

Список використаної літератури

1. Георгіца О. І. Психологічні особливості та корекція (терапія) переживання подружньої зради чоловіками та жінками в залежності від емоційного стану та соціального статусу. Diss. 2021.
2. Карпюк Н. О. Психосоціальні джерела подружніх ревнощів та їх психокорекція на особистісному рівні. – Тернопіль. - 2020. – 86 с.
3. Петров Ю. І. Аналітичний огляд комп'ютерних поліграфів та методів обробки біологічних сигналів людини. 2017 рік: Матеріали наук.-тех. конференції. веб-сайт. URL: <http://imt.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/11/ANALITYCHNYJ-OGLYAD-KOMPYUTERNYHPOLIGRAFIV-TA-METODIV-OBROBKY-BIOLOGICHNYH-SYGNALIV-LYUDYNY>. Pdf (дата звернення: 08.11. 2023).

ПРОБЛЕМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сушенцева Дар'я Олександрівна

здобувач вищої освіти кафедри авіаційної психології

Національного авіаційного університету

Науковий керівник: Лич Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-0873-3319

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри авіаційної психології

Національного авіаційного університету

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Тема ментального здоров'я молоді, особливо студентів юнацького віку, стає дедалі актуальнішою у сучасному світі.

Пов'язано це з глобальними соціально-економічними, політичними та екологічними змінами, які створюють високий рівень невизначеності. Студенти, як одна з найуразливіших соціальних груп, стикаються з численними викликами у процесі особистісного та професійного становлення. У період переходу від підліткового до дорослого життя вони змушені приймати важливі життєві рішення в умовах нестабільності та невизначеності щодо власного майбутнього, що підвищує рівень стресу та тривожності.

Вітчизняна наукова думка значною мірою зосереджена на вивченні психологічного стану студентської молоді у контексті політичних і соціально-економічних криз. Так, українські науковці, зокрема Н. Чепелева, Т. Титаренко та інші науковці, аналізують, як кризові події (зокрема, війна та економічні виклики) впливають на ментальне здоров'я студентів. Останні дослідження показують [4], що рівень тривожності та емоційного вигорання серед молоді суттєво зріс через постійну невизначеність та страх перед майбутнім. Психологи також звертають увагу на важливість соціальної підтримки та розвитку стійкості студентів в умовах цих викликів [6].

Зарубіжні дослідження (наприклад, у працях В. Гудикунст, Е. Дінер [10]) концентруються на впливі невизначеності на когнітивні процеси та поведінкові реакції студентів, а також на шляхи подолання тривожності та стресу. У США та Європі в останні роки зросла кількість досліджень, що вивчають вплив глобальних криз на психічне здоров'я студентів, вказуючи на зростання потреби в психологічних послугах та підтримці. Зокрема, увага приділяється розробці методик управління стресом та прийомам ефективної психосоціальної адаптації в умовах невизначеності.

Мета статті полягає у розкритті чинників, які можуть негативним чином впливати на ментальне здоров'я студентів юнацького віку в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я є однією з ключових складових загального благополуччя людини, яка впливає на її здатність функціонувати, навчатися, підтримувати соціальні зв'язки і реалізовувати себе [2]. В умовах соціальної та економічної невизначеності, що характерна для сучасного світу, питання ментального здоров'я студентів юнацького віку стає особливо актуальним. Юнаки ще залишають надто вразливими, що позначається на особистісному розвитку. В той же час, нестабільність зовнішнього середовища також може значно впливати на їхню психологічну стійкість і здатність долати життєві виклики.

Сучасні студенти часто відчують великий тиск щодо академічної успішності. Високі очікування з боку суспільства, батьків і викладачів можуть спонукати переживанням тривоги і страхам перед невдачею. Ці переживання можуть проявлятися і в інших сферах, що може позначатись невпевненості у досягненні поставлених цілей. Іншими крайнощами можуть стати надвисокі вимоги до себе, яких складно дотриматись. Іншими словами, це може призвести до перфекціонізму, емоційному вигоранню та до хронічного стресу.

Ще одним важливим чинником впливу на ментальне здоров'я є соціальні мережі, адже вони створюють середовище, де молоді люди постійно порівнюють себе з іншим. Постійне спостереження за ідеалізованими життями інших людей може призводити до відчуття власної неповноцінності, викликати депресію та тривожні стани.

Юність — це час, коли людина формує свою ідентичність, шукає відповіді на запитання: «Хто я?» і «Яка моя роль у суспільстві?». Цей процес може бути складним і стресовим, особливо в умовах невизначеності, коли юнаки стикаються з суперечливими соціальними та культурними впливами, а також зі складнощами самовизначення [10].

Тривожність є однією з найпоширеніших проблем серед студентів, що порушує баланс їхнього ментального здоров'я. Вона може проявлятися у

вигляді надмірної тривоги про майбутнє, страху перед невдачею або стресу через академічні вимоги. Соціальна тривожність, пов'язана з очікуванням успіху або тиском з боку оточуючих, також може призводити до відчуття ізоляції та страху перед комунікацією [1].

Студенти, які перебувають під постійним стресом через навчання, роботу та соціальні очікування, можуть відчувати емоційне вигорання. Це стан хронічного емоційного і фізичного виснаження, що призводить до зниження продуктивності, апатії та втрати інтересу до всього, що раніше приносило задоволення.

Невизначеність і страх перед невдачею можуть сприяти розвитку прокрастинації – звички відкладати важливі завдання [5]. Це, своєю чергою, посилює почуття провини і низьку самооцінку, що погіршує стан ментального здоров'я і знижує впевненість у своїх силах [10].

Одним з найважливіших підходів до вирішення проблем ментального здоров'я серед студентів є надання психологічної підтримки [7]. Університети мають створювати доступні центри психологічної допомоги, де студенти можуть отримати консультацію та емоційну підтримку. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у підтримці ментального здоров'я. Студенти, які мають можливість обговорювати свої проблеми з друзями, родичами або викладачами, краще справляються з невизначеністю та стресом [4].

Висновки. Ментальне здоров'я юнаків є важливим показником їхнього особистого благополуччя та складової професійного розвитку, особливо в умовах сучасної соціальної та економічної невизначеності. Високий рівень стресу, тиск навчальних і соціальних вимог, а також вплив соціальних мереж можуть негативно позначитись на психологічному стані студентської молоді. Для вирішення цих проблем важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки, а також намагатись підтримувати сприятливе соціальне середовище. Покращення ментального здоров'я

студентів не лише допоможе їм більш ефективно справлятися з викликами дотримання вимог при отриманні якісного навчання, але й сприятиме їхньому загальному благополуччю.

Список використаної літератури

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільськ, Київ, 2010. Вип. 10. С. 120–128.
2. ВООЗ: Психологічне здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 08.10 2024).
3. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. Харків, 2016. №59. С. 15–20.
4. Зеленська О. Матеріали третього Саміту Перших Леді та Джентльменів. [Електронний ресурс]. URL: <https://bit.ly/3PsHU8P> (дата звернення: 8.10.2024).
5. Ічанська О.М., Лич О.М., Гірчук О.В. Мотивація досягнення як предиктор прокрастинації студентів-психологів. Габітус. Одеса, 2022. № 36. С. 161-165.
6. Лич О.М. Психолого-педагогічний супровід як складова психічного здоров'я студентів-психологів. Науковий вісник КВНЗ Вінницька академія неперервної освіти. Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій: всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 19 червня 2020). Вінниця: Рогальська І.О., 2020. № 2 (28). С. 243–246.

7. Лич О.М., Вашека Т.В. Особливості підготовки магістрів-психологів в умовах війни. Інноваційні практики наукової освіти: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Київ, 6–12 грудня 2023 року). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. С. 404–411.
8. «Ти як?». [Електронний ресурс]. URL: <https://www.howareu.com/#section-for-business> (дата звернення: 8.10.2024).
9. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроектування особистості. Наука і освіта. 2014. № 9. С. 22–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_9_5
10. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000. №55. С. 34–43.

СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Тимошенко Алла Євгенівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Соціально-економічні зміни в державі та реформа освітньої сфери значно впливають на організаційні, методичні й