основні показники психологічного здоров'я студентської молоді відповідно до їх місця проживання.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичну літературу с теми дослідження.
2. Розробити процедуру та методикау дослідження психологічного здоров'я студентської молоді.
3. Здійснити емпіричне дослідження основних показників психологічного здоров'я студентської молоді.
4. Виділити особливості психологічного здоров'я студентської молоді відповідно до їх місця проживання.

Теоретичний аналіз концептуальних підходів до вивчення психологічного здоров'я особистості.

Існують суттєві відмінності в основних визначеннях поняття «здоров'я». Так, у вітчизняній та зарубіжній літературі наголошується, що здоров'я слід розглядати не лише з медичної, а й із соціально-психологічної та філософської точки зору. Проблема здоров'я носить комплексний характер, тому його вивченням займалися й займаються багато наукових напрямків, таких як медицина, психологія, валеологія та інші. На нашу думку, такий комплексний підхід до визначення поняття «здоров'я», як синкретичного, тобто яке характеризується складністю, багатозадачністю й неоднорідністю, що зачіплює усі сфери життя особистості, є найефективнішим. Тому категорію «індивідуальне здоров'я» можна і потрібно розглядати саме в контексті постановки та вирішення питань, які також тісно пов'язанні з індивідуально-психологічними особливостями, і насамперед, проблемами психологічного здоров'я.

Причина, через яку поняття здоров'я перестали розглядати в контексті суто медичної категорії, були пов'язані з невдалими спробами підвищити рівень здоров'я особистості розглядаючи та враховуючи її лише фізіологічні та соматичні аспекти, та не враховуючи інших. Тож питання відмови негативного визначення здоров'я (як відсутність хвороби) було питанням часу. Прагнення нарешті визначити рівні «здоров'я», враховуючи усі аспекти психосоціального життя людини, простежуються в багатьох наукових роботах.

Психологічне здоров'я у працях таких вчених Ю. Гончарова¹, Т. Дзюба², Л. Карамушка², Т. Работа¹, М. Савчин³, Є. Сергієнко⁴, Т. Титаренко⁵, Є. Шевченко⁶, О. Царькова¹, розуміється як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами: стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації, характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей, добре розвинутою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації.

¹ Царькова О., Работа 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.

² Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.

³ Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

⁴ Сергієнко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 4.

⁵ 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.

⁶ Шевченко Е. И. Концептуальное понимание категории «психологическое здоровье» / Е. И. Шевченко // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2013. - Т. 18, Вип. 4. - С. 308-315. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_43.

Велике значення у розробці позитивного визначення психологічного здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя, яка розроблялася в рамках досліджень з психології здоров'я (Т. Артеменко⁷, Ю. Кашлюк⁸). Цей напрям ставить акцент на вивчення позитивного психологічного функціонування. Дана концепція увібрала в себе досягнення гуманістичної, психоаналітичної, трансперсональної та екзистенційної психології, відомими представниками яких були Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та інші.

На основі висунутих наукових концепцій таких дослідників здоров'я як Ю. Бойчук⁹, Лагодзинська¹⁰, А. Борисюк¹¹, Н. Жигалкіна¹², А. Кічук¹³ можна виділити такі складники психологічного здоров'я, як ось: позитивне ставлення до себе й свого минулого, наявність цілей та занять, які представляють життєвий сенс людини, відчуття постійного руху, розвитку та самореалізації, позитивне ставлення до оточення та вміння рухатися за власними переконаннями, звернення до значимих аспектів свого «Я», до найбільш важливих власних цінностей при оцінюванні ситуацій з якими зустрічається людина, що ведуть її до можливості підвищення свого психологічного благополуччя та здоров'я.

Розглядаючи основу концепції здорової особистості у рамках становлення психологічної науки (В. Лагодзинська, Г. Мешко, О. Мешко¹⁴) можна зазначити, що основи повноцінного функціонування психіки та розробка психологічних концепцій здоров'я мали свій початок в рамках гуманістичної та трансперсональної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.). У своїй роботі дослідники зверталися до природничо-наукових та гуманітарних підходів до питання психологічного здоров'я особистості, досліджуючи її цінності та смислові життєві орієнтації, моральні та духовні виміри, які

⁷ Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. Педагогічний пошук. 2019. №3. С. 94–97.

⁸ Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.

⁹ Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

¹⁰ Лагодзинська В.І. Креативність, як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 29–35.

¹¹ Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. А. С. Борисюк. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 46-50.

¹² Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144–149.

¹³ Кічук А. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів / А. Кічук // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2020. – № 2. – С. 31-38.

¹⁴ Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я вчителів сучасної школи: бажане і реальне. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 40. С. 63-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_40_11.

являються причинами її благополучного розвитку, які у подальшому продовжують аналізувати Н. Родіна¹⁵, Т. Работа¹⁶, М. Савчин.

Якщо аналізувати дослідження класиків психологічної літератури, то варто виділити Ф. Перлза – засновника гештальт-терапії. Вчений у своїх дослідженнях керувався холистичним підходом до вивчення особистості. Питання особистого здоров'я та зрілості він розглядав як здатність замінити або компенсувати зовнішню підтримку й регуляцію на внутрішню саморегуляцію та самопідтримку, задля досягнення оптимального внутрішнього балансу.

У свою чергу К. Хорні, як представниця неофрейдизму, стверджувала, що поняття психологічного здоров'я особистості визначається її цінностями та цілями, які виникають в процесі самореалізації. Інший відомий психолог, психотерапевт А. Адлер відмовив важливу роль соціальному інтересу який розглядався ним як основний критерій психологічного здоров'я та психологічної зрілості. За його словами, соціальний інтерес – це переживання та турбота про інших, будучи спрямованим емпатією по відношенню до усіх людей.

Перше застосування гуманістичного підходу в рамках теорії адаптації зробили Е. Еріксон та Е. Фромм. Автори звернули свою увагу на етапи становлення людини, стадії з характерними для них кризами, які ілюструють логіку розвитку особистості як вибір між здоров'ям, зрілістю та регресом, між самовизначенням і розвитком та хворобою й неврозом. У їхніх роботах чітко прослідковується взаємозв'язок між особистісним зростанням та психологічним здоров'ям. Е. Фромм був прихильником нормативного гуманізму. Це вчення виявляло ціннісні та мотиваційні підстави індивідуального людського буття, які було відносно стійкими та незалежними від соціального устою. Він вважав, що кожній сучасній людині необхідне самовизначення та вибір своїх фундаментальних житєвих орієнтацій, наприклад між деструктивністю та творенням, відчуженістю або безпосередністю з усією повнотою переживань, нарцисизмом чи почуттям любові до оточення, конформізмом та унікальністю і творчістю. Основна суть ідей Е. Фромма була в тому, що кожна людина завжди має можливість вільного самовизначення та вибору¹⁷.

На нашу думку, автором найповнішої концепції здоров'я є А. Маслоу, який назвав «самоактуалізацію» - основним критерієм здорової особистості. Він вважав, що будь-яка людина має вроджене прагнення самореалізуватися, і у його ієрархії основних людських потреб найвіжливішою є саме само актуалізація¹⁸.

¹⁵ Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 36-57.

¹⁶ Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. Психологічний часопис. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.

¹⁷ Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. 2020 рік. Джерело: <https://nashformat.ua/products/psychologiya.-50-vydatnyh-knyg.-vash-putivnyk-najvazhlyvishymy-robotamy-pro-mozok-osobystist-i-lyudsku-pyrodu-921425>

¹⁸ Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. – 337 с.

Таким чином, у розробці своєї концепції психологічно здорової людини західна психологія керувалася переконанням, що кожна людина має певний психічний ресурс, який необхідний для оздоровлення особистості, що кожна людина має власний вроджений потенціал здоров'я, який, зазвичай, не до кінця затребуваний та нереалізований. Також, у західній психології виділити інші підходи до розуміння поняття здоров'я, суть який полягає у виділенні психічного здоров'я як датності визначити власну мету свого життя, здатності до самопроекції в майбутнє та ментальної перспективи майбутнього¹⁹. Відсутність вище сказаного, на думку В. Франкла, свідчить про ризик прояву ноогенного неврозу.

У загальному вигляді в українську психологію поняття «психологічне здоров'я» ввійшло на початку 2000-х років. Розглядалося воно як сукупність особистісних характеристик, які являються чинниками стресостійкості, соціальної адаптації та успішної самореалізації. Виділено два підходи розгляду суті поняття. Перший – антропологічний - інтерсуб'єктивна природа психологічного здоров'я, інтеграл життєздатності та гуманності індивіда, що проявляються в орієнтації на залучення до родової діяльності людини. Прихильники даного підходу опираються на оцінку духовно-психологічних аспектів становлення людини і необхідність трансценденції, тобто виходу за межі адаптації, в духовний вимір буття. Представники другого підходу – адаптаційного - розглядають проблему психологічного здоров'я більш інструментально, пропонуючи багатокомпонентну модель психологічного здоров'я, яка базується на особливостях психологічного функціонування та розвитку особистості^{20 21 22}.

Автори Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна зазначають, що індикаторами психологічного здоров'я особистості виступають такі характеристики, як орієнтація на певну систему цінностей; характер і спрямованість переживання людиною сенсу життєвої ситуації; широта діапазону використання особистісних конструктів. Індикатори відображають широкий спектр взаємодії людини з реальністю на всіх рівнях її функціонування, враховуючи не лише суб'єктивні (індивідуально-психологічні, особистісні та статево-вікові особливості), але й об'єктивні

¹⁹ Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., Van der Veld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). BMC Psychology. 2016. No 4(1). URL : https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale.

²⁰ Федоренко Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020.

²¹ Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 408 с.

²² Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. № 2. С. 106–115.

характеристики цієї взаємодії (норми, задані соціальним середовищем та субкультурними цінностями)²³.

У своїх наукових пошуках О. Артюх О. Балакірева, Т. Бондар вважають, що соціальний інтелект як розвиваюча здатність значно підвищує адаптативні здібності особистості, і як наслідок – психологічного здоров'я²⁴. Одним із чинників психічного та психологічного здоров'я М. Савчин, Н. Савелюк бачать релігійну віру. На фоні неблагополучних для особистості проблем вона може виступати в якості позитивного, духовнооздоровлювального сенсу^{25 26}.

За твердженням О. Балакіревої, Т. Бондар²⁷, Є. Сергієнко в останні роки з'являються нові, раніше мало значимі соціально-психологічні чинники загрози здоров'ю студентів: збільшення ритму та динамічності життя при скороченні можливостей для рекреації; збільшене емоційне навантаження на фоні скороченні часки позитивних емоцій; формалізація міжособистісного спілкування внаслідок комунікативного перенасичення. Ці чинники змушують поступово спустошують психічну енергію молоді, що призводить до емоційного перенапруження, негативний ефект якого підкріплюється та підсилюється супутніми гіподимамією або нездоровим способом життя.

У науковій літературі використовуються два поняття «психологічного» та «психічного» здоров'я. З погляду Л. Карамушки поняття «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, порівнюючи з «психічним здоров'ям», яке більш зосереджене на окремих психічних процесах і їх механізмах. На думку Г. Меднікової²⁸, психологічне здоров'я характеризується системою таких параметрів, як зрілість нервової системи, психоемоційний добробут, комунікативна компетентність, соціальний добробут у сім'ї. Це поняття має безпосереднє відношення до окремих психічних процесів та

²³ Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

²⁴ Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : “К.І.С.”, 2011. – 172 с.

²⁵ Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.

²⁶ Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю (2019 р.); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 468 с.

²⁷ Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.

²⁸ Меднікова Г. І. Становлення особистісної зрілості студентів : [монографія] / Г. І. Меднікова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків : Діса плюс : ХНПУ, 2015. - 287 с. - Бібліогр.: с. 265-287 - укр.

механізмів. З нашої точки зору найточніше визначення функції психологічного здоров'я людини, це коли психологічне здоров'я дозволяє людині адекватно, відповідно до свого віку, статі та соціального статусу пізнавати навколишнє середовище, повноцінно адаптуватися до нього та виконувати свої біологічні й соціальні функції, відповідно до особистих і суспільних інтересів, потреб, загальноприйнятої моралі, тощо. Психологічне здоров'я індивідуалізоване – те, що сприяє здоров'ю однієї людини, може бути шкідливим для іншої. Психологічно здорова людина прагне особистісного росту, її життя осмислене та піддається контролю, вона здатна підтримувати різноманітні та гармонійні відносини з оточуючими їх людьми.

Аналізуючи у науковій літературі специфіку прояву феномену «психологічне здоров'я», було виявлено, що більшість описів згадують таку властивість людини, як стресостійкість, тобто здатність долати різні стресогенні життєві ситуації без шкоди для свого здоров'я. Іншими словами, важка життєва ситуація психологічно здорової людини не призводить до душевної тривоги або апатії, в подальшому не провокує бездіяльність, а навпаки, змушує її активно самовіддано функціонувати у напрямку виключення можливого повторення цих труднощів. Життєва стійкість людини передбачає зусилля щодо опору труднощам.

Виходячи з того, що психологічне здоров'я забезпечується досить рухомою рінною в системі «індивід – середовище», справедливо буде зазначити, що основним його критерієм є соціально-психологічна адаптованість особистості. Узагальнюючи вище сказане: психологічне здоров'я – це вміння людини гармонійно безперервно підтримувати динамічний баланс з навколишнім середовищем для свого подальшого особистісного розвитку.

Саме тому підтримка психологічного здоров'я молодих людей на сьогодні особливо актуальна, а в нашому випадку, здоров'я студентської молоді, залежно від місця проживання. У сучасній науковій літературі (Г. Безарова, А. Борисюк, Н. Зорій, В. Осипенко, М. Тимофієва²⁹) розглядають декілька основних підходів до дослідження питання психологічного здоров'я в контексті життя в певному населеному пункті: соціально-економічний (харчування, куріння, структура розселення, характер трудової діяльності, колого-економічні умови, спосіб життя, структура населення, соціальні умови тощо); психологічний, який включає в себе такі чинники, як: особистісні, поведінкові, когнітивні, соціальні й демографічні ресурси. Основні поняття в цій групі чинників це «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя», «здорова поведінка», особистісна диспозиція в якості оптимізму, витривалості та сильного й здорового «Я» та його взаємодія з середовищем; медичний (якість і доступність медичних послуг, біологічні фактори).

²⁹ Зорій Н. І. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді : колект. монографія / Н. І. Зорій, А. С. Борисюк, М. П. Тимофієва, Г. І. Безарова, В. А. Осипенко; ред.: Н. І. Зорій; Буков. держ. мед. ун-т. - Чернівці : Технодрук, 2015. - 227 с. - Бібліогр.: с. 217-225 – укр.

У нашому теоретичному дослідженні чинників психологічного здоров'я молоді із різним місцем проживання ми визначили специфіку психологічного здоров'я сілької і міської молоді. Один із підходів до цієї теми було виділено в працях Г. Мешко, яка виділила основні негативні ознаки життєдіяльності в місті: відсутність або недостатня кількість контакту з природою, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, забруднене навколишнє середовище, велике скупчення людей. Наслідками впливу цих негативних факторів, як вказує у своїх працях К. Демида можуть бути прояви захворювань, пов'язаних із обміном речовин та серцево-судинної системи людини, прояви, наприклад, синдрому втоми – стану, який характерується спустошеності й виснаженості, які можуть не проходити навіть після хорошого відпочинку^{30 31}.

Жителі міст, в свою чергу, як зазначає автор, схильні до виникнення синдрому «хворої споруди», під час довгого перебування в закритому приміщенні, або в приміщенні з несприятливим мікрокліматом: загальне недомагання, розбитість, нездатність сконцентруватися, соматичні прояви: почуття закладеного носа, втома очей, сьозотеча, пересихання в горлі, тощо.

В соціально-психологічних роботах А. Анцибора описав вплив зовнішнього середовища на психічні процеси та психологічні властивості сільських і міських молодих людей. Їх результати показали, що сільській молоді дещо менш властива здатність до навчання та генеруванню нових ідей. Вони більш схильні до комформізму й стандартизованого мислення в наслідок невелико особливостей сільського життя в його соціальній сфері. І навпаки, позитивний вплив сільського оточення на інтелектуальні властивості особистості згадувались у роботах педагога-експериментатора Е. Меймана. З його бачення, сільська молодь значно перевищує міську у більш глибокому розумінні природи. І Губеладзе вказує, що позитивними наслідками розвитку в сільській місцевості можуть бути глибина мислення, висока спостережливість та вміння бачити деталі. Проте, присутній також і негативний вплив на собоюистість, наприклад сповільненість мислення та прийняття рішень, обмеженість асоціативних збідностей мислення та звуження горизонту інтересів³².

Вивчаючи психологію жителів міста, Є. Гура відмічає окремі психологічні ознаки, що їм притаманні - аномія, у якій звичайні правила й норми, що регламентують поведінку, утрачають своє значення; відчуження, як відчуття

³⁰ Демида К.Є. Соціально-психологічна програма заходів зі сприяння адаптації сільської молоді до навчання у вищих закладах освіти I-II рівня акредитації / Катерина Демида // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» м. Запоріжжя, 7-8 лютого 2020 р. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. – Ч.ІІ. – С.92-97.

³¹ Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.

³² Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності : монографія. І. Г. Губеладзе. – К. : Міленіум, 2015. – 236 с.

відірваності від оточення, що провокує появу відхилень у поведінці; апатія, що стимулює байдужість міських жителів один до одного; міський стрес, як недостатність адаптаційних можливостей організму, що еволюційно налаштований на спокійний темп сільського життя. Шалений ритм життя, емоційні та інформаційні перевантаження провокують появу байдужості, агресивності, пригніченого настрою городян порівняно із сільськими жителями³³.

Л. Соколова розглядає систему «місто-село» як традиційну опозицію. Якщо місто в його розумінні постає як форма організації соціуму в модальності цілого, то село – як форма організації соціуму в модальності єдиного. Для міської спільноти характерні цілісність, формалізована структурність, ієрархічна системність і внутрішня спрямованість соціальної активності. Серед характерних рис сільської спільноти виділяють унітивність (у розумінні єдиного, неподільного), буттєвість, відносний мінімум системності й структурованості та зовнішню спрямованість соціальної активності.

Досліджуючи ментальність села і міста, Л. Федоренко звертає увагу на такі характеристики міської спільноти: концентроване заселення людей, їхня зайнятість різноманітною діяльністю, переважання антропогенних (техногенних) елементів життєвого середовища. Соціальні стосунки в місті є штучними, мають добру здатність до конструювання та побудови ієрархії. Село ж видається більш розрідженим населенням, яке займається, переважно, однотипною сільсько-господарською діяльністю. У його середовищі переважають природні елементи життя. Соціальні стосунки – природні, здатні до самопоновлення, деградації та навіть зникнення. Щодо рівня соціальної динаміки й мобільності, міська спільнота характеризується культурною та інноваційною активністю, а сільська – стабільністю, збереженням і трансляцією традицій із покоління в покоління.

Дослідниця Л. Скокова³⁴ описує відмінність у досвіді населення України щодо споживання культурних продуктів, мистецьких творів, відвідування культурних закладів, які залежать від їхнього місця проживання. Серед населення сіл і невеликих міст більша частка людей ніколи не була в театрі, на художній виставці, музеї, у порівнянні з жителями великих міст. Таким чином, для мешканців малих населених пунктів можливості культурного дозвілля є обмеженими, переважно через брак відповідної інфраструктури.

Тобто, враховуючи вище сказане, можна зазначити, що сільській особистості, через вужчий світогляд та простіші, поверхневіші цілі та обов'язки, які вона ставить перед собою, значно простіше самореалізуватися та відчути внутрішню гармонію, а ніж жителям міст. Важко не погодитися з думкою, що міська і сільська спільноти, якщо й не є діаметрально протилежними, то, напевно мають значну кількість відмінностей між собою, що не може не позначитися на

³³ Гура Е. І. Теорія розвитку особистості: адаптація у період ранньої зрілості : монографія. Е. І. Гура. - Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. - 169 с. - Бібліогр.: с. 158-169 - укр.

³⁴ Скокова, Л. (2014). Структурні обмеження культурно-дозвіллевих практик. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, (25). <http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/118>.

формуванні психологічних особливостей їхніх членів. Зрозумілим у цьому плані є й те, що молода людина, яка мігрувала із села до міста, опиняється в абсолютно інших умовах, ніж ті, що були звичними для неї, що може призвести до виникнення конфлікту між соціальною ідентичністю сільської молоді і реальною соціальною ситуацією.

Процедура та методика дослідження особливостей психологічного здоров'я студентської молоді відповідно до місця їхнього проживання

Емпіричне дослідження психологічного здоров'я молоді, відповідно до їх місця проживання, 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 особливостей психологічного здоров'я студентської молоді відповідно до їх місця проживання брали участь 108 осіб, серед яких студенти семи факультетів, таких як факультет психології; факультет фізичної культури, спорту та здоров'я; медичний факультет; факультет інформаційних технологій і математики; факультет культури і мистецтв; факультет іноземної філології, ННІО (Навчально-науковий Інститут неперервної освіти). Вік студентів варіював від 17 до 52 років, при цьому середній вік опитуваних складав 23 роки.

Студенти навчалися на різних курсах, від першого по п'ятий (бакалаври та магістри), при цьому серед них 66,6% студентів були віком від 17 до 20 років, студенти віком від 21 до 30 років складали 20,4% від загальної кількості, віком від 31 до 40 років – 6,5%, віком від 41 до 50 років – 4,6% та віком від 51 до 52 років – 1,8%. Від загальної кількості опитуваних чоловіків було 29,6%, жінок – 71,4%. Також було досліджено тип сім'ї та сімейний стан респондентів: повна сім'я відповіли 87% та 13% – неповна сім'я. Серед опитаної студентської молоді 81,5% знаходяться не в шлюбі, 14,8% – одружені та 3,7% – розлучені.

Основним завданням нашої наукової роботи було дослідити психологічні особливості здоров'я студентської молоді, які навчаються в нашому університеті, відповідно до їх місця проживання. Було встановлено, що 41,7% респондентів проживає в селах та 58,3% респондентів у місті.

У ході проведення емпіричного дослідження використовувався комплекс методів, таких як: бесіда, анкетування, стандартизовані опитувальники та проєктивний метод. До стандартизованих опитувальників відносяться такі як: «Тест акцентуації характеру»; «Орієнтовна оцінка здорової поведінки»; «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя» та «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості». Із проєктивних методик було використано такі методики як: «Психодіагностика ВКЗ (Дерево)»³⁵.

Бесіда, як метод, була спрямована на отримання і уточнення фактичних даних та застосовувалася як спосіб введення опитуваного в ситуацію психологічного дослідження та надання інструкцій щодо виконання кожного

³⁵ Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ — Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

елементу експерименту. Також бесіда була спрямована на визначення студентами розуміння таких понять, як «психологічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я» та «духовне здоров'я». Опісля її проведення було встановлено, що більшість опитуваних ознайомленні із вищезгаданими поняттями.

Анкетування передбачало запитання стосовно фактичних даних, таких як вік, стать, місце проживання, факультет на якому навчаєтесь, тощо.

Для визначення акцентуації характеру досліджуваних, тобто психотипу особистості, було використано методику «Тест акцентуації характеру». Загалом існує 13 типів характеру: параноїк, епілептоїд, гіпертим, істероїд, шизоїд, психастеноїд, сензитив, гіпотим, конформний тип, нестійкий тип, астеник, лабільний тип та циклоїд. Проводивши цей тест, студентів було проінструктовано в правильному заповненні бланку й запропоновано дати відповідь на 104 твердження, які вони мали прочитати та виходячи із своєї згоди чи незгоди, що оцінювалося балами в діапазоні від -2 до +2, де -2 — зовсім неправильно, це невласливе моєму звичайному життю; +2 — цілком правильно, я звичайно так і роблю, записати відповідний бал у бланк для відповідей.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підрахування суми балів у вертикальних колонках, кожна з яких відповідає за певний психотип. Якщо показник певної шкали буде більший за +10, то це свідчить про яскраву вираженість цього психотипу у людини. Якщо ж показник буде менший за -10, то це свідчить про те, що у опитуваного проявляється антитип, який властивий людям з протилежним характером.

Ставлення студентів до їхнього 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, раціону 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.

Для виявлення індивідуально-типологічних особливостей внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ) студентів було використано проєктивну методику «Психодіагностика ВКЗ (Дерево)». Ця методика передбачає проєктивний малюнок «Дерева», як символу життєвої енергії та прагнення до життя (С. Koch, 1958). Ми пропонували респондентам зобразити «дерево здоров'я» на аркуші А4 за допомогою ручки чи олівця, а потім на зворотному боці – зобразити дерево із заплученими очима. Обробка результатів методики здійснюється за допомогою зображення на отриманих малюнках зірки пентаграми: 1) знаходять найбільш віддалені п'ять точок намальованого дерева; 2) знайдені точки сполучаються прямими, щоб утворилася зірка; 3) утворені вершини променів зірки з'єднують прямими лініями. 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 організувались виміри людської діяльності у ВКЗ обстежуваного, яку площу вони займають у зробленому малюнку, як співвідносяться один з одним, який із вимірів переважає, а який займає скромне місце.

Для оцінки емоційного благополуччя досліджуваних було використано методику «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя». Опитуваним запропонували 12 тверджень, та вибрати найбільш підходящі для них відповіді, з яких були: «Згідний значною мірою» - 2 бали; «Згідний з деякою мірою» - 3 бали; «Не згідний зовсім» - 4 бали. Інтерпретація здійснювалася шляхом підрахування суми набраних балів, які дозволяли виміряти ступінь емоційного благополуччя та вмінню радіти життю, де 18-21 із набраних балів вважається середніми показниками, відповідно якщо набрана нижча кількість балів, то опитуваний не опережно не утримує задоволення від життя та має низький рівень емоційного благополуччя. Відповідно якщо набрано більше 22, то це свідчить про високий рівень емоційного благополуччя.

Використовуючи методику «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості» дослідили ступінь зрілості наших опитуваних. У даній методиці запропоновано відповісти на 40 питань відповідями «Так» і «Ні», де відповідь «Так» оцінюється в 3 бали. Обробка результатів відбувається шляхом підсумування кількості отриманих балів, а за отриманими результатами визначається ступінь «зрілості особистості». Інтерпретація результатів відбувається наступним чином, якщо опитуваний отримав від 40-70 балів – це свідчить про початок «зрілості». Якщо набрано 71-100 балів, то у опитуваного помірна «зрілість». Якщо набрано 101-120 балів, от це свідчить про впевнену «зрілість» особистості.

Використовуючи бесіду як метод, яких був спрямований на обговорення та визначення ступеню розуміння студентами понять «психологічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я» та «духовне здоров'я» було виявлено, що всі опитувані в певній мірі усвідомлені у вище сказаних поняттях, і потребували лише пояснення щодо комплексного їх значення для психологічного здоров'я.

На початку нашого емпіричного дослідження респондентам було запропоновано дати відповіді на розроблену нами анкету, з допомогою якої було встановлено та зафіксовано наступні дані студентів, а саме стосовно року, на якому вони навчаються, від першого по п'ятий (бакалаври та магістри), вік опитуваних, серед яких як виявилось 66,6% студентів були віком від 17 до 20 років, студенти віком від 21 до 30 років склали 20,4% від загальної кількості, віком від 31 до 40 років – 6,5%, віком від 41 до 50 років – 4,6% та віком від 51 до 52 років – 1,8%. Інформацію про стань опитуваних, які стверджують, що серед загальної кількості опитуваних чоловіків було 29,6%, жінок – 71,4%.

Також було досліджено тип сім'ї, сімейний стан та сімейні відносини у сім'ях респондентів: повна сім'я - відповіли 87% та 13% – неповна сім'я. Серед опитаної студентської молоді 81,5% знаходяться не в шлюбі, 14,8% – одружені та 3,7% – розлучені. Дуже гарні стосунки у сім'ї описують 36,1% опитуваних, гарні стосунки - у 45,4%, нейтральні – 13,0%, конфліктні - у 5,6% серед загальної кількості.

Відповідно до проведеного дослідження та його аналізу ми отримали дані стосовно особливостей психологічного здоров'я студентської молоді, що дає нам можливість порівняти їхні характеристики в залежності від їх місця проживання, що і було метою нашої роботи. Первинним за аналізом було діагностичне обстеження студентів за допомогою методики вивчення акцентуацій характеру, яке допомогло дослідити психотипи особистостей опитуваних. Відповідно до аналізу результатів було встановлено, що у 38,0% студентів відсутня виражена акцентуація характеру і 62,0% є акцентуйованими особистостями.

Виявлено, що у окремих студентів, а саме для 36,1%, виражаються по декілька акцентуацій характеру. Розглядаючи результати діагностики більш детально, серед акцентуйованих студентів, було встановлено, що найпоширенішим вираженим психотипом являється лабільний тип, який притаманний 26,9% опитуваних, друге місце зайняв такий психотип, як гіпотим – 25,4%, третє місце - психотип циклоїд (22,4%), далі психастеноїд (16,4%), гіпертим, шизоїд та сензитив притаманні по 14,9% опитуваних, конформний тип – 7,5%, істероїд – 7,4%, епілептоїд – 6%, параноїк – 4,4% та нестійкий тип був виявлений у 3% опитуваних. Дані цього дослідження представлені на (див. рис. 1).

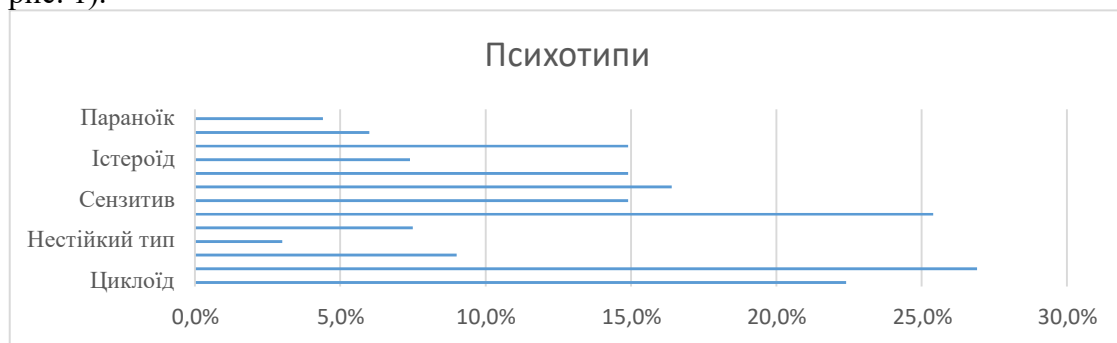


Рис. 1. Акцентуації характеру досліджуваної студентської молоді, %

Отже, як бачимо з рис. 1, третина опитаних студентів характеризується психотипом – лабільний тип. Це означає, що вони проявляють такі позитивні характеристики, як комунікабельність, товариськість, добродушність, чуйність, прихильність та щирість. Серед негативних характеристик їм притаманна дратівливість та чутливість до емоційного настрою їхнього оточення. Найменш вираженим психотипом серед студентів є нестійкий тип, який характеризується цілковитою непостійністю проявів, та переважною тягою до порожнього гаяння часу й розваг, балакучості, хвалькуватості, лицемірстві та безвідповідальності.

Далі для більш детального аналізу нами було здійснено порівняння акцентуацій характеру особистостей студентів в залежності від їх місця проживання. Було досліджено, що серед опитуваних, які проживали у місті переважали такі психотипи, як: лабільний тип (виявлено у 25,4% респондентів), циклоїд (17,5%) та гіпотим (14,3%). Серед опитуваних, проживаючих у сільській місцевості, переважали такі психотипи, як гіпотим (виявлено у 17,8%), гіпертим (11,1%) та психастеноїд (11,1%), що зображено на рис. 2.

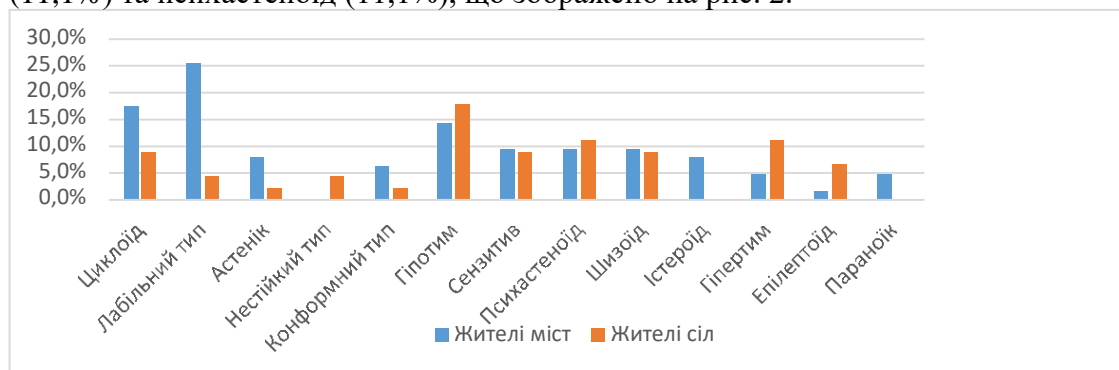


Рис. 2. Акцентуації характеру досліджуваної студентської молоді відповідно до їх місця проживання, %

Як видно з рис. 2, серед жителів міст найрозповсюдженішим психотипом є лабільний тип. Цей тип характеризується надзвичайною мінливістю настрою, який змінюється досить часто, інколи навіть через майже непомітні причини. З привабливих рис характеру даного психотипу є комунікабельність, товарицькість, добродушність, ширість та чуйність у періоди піднесеного настрою. У періоди пригніченого настрою лабільний тип особистості схильний до дратівливості, частковому послабленості самоконтролю та конфліктності. Виходячи з вище сказаного, такі люди часто володіють розвинутою інтуїцією щодо людей, які її оточують. У діяльності при піднесеному настрої ці студенти повністю занурюються у цікаву для них справу, проте як тільки вони втрачають інтерес до певної діяльності – одразу переключають свою увагу на щось інше.

Дещо менш вираженим психотипом серед жителів міст виявився циклоїд. Студенти, яким притаманний даний психотип, характеризуються зміною двох протилежних станів – гіпертимного та гіпотимного, що супроводжується зміною емоційного фону (періодами піднесеного настрою та фазами емоційного спаду). До привабливих рис характеру цього психотипу відносяться: ініціативність, життєрадісність, товарицькість, задумливість та самокритичність. Серед відразливих рис можна зазначити певну непослідовність, байдужість, спалахи роздратованості та надмірної прискіпливості до оточуючих.

На третьому місці по відсотковому співвідношенні серед опитуваних, проживаючих як і у містах, так само як і серед осіб, які проживають у сільській місцевості, виявився психотип гіпотим. Студенти з цим психотипом зазвичай мляві, виглядають ніби постійно ображені на когось чи на щось. Домінуючими рисами характеру даного психотипу є постійно пригнічений настрій та

схильність до депресивних афектів, майже повна відсутність інтересів та захоплень. Проте ці студенти зазвичай дуже сумлінні та мають критичні погляди на світ та його аспекти.

Ще менш вираженими є відсотки студентів із сільської місцевості, із гіпертимною та психастеноїдною акцентуаціями. Для психотипу гіпертиму характерний постійно піднесений настрій, екстравертованість, тобто зверненість на навколишнього світу, відкритість до спілкування та життєрадісність. У таких студентів привабливими рисами характеру виступають: енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомогти людям, ініціативність, говірливість, життєрадісність, причому настрої майже не залежить від того, що відбувається навколо. Але високий життєвий тонус, енергія, що б'є ключем, нестримна активність, жадоба діяльності поєднуються з тенденцією розпорозуватися і не доводити початої справи до кінця. А відразливими рисами характеру є певна поверховість нездатність довго зосереджуватися на якійсь конкретній справі чи думці, постійна метушня (прагне зайнятися чимось цікавішим на даний момент), перескакування з однієї справи на іншу та неорганізованість.

Така акцентуїтована особистість, як психастеноїд характеризуються невпевненістю і тривожними думками за своє майбутнє, та майбутнє свого близького оточення. Для них характерні такі привабливі риси характеру: охайність, серйозність, сумлінність, розважливність, самокритичність, рівний настрій, вірність даному слову, надійність. Відразливими риси характеру виступають: нерішучість, певний формалізм, безініціативність, схильність до нескінченних роздумувань, самокопання, наявність нав'язливих ідей, страхів. Причому страхи в основному стосуються можливої події, навіть маловірогідної в майбутньому, за принципом «як би чого не вийшло».

Отже, у результаті дослідження було виявлено, що студентам, які проживають у містах, найхарактернішими психотипами виступали: лабільний тип, циклоїд та гіпотим, які характеризуються більшою мірою мінливістю настрою, охайністю, серйозністю, сумлінністю, задумливістю та самокритичністю на відміну від жителів сільської місцевості. А серед жителів сільської місцевості, в свою чергу, найвираженішими психотипами виступили: гіпотим, психостеноїд та гіпертим, які переважно характеризуються добродушністю, товариськістю, комунікативністю та щирістю.

За допомогою методики «Орієнтовна оцінка здорової поведінки», ми дослідили ставлення студентів до їхнього власного здоров'я, яке виражалось у їх поведінці. Після проведення емпіричного дослідження було отримано наступні дані. Дуже низький рівень оцінки здорової поведінки виявлено у 1,9% опитуваних, низькі показники були зафіксовані у 10,2%. У більшості опитуваних, а саме у 38,0%, із загальної кількості, виявлено середнє ставлення до власного здоров'я. Серед усіх респондентів для 32,4% характерне добре ставлення до свого здоров'я. Відмінне ставлення було виявлено у 17,6% опитуваних, (див. рис. 3).

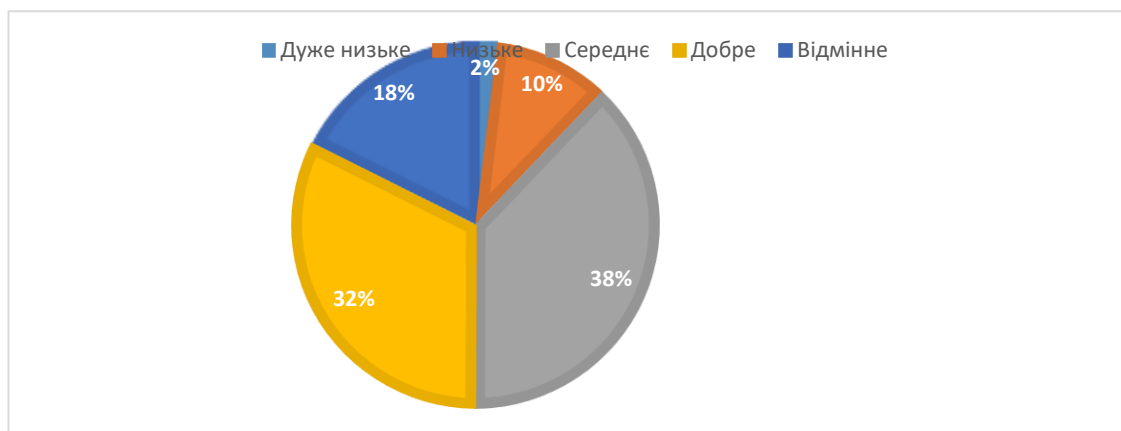


Рис. 2.3. Особливості ставлення до власного здоров'я у досліджуваній студентській молоді, %

Отже, як видно з рис. 3 найрозповсюдженішим рівнем ставлення до власного здоров'я серед студентів є середній рівень. Цей рівень характеризується нейтральним ставленням до свого здоров'я, та зазвичай ігноруванням певних аспектів здоров'я, переважно у вигляді шкідливої звички куріння, вживання алкоголю чи незбалансованого харчування, що негативно впливає на організм та є ризиком появи нових небезпечних проблем зі здоров'ям. Дещо менше поширеною оцінкою є добре ставлення, яке характеризується відсутністю шкідливих звичок та усвідомленістю важливості турботи про власне здоров'я. На третьому місці серед опитуваних є відмінна оцінка ставлення до свого здоров'я, а даний рівень свідчить про повне взяття на себе відповідальності за своє здоров'я, враховуючи практично усі його аспекти. На четвертому місці виступає низька оцінка ставлення до власного здоров'я. Зазвичай таким студентам притаманне нехтування власним здоров'ям, а присутність шкідливих або небезпечних звичок вважається негативною стороною норми та зазвичай ігнорується. Найменша кількість опитуваних має дуже низьку оцінку свого ставлення, що характеризується повним нехтуванням власного здоров'я незважаючи на усі можливі небезпеки, які можуть виникнути в наслідок такого ставлення.

Для більш детального аналізу отриманих даних ми здійснили порівняння показників ставлення до здоров'я серед жителів міст та сіл. Виявлено, що відмінне ставлення до здоров'я притаманне здебільшого студентській молоді, яка проживає у сільській місцевості (22,2%) у порівнянні із досліджуваними, жителями міст (14,3%). Добре ставлення притаманне більшою мірою жителям міст (33,3%), ніж жителям села (31,1%). Для більшості жителів міста (38,1%) характерне середнє ставлення до здоров'я, що на декілька десятків відсотків менше, ніж серед жителів села (37,8%). Низький рівень здорового ставлення до власного здоров'я здебільшого притаманне жителям міста (12,7%), ніж жителям села (6,7%). Дуже низький рівень здорової поведінки мають опитувані жителі міста (1,6%) та 2,2% - жителі сільської місцевості, що зображено на рис. 4.

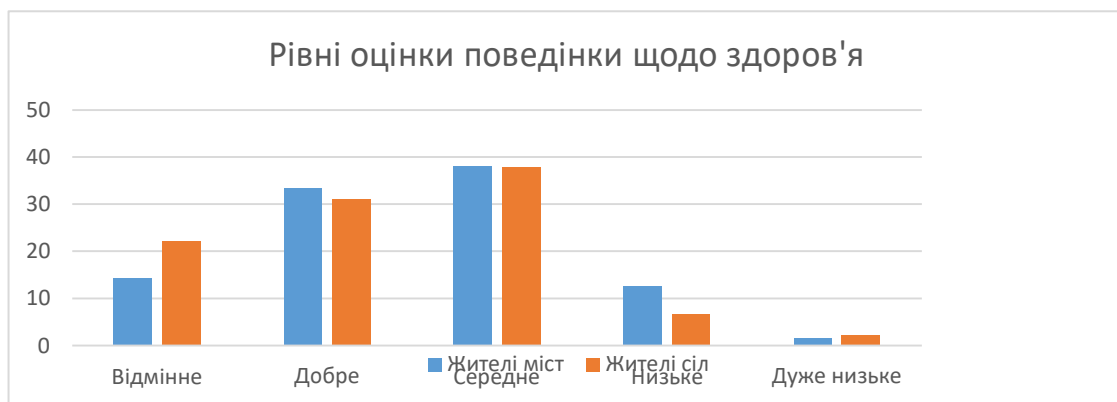


Рис. 4. Особливості ставлення до власного здоров'я досліджуваної студентської молоді відповідно до їх місця проживання, %

Як бачимо з рис. 4, жителі міста і села однаковою мірою характеризуються середнім рівнем оцінки ставлення до здоров'я, що означає, що в них є певні недоліки у поведінці стосовно власного здоров'я, проте також присутні ресурси для удосконалення поведінки задля покращення свого здоров'я. На другому місці виступає добре ставлення до здоров'я, що характеризується збалансованістю між фізичними навантаженнями, правильним раціоном їжі та шкідливих звичок, при цьому жителі міста характеризуються вищим рівнем, ніж жителі села. На третьому місці виступає відмінне ставлення до здоров'я, що характеризується взяттям на себе повної відповідальності за власне здоров'я та бережливе ставлення про нього, при цьому такий рівень ставлення притаманний у більшій мірі студентам, котрі проживають у сільській місцевості, ніж досліджуваним молодим людям міста.

Для реалізації мети дослідження нами був також здійснений емпіричний аналіз особливостей ВКЗ студентської молоді, використовуючи проективну методику «Психодіагностика ВКЗ». У результаті це допомогло нам встановити, що провідним виміром людської діяльності у внутрішній картині здоров'я серед 57,4% опитуваних виступає афективний вимір («серце», почуття, любовні стосунки, інша людина). Фізичний вимір (тіло, сенсорика, моторика, сексуальність) є провідним для 31,5% респондентів. Для 6,5% опитуваних провідним виміром людської діяльності виступає раціональний вимір: «голова» (обидві півкулі головного мозку), думки, творча уява. Соціальний (взаємини з іншими людьми, людське, культурне оточення) є провідним лише для 4,6% досліджуваних, що зображено на рис. 5. Духовний вимір, як провідний, не виявлено у жодного опитуваного.

Отже, як бачимо з рис. 5, більшою мірою студентам притаманний афективний вимір діяльності. Особистостям з вираженим афективним виміром важливо відчувати емоційну близькість з певними людьми. Взагалі не вираженим серед досліджуваних виявився духовний вимір, який характеризується поглибленням особистості в самоаналіз та усвідомлення себе і свого місця у світі.

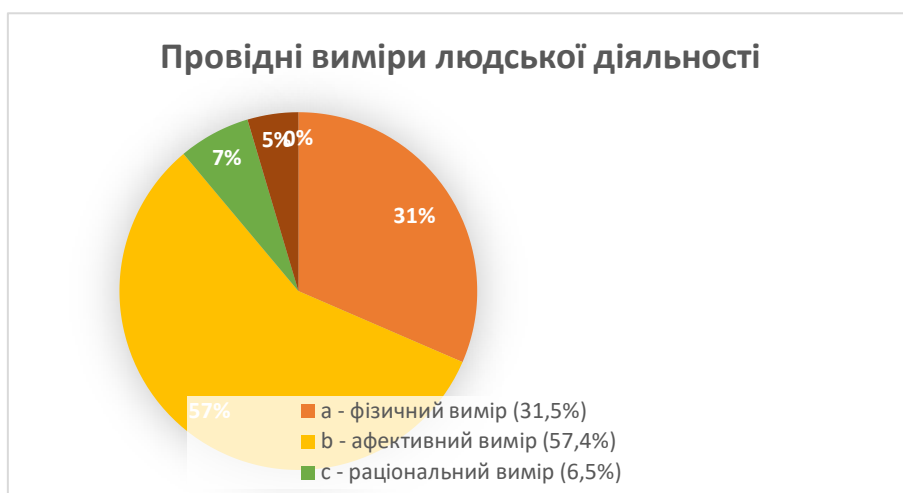


Рис. 5. Особливості внутрішньої картини здоров'я досліджуваної студентської молоді, %

Проведений більш детальний аналіз вимірів діяльності опитуваних в залежності від їх місця проживання зображено на рис. 6. Встановлено, що серед опитуваних, які являються жителями міст, у 55,5% провідним виступає афективний вимір. Серед опитуваних, які є жителями сіл у 60% провідним також являється афективний вимір. Друге місце серед жителів міста та села має фізичний вимір, 33,3% серед жителів міста та 28,9% опитуваних серед жителів села. Третю позицію серед провідних вимірів діяльності зайняв раціональний вимір. Було виявлено, що раціональний вимір людської діяльності виступає провідним серед 4,8% проживаючих у місті та у 8,9% жителів сіл. Четверту позицію серед провідних вимірів посів соціальний вимір, який був зафіксований провідним у 6,3% проживаючих у місті та у 2,2% опитуваних, які є жителями сіл. Духовний вимір не виявлено провідним у жодного опитуваного. Результати аналізу методики з урахуванням місця проживання опитуваних зображено на рис. 6.

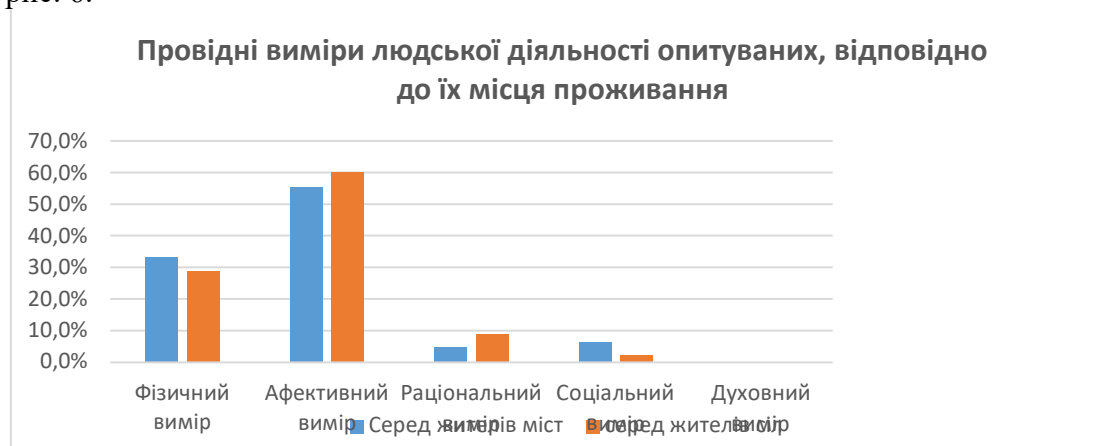


Рис. 6. Співвідношення особливостей внутрішньої картини здоров'я серед досліджуваної студентської молоді відповідно до їх місця проживання, %

З рис. 6 ми бачимо, що в середньому, для студентської молоді, яка проживає у сільській місцевості, найбільш актуальним виміром виступає саме афективний вимір, що свідчить про важливість для них їх хороших взаємовідносин с оточуючими, більшій потребі у переживанні почуттів та близьких стосунків. Проте, й серед жителів міст у більшості опитуваних провідним також являється афективний вимір та пов'язана із ним діяльність. Дещо менш актуальним виміром діяльності внутрішньої картини здоров'я серед опитуваних виступає фізичний вимір: тіло, сенсорика, моторика та сексуальність, яким здебільшого надають перевагу жителі міст, а ніж жителі сіл, але і в одних, і в інших цей вимір займає другу позицію актуальності. Третє місце з актуальності вимірів серед жителів міст виступив соціальний вимір, тобто взаємини з іншими людьми, людське, культурне оточення, відносини з суспільством (економіка, політика тощо). Для студентської молоді, що проживає у сільській місцевості, третє місце по актуальності зайняв раціональний вимір: «голова», думки, творча уява, тобто інтелектуальні зв'язки, групові взаємини (під час навчання, на роботі, в культурі тощо). Духовний вимір провідним не виступає як і у жодного представника міста, так і у жодного представника села.

Згідно отриманих даних за допомогою методики «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя», було виявлено, що більшість опитуваних, а саме 49% має низький показник емоційного благополуччя. Середній показник емоційного благополуччя було зафіксовано у 34,3% опитуваних. Високий рієнь емоційного благополуччя виявлено у 16,7% респондентів. Дані зображені на рис. 7.



Рис. 7. Співвідношення рівнів емоційного благополуччя серед досліджуваних, %

Як бачимо по рис. 7 найрозповсюдженішим рівнем емоційного благополуччя серед студентської молоді виявлено низький рівень, який характеризується відсутністю вміння радіти життю та відносно постійною пригніченістю через негативний емоційний фон. Дещо менш поширеним серед студентів є середній рівень емоційного благополуччя, який свідчить про мінливість як і позитивного, так і негативного емоційного благополуччя.

Найменш вираженим серед респондентів є високий рівень емоційного благополуччя, який характеризується постійним піднесеним настроєм та життєрадістю.

Провівши детальніший аналіз результатів дослідження рівнів емоційного благополуччя серед опитуваних, відповідно до їх місця проживання ми отримали такі результати. Серед досліджуваних, які проживають у містах 46% мають низький рівень емоційного благополуччя, а серед представників сільської місцевості цей рівень зафіксовано у 53,3% опитуваних. Середні показники емоційного благополуччя було зафіксовано серед 33,3% жителів міста та 35,6% жителів села. Високий показник емоційного благополуччя виявлено серед 20,6% опитуваних, проживаючих у місті та у 11,1% тих, хто проживає у селах. Результати аналізу методики «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя», відповідно до місця проживання опитуваних зображені на рис. 8.

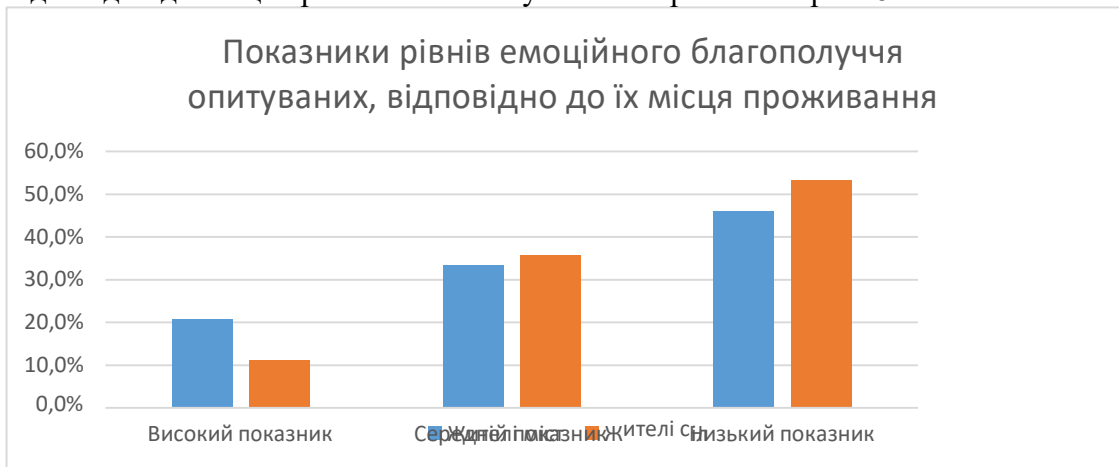


Рис. 8. Показники рівнів емоційного благополуччя серед опитуваних, відповідно до їх місця проживання, %

Отже, як бачимо з рис. 8 серед більшості досліджуваних, що проживають у містах та селах зустрічається низький рівень емоційного благополуччя. На жаль, це досить значний відсоток опитуваних, які або знаходяться не в благополучному для себе емоційному середовищі, або ж, можливо, через інші негативні фактори, через вплив яких опитувані мають низький рівень власного емоційного благополуччя. В середньому, серед жителів сільської місцевості, цей показник зустрічається на декілька відсотків частіше.

Середні показники емоційного благополуччя було зафіксовано серед у третини досліджуваних, жителів міста та села. Середні показники емоційного благополуччя характеризуються відносним вмінням радіти життю та мінливими станами щастя й нещастя. Високий показник емоційного благополуччя виявлено серед кожного п'ятого досліджуваного студента, що проживає у місті та у кожного десятого, котрий проживає у селі, що свідчить про високу ступінь емоційного благополуччя цих опитуваних, яке виражається у високому рівні життєрадісності та глибокої гармонії між їх особистістю та середовищем, у якому вони перебувають.

Оцінюючи ступінь зрілості особистості студентської молоді ми використали методику «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості». Отримані результати свідчать, що для більшості досліджуваних, а саме для 63%, притаманна помірна «зрілість»,. Упевнена особистісна «зрілість» виявлена у 31,5% респондентів. Початковий рівень «зрілості» особистості зафіксовано серед, 5,5% опитуваних (див. рис. 9).



Рис. 9. Показники рівнів особистісної зрілості серед опитуваних, %

Отже, як бачимо з рис. 9 найбільше розповсюдженою серед студентської молоді є помірна зрілість, яка характеризується частковою автономністю, відносно сформованою системою цінностей, стійких особистісних переконань та життєвою позицією. На другому місці - впевнена зрілість, яка притаманна сформованим особистостям із практичною та актуальною системою цінностей і стійкою життєвою позицією. Початкова зрілість являється найменш поширеною серед студентської молоді. Зазвичай такі особистості уникають взяття на себе певної відповідальності через ще не сформовані відповідні особистісні якості, їх цінності та переконання постійно змінюються у наслідок впливу зовнішнього середовища.

Відповідно до емпіричного дослідження ми також дослідили показники зрілості особистості серед опитуваних, відповідно до їх місця проживання і отримали наступні результати: серед жителів міст, впевнену зрілість було зафіксовано у 34,9% опитуваних, а серед жителів сільської місцевості цей показник мають 29% досліджуваних. У проживаючих, які проживають у місті рівень помірної зрілості виявлено у 60,3% опитуваних, серед жителів сільської місцевості цей показник виявлено у 64,4%. Початковий рівень зрілості виявлено у 4,8% серед жильців міста, та у 6,6% серед проживаючих у селах (див. рис. 10).

З рис. 10 ми бачимо, що ступінь впевненої зрілості зустрічається частіше серед жителів міста, проте лише на декілька відсотків більше, ніж серед жителів села, що характеризує їх як автономних особистостей з чітким розумінням себе й свого місця у світі. У проживаючих у місті рівень помірної зрілості виявлено у значній більшості опитуваних, як і серед жителів села, що свідчить про

необхідність подальшого їх особистісного зростання і наявності для цього відповідних резервів. Початковий рівень зрілості, що свідчить про гостру необхідність роботи над собою в середньому зустрічається дещо частіше серед студентів, проживаючих у селах, проте цей відсоток не значно вищий, ніж серед представників міст.

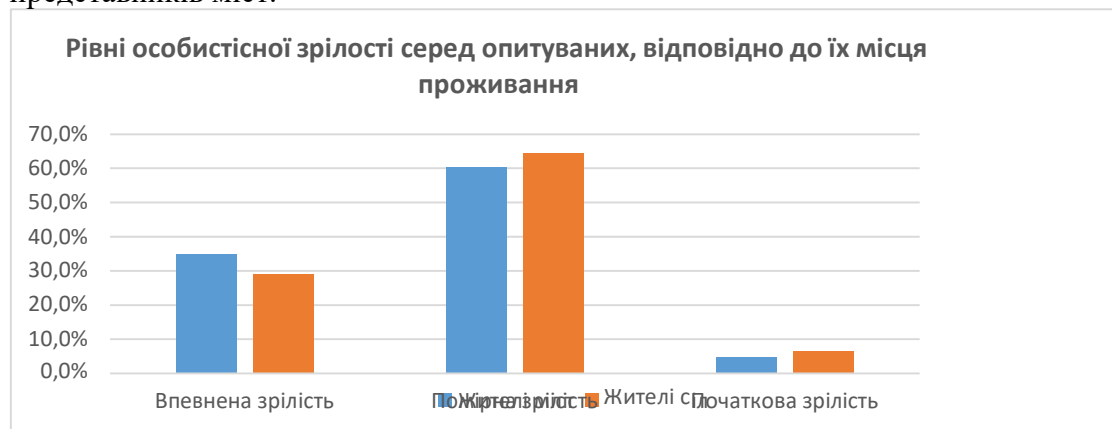


Рис. 10. Показники рівнів особистісної зрілості серед опитуваних, відповідно до їх місця проживання, %

Висновки

Отже, відповідно до проведеного дослідження особливостей психологічного здоров'я студентської молоді відповідно до місця проживання було проаналізовано та виділено наступні висновки.

1. За допомогою бесіди як методу було обговорено з опитуваними та більш детально визначено такі поняття, як «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я» та «духовне здоров'я» та їх комплексний вплив на психологічне здоров'я особистості. Загалом виявилось, що переважна більшість студентів усвідомлювали значення цих понять, проте мало хто розумів саме їх комплексний вплив на особистість, важливість присутності гармонії між цими компонентами у психологічно здорової особистості.

2. Серед опитуваних, що проживають у місті вираженими типами особистості виступають лабільний та циклоїдний, які можна охарактеризувати певною мінливістю настрою, який залежить від фону середовища, у яке потрапляють студенти. При піднесеному настрої вони є товариськими, комунікабельними, добродушними, щирими та чуйними. При пригніченому настрою вони здебільшого закриваються від оточуючих їх людей, обмежуючи контакти з ними та являються дещо більш емоційно спалахуючими при роздратованості, на відмінно від опитуваних, котрі являються жителями сільської місцевості.

3. Серед студентів, що проживають у селах найпоширенішим психотипом виступає гіпертим, який характеризується екстравертованістю, тобто відкритістю до навколишнього світу, відкритістю та щирістю у взаємодії з оточуючими їх людьми. Також можна зазначити, що студенти, котрі проживають

у селах дещо більш енергійні, оптимістичні, ініціативні та життєрадісні у порівнянні із студентською молоддю з міста.

4. Опитувані, що проживають в сільській місцевості у середньому оцінюють своє ставлення до власного здоров'я вище, ніж жителі міста, що може свідчити про їх глибшу усвідомленість у важливості прийняття на себе відповідальності за власне здоров'я та турботу про нього.

5. Для студентської молоді, що проживає як і у місті, так і селі найактуальнішим компонентом людської діяльності є афективний вимір, що засвідчує важливість для них взаємовідносин з оточуючими, більшій потребі у переживанні почуттів та близьких стосунків. Дещо менш актуальним виміром діяльності внутрішньої картини здоров'я серед опитуваних виступає фізичний вимір: тіло, сенсорика, моторика та сексуальність, яким здебільшого надають перевагу жителі міста, а ніж жителі села, але і в одних, і в інших цей вимір займає другу позицію актуальності. Для жодного з досліджуваних провідним не виявився духовний вимір, який відповідає за усвідомлення себе як особистості та свого місця у світі, цей вимір виступає лише як вторинний, що свідчить про помірну ступінь його важливості для студентів.

6. Опитувані, котрі проживають у селах, мають у середньому нижчі показники емоційного благополуччя, ніж жителі міста, що свідчить про те, що студентська молодь, яка являється жителями села дещо менше емоційно благополучна та відповідно менше радіє життю, у порівнянні із студентською молоддю, котра проживає у містах.

7. Серед студентської молоді, що проживає у сільській місцевості дещо більше поширена помірна зрілість особистості, що свідчить глибшу усвідомленість себе як особистості з власними поглядами та переконаннями на відміну від студентів, які проживають у місті. Проте впевнена зрілість особистості частіше зустрічається серед представників міста, у яких є чітко сформовані погляди на життя та на свою роль у ньому.

Отже, проблеми та недоліки у окремих компонентах психологічного здоров'я присутні серед представників студентської молоді як і сільської амісцевості, так і міста, проте вищі показники психологічного здоров'я в загальному більше притаманні студентам, які проживають у селах. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розробки програми корекції показників психологічного нездоров'я студентської молоді відповідно до їх місця проживання.

References:

1. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.
2. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю (2019 р.); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 468 с.
3. Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. Педагогічний пошук. 2019. №3. С. 94–97.

4. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. 2020 рік. Джерело: <https://nashformat.ua/products/psychologiya.-50-vydatnyh-knyg.-vash-putivnyk-najvazhlyvishymy-robotamy-pro-mozok-osobystist-i-lyudsku-pryrodu-921425>.
5. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. А. С. Борисюк. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 46-50.
6. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності : монографія. І. Г. Губеладзе. – К. : Міленіум, 2015. – 236 с.
7. Гура Е. І. Теорія розвитку особистості: адаптація у період ранньої зрілості : монографія. Е. І. Гура. - Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. - 169 с. - Бібліогр.: с. 158-169 - укр.
8. Демида К.Є. Соціально-психологічна програма заходів зі сприяння адаптації сільської молоді до навчання у вищих закладах освіти І-ІІ рівня акредитації / Катерина Демида // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» м. Запоріжжя, 7-8 лютого 2020 р. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. – Ч.ІІ. – С.92-97.
9. Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах І та ІІ рівня акредитації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.
10. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. – 337 с.
11. Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144–149.
12. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
13. Зорій Н. І. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді : колект. монографія / Н. І. Зорій, А. С. Борисюк, М. П. Тимофієва, Г. І. Безарова, В. А. Осипенко; ред.: Н. І. Зорій; Буков. держ. мед. ун-т. - Чернівці : Технодрук, 2015. - 227 с. - Бібліогр.: с. 217-225 – укр.
14. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.
15. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.
16. Кічук А. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів / А. Кічук // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2020. – № 2. – С. 31-38.
17. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
18. Лагодзинська В.І. Креативність, як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 29–35.
19. Меднікова Г. І. Становлення особистісної зрілості студентів : [монографія] / Г. І. Меднікова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків : Діса плюс : ХНПУ, 2015. - 287 с. - Бібліогр.: с. 265-287 - укр.
20. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я вчителівсучасної школи: бажане і реальне. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 40. С. 63-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_40_11.

21. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 36-57.
22. Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. Психологічний часопис. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.
23. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
24. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 4.
25. Скокова, Л. (2014). Структурні обмеження культурно-дозвіллевих практик. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, (25). <http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/118>.
26. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Бала-кірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.
27. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : “К.І.С.”, 2011. – 172 с.
28. 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.
29. Федоренко Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020.
30. Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 408 с.
31. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.
32. Царькова О., Работа 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.
33. Шевченко Е. И. Концептуальное понимание категории «психологическое здоровье» / Е. И. Шевченко // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2013. - Т. 18, Вип. 4. - С. 308-315. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_43.
34. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. № 2. С. 106–115.
35. Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., Van der Veld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). BMC Psychology. 2016. No 4(1). URL : https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale.