

ТРАНСФОРМАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сергієні О. В.

*доктор медичних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
пр. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-0353-0715
katekoanna@gmail.com*

Демчук Т. П.

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
пр. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-2326-4039
dytypu@gmail.com*

Ключові слова: *психічне здоров'я, критерії, компоненти, психологи, компетентності, навчання, реформування.*

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стану психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у зв'язку з викликами майбутньої професії психолога та навчання в період реформування освіти, з впровадженням компетентнісного підходу до навчального процесу з орієнтацією на програмний результат, висвітлений у ній не достатньо. У зв'язку з цим визначена така мета роботи: дослідження і порівняння особливостей та психологічних компонентів психічного здоров'я студентів-психологів молодших і старших курсів для встановлення його трансформації в період навчання та реформування системи освіти.

Гіпотезою слугувало припущення, що під час навчання можуть відбуватися зміни стану психічного здоров'я студентів-психологів внаслідок дії дезадаптуючих факторів нервово-психічного напруження. Також враховувалося, що в умовах теоретичного та практичного засвоєння основ спеціальності практичного психолога, які сприяють підвищенню стресостійкості, життєстійкості, формуванню адекватної «Я-концепції» зростатиме соціально-психологічна адаптація студентів.

Були застосовані теоретичний, емпіричний і математико-статистичний методи. Теоретичний метод включав аналіз, класифікацію та систематизацію наукових матеріалів за проблемою. Емпіричний метод складався зі спостереження, контент-аналізу матеріалів навчальної діяльності та соціальної активності. У своєму складі він мав такі психодіагностичні методики: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд; шкала особистісної та реактивної тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна; опитувальник самооцінки психічних станів Айзенка; методика домінуючого психічного стану Л.В. Кулікова; клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів К.К. Яхіна, Д.М. Менделевича; методика самопочуття, активності, настрою (САН); методика «Прогноз» (НПУ).

Встановлено, що стан здоров'я здобувачів вищої освіти старших курсів порівняно з молодшими дещо погіршився. Виявлено зниження

соціальної активності, але з підвищенням результативності навчання за академічними показниками. Усі студенти мають високий і середній рівні соціально-психологічної адаптації, але показники тривожності дещо вищі в групі старших. Вони більш ригідні, в них нижчі показники настрою, вони мають більше виявів тривоги, невротичної депресії, астенії, абсесивно-фобічних порушень. Молодші відрізняються добрим настроєм, але не досить добре регулюють свої емоційні вияви. Встановлені зміни стану здоров'я студентів під час навчання потребують проведення моніторингу їх психологічного стану із формуванням групи тих, хто потребує психологічної допомоги, для проведення психокорекційних заходів. Також рекомендується проведення супервізії для формування у студентів професійної майстерності, особистісного зростання з підвищенням життєстійкості, стресостійкості, оптимістичного погляду на майбутнє.

TRANSFORMATION OF THE COMPONENTS OF STUDENT MENTAL HEALTH DURING TRAINING IN THE CONTEXT OF HIGHER EDUCATION REFORMS

Serhiien O. V.

MD, Professor,

Professor at the Department of Psychology and Pedagogy

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

Gagarina ave., 26, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0353-0715

kamekoanna@gmail.com

Demchuk T. P.

Ph.D.,

Assistant Professor at the Department of Psychology and Pedagogy

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

Gagarina ave., 26, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-2326-4039

dytypy@gmail.com

Key words: *mental health, criteria, components, psychologists, competencies, education, reforms.*

Scientific literature on the problems of student mental health caused by challenges of the future profession of a psychologist and training during education reforms, implementation of the competency-based approach to the educational process with a focus on program outcome has a lack of theoretical analysis. Thus, the research purpose has been determined: to study and compare special aspects and psychological components of mental health of undergraduate and graduate students-psychologists to establish its transformation during the training period and education reforms.

The hypothesis has been an assumption that during the study, there may be changes in mental health of students-psychologists due to the effect of maladaptive factors of mental stress. The authors have also taken into account the fact that in the context of theoretical and hands-on mastering of foundations of the profession of a practical psychologist, which contribute to the increase of stress resistance, vitality, the formation of one's adequate self-concept, socio-psychological adaptation of students will grow.

Theoretical, empirical and mathematical-statistical methods have been used. Theoretical method has involved analyzing, classifying and systematizing

scientific papers covering the issue under study. Empirical method has included observation, content analysis of study materials and social activity, psychodiagnostic methods: Socio-Psychological Adaptation Test by K. Rogers and R. Diamond; State-Trait Anxiety Inventory by Spielberg-Hanin; Eysenck Mini-Mental State Examinations; L.V. Kulikov Dominant Mental State Method; K.K. Yakhyn and D.M. Mendelevych Questionnaire for the Assessment and Detection of Neurotic States; Method of Health, Activity, Mood; "Prognoz" (NPR).

It has been established that mental health of postgraduate students somewhat worsened compared to undergraduate ones. There has been a decrease in social activity but with an increase in training effectiveness upon academic indicators. All students have high and average levels of socio-psychological adaptation, but the senior group shows higher anxiety indicators. They are more rigid, have lower mood indicators and manifest more anxiety, neurotic depression, asthenia, obsessive-phobic disorders.

Undergraduate students are characterized by good mood, but they do not regulate their emotional expressions. The established changes in the health of students during their studies require monitoring of their psychological state, including the formation of a group of those who need psychological aid, to carry out psycho-corrective measures. The authors also recommend conducting supervision to develop students' professional excellence and personal growth involving increased vitality, stress resistance, a cheerful outlook on the future.

Вступ. Сучасний рівень розвитку суспільства висуває підвищені вимоги до якості психічного здоров'я особистості загалом, а не щодо окремих психічних процесів і механізмів. Особливо це стосується осіб, які займаються інтенсивною розумовою працею, насамперед студентської молоді. У ХХІ столітті людство досягло небувалих висот у науково-технічній сфері, промисловості, медичних і гуманітарних науках, що супроводжується інтенсифікацією інформаційних потоків, коли постійно зростають вимоги до молодих фахівців, що викликає значне психоемоційне та нервово-психічне навантаження у студентів, яке може призвести до порушень психічного здоров'я.

Стресорами в житті студента виступає значне збільшення обсягу інформації, її різноплановість і новизна, екзаменаційні стреси, зміна звичного розпорядку дня, дефіцит часу – усе це призводить до напруження адаптаційно-компенсаторних механізмів, порушень психічної адаптації, а згодом – до хворобливих виявів. Саме в цей період спостерігається найбільший ризик зриву адаптації та порушення психічного здоров'я, що викликає необхідність проведення психопрофілактичних і психогігієнічних заходів у студентському середовищі [1, с. 476; 2, с. 123; 3].

Тому ми вважаємо необхідним проведення моніторингу та діагностування психічного здоров'я студентів-психологів, які постають не лише як члени суспільства, але й як майбутні фахівці, покликані допомагати іншим людям у вирішенні їхніх життєвих проблем і які повинні виступати

як еталон психічної діяльності. Професійна діяльність психолога висуває особливі умови до особистості фахівця, покликаною надавати психологічну допомогу із включенням особистісного ресурсу психічного здоров'я, особливо при наданні такого виду психологічної допомоги як психологічне консультування.

Особистість практичного психолога є еталоном психічного здоров'я і комфорту. На думку Р. Мея, вона є основним інструментом, зняряддям його роботи. Психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективності професійної діяльності психолога. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу ефективності та успішності професійної діяльності, зумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму, тому питання психічного здоров'я студентів взагалі та особливо психологів в сучасних умовах набуває все більшої актуальності. Враховуючи зазначене, проведення психологічної діагностики та супервізії повинні бути включені в навчально-виховний процес як важливі його складники.

Професійна діяльність психолога вимагає від фахівця певного набору особистісних якостей і вмінь, серед яких необхідно виділити такі професійно важливі якості практичного психолога: товариськість, контактність, комунікабельність, динамічність і гнучкість поведінки, емпатію, емоційну стриманість і терпимість, професійний такт, вміння тримати свою лінію поведінки, здійснювати власні професійні обов'язки в умо-

вах невизначеності ситуації та результатів роботи [4, с. 104–109; 5, с. 676].

Студент-психолог – це майбутній фахівець, професіонал, носій культурних традицій і гуманізму, підготовка якого ґрунтується на засвоєнні знань, конкретних вмій, адекватних поведінкових зразків. Кваліфікований фахівець-психолог – це людина досить високої загальної культури, інтелектуальна, психічно стійка, урівноважена, адаптована до оточуючого середовища, активна, з переважаючим гарним настроєм, із відсутністю невротичних і тривожних виявів. Такі вимоги до професії потребують не тільки набуття теоретичних знань і практичних вмій, а й зростання самосвідомості, самоактуалізації, самоконтролю, розвитку «Я-концепції» особистості.

Психічне здоров'я є умовою для успішного пристосування до нових соціальних умов, зокрема навчальних. Тому велику роль відіграє успішна адаптація студентів-психологів до умов навчально-професійної діяльності у вищому навчальному закладі (далі – ВНЗ) і вимог майбутньої професійної діяльності. Вона не лише слугує ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але й є гарантією подальшого повноцінного професійного та особистісного зростання фахівця [6, с. 99–108; 7, с. 430].

Формування процесу адаптації до навчання у вищому навчальному закладі включає соціально-психологічний, психологічний і діяльнісний складники. Соціально-психологічний складник відображає зміну соціальної ролі студента, коригування потреб і системи цінностей, необхідність більш гнучкої регуляції своєї поведінки через посилення самоконтролю, засвоєння норм і традицій, що склалися у вищій школі. Психологічний складник свідчить про перебудову мислення і мови студента, різке зростання функції уваги, пам'яті, мислення, збільшення емоційного напруження, формування особистості, зокрема самосвідомості та розвитку «Я-концепції». Діяльнісний складник відображає пристосування студентів до нових психофізіологічних навантажень, приєднання до напруженої навчальної діяльності, подолання своєрідного «інформаційного» зриву, суперечності між особистісними інтересами і необхідністю, яка пов'язана з недостатньою соціальною установкою.

Висока адаптованість особистості, яка є однією з найважливіших ознак психічного здоров'я студента-психолога, пов'язана з відсутністю таких характерологічних рис як тривожність, нейротизм, ригідність, депресивність [8, с. 192]. До психологічних факторів дезадаптації відносяться індивідуально-психологічні особливості, психоемоційні стани студентів, наявність внутрішньо-особистісних і міжособистісних конфліктів, які призводять

до виникнення захворювань і підвищення рівня суїцидального ризику.

Термін «психічне здоров'я» був введений Світовою організацією охорони здоров'я, яка характеризує його як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад у життя своєї спільноти. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя і ефективного функціонування для людини і спільноти. Це основне поняття психічного здоров'я відповідає його широким і різним інтерпретаціям в різних культурах.

У медичній літературі термін «психічне здоров'я» застосовується досить широко. Він пов'язаний із протиставленням здоров'я психічній хворобі, але у психології з'явився порівняно недавно. Психологічний аспект психічного здоров'я пропонує звернути увагу на внутрішній світ особистості, її самосвідомість, самоактуалізацію, впевненість чи невпевненість у собі, своїх силах, ставлення до навколишнього світу, подій [9, с. 256].

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.

Ідеї неоднорідності, багатогранності поняття психічного здоров'я, а також спроби впорядкувати уявлення про нього проглядають і в інших роботах. Так, І.В. Дубровіна вважає, що психічне здоров'я характеризується відсутністю хвороби та забезпечує людині адекватну дійсності регуляцію поведінки. Автор, підкреслюючи неоднозначність вказаного терміну, вводить у науковий лексикон новий термін – «психологічне здоров'я», що дозволяє виділити власне психологічний аспект психічного здоров'я. Психологічне здоров'я розглядається нею як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації і характеризуються прийняттям себе, своїх переваг і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; прийняттям інших людей, усвідомленням цінності кожної людини; добре розвинутою рефлексією, вмінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків; вмінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації [10, с. 592].

Найбільш цілісна і в той же час диференційована модель психічного здоров'я представлена Б.С. Братусем, який зробив спробу систематизації уявлень про психічне здоров'я, взявши за основу структуру особистості. Він виділив три рівні цієї структури, кожному з яких поставив у відповідність своє розуміння психічного здоров'я: вищий рівень – особистісно-смысловий, або рівень особистісного здоров'я. Наступний рівень – індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смислових прагнень. Рівень психофізіологічного здоров'я визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності. Відповідно до цієї моделі вищий рівень особистісного здоров'я чинить регулюючий вплив на нижні рівні, які характеризують ступінь адаптації та психофізіологічний стан [11, с. 64].

Б.Д. Петраков і Л.Б. Петракова, вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, на підставі аналізу значної кількості таких досліджень роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, даючи змогу людині самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макро-соціальному середовищі [12, с. 69].

ВООЗ сформулювала такі критерії психічного здоров'я:

- у людини має бути усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе і своєї психічної діяльності та її результатів;
- відповідність психічних реакцій силі і частоті середовищних впливів, соціальним обставинам і ситуаціям;
- здатність до самоврядування відповідно до соціальних норм, правил і законів;
- здатність планувати і реалізовувати власне життя;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

До психологічних чинників дезадаптації належить нездатність особистості контролювати власні емоційні стани; низький рівень стійкості до стресових ситуацій; схильність до конфліктів; невпевненість особистості у собі; занижена самооцінка; недостатня комунікабельність; недовірливість [1, с. 476]. Але, незважаючи на проведені

дослідження, психічне здоров'я студентів-психологів досі залишається не досить розробленим питанням. Особливо це стосується адаптації до нових умов навчання у зв'язку з реформуванням системи вищої освіти, впровадженням кредитно-модульного принципу та компетентнісного підходу з орієнтацією на програмні результати.

Мета статті: дослідження і порівняння особливостей і психологічних компонентів психічного здоров'я студентів-психологів молодших і старших курсів для встановлення його трансформації в період навчання та реформування системи освіти.

Гіпотезою стало припущення, що під час навчання у ВНЗ можуть відбуватися зміни стану психічного здоров'я студентів-психологів внаслідок дії дезадаптуючих факторів нервово-психічного напруження. Також враховувалося, що в умовах теоретичного та практичного засвоєння основ спеціальності практичного психолога, які сприяють підвищенню стресостійкості, життєстійкості, формуванню адекватної «Я-концепції» зростатиме рівень соціально-психологічної адаптації студентів.

Вклад основного матеріалу. Були застосовані теоретичний, емпіричний і математико-статистичний методи. Теоретичні методи включали аналіз, класифікацію та систематизацію наукових матеріалів за проблемою. В емпіричному методі застосовували спостереження, контент-аналіз матеріалів навчальної діяльності та соціальної активності, а також підібрані сучасні психодіагностичні методики:

- опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд;
- шкала особистісної та реактивної тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна;
- опитувальник самооцінки психічних станів Айзенка;
- методика домінуючого психічного стану Л.В. Кулікова;
- клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів К.К. Яхіна, Д.М. Менделевича;
- методика самопочуття, активності, настрою (САН);
- методика «Прогноз» (НПУ).

Математико-статистичні методи включали розрахунок Т-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок. З метою проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення динаміки та компонентів психічного здоров'я студентів-психологів упродовж навчання у ВНЗ, була сформована вибірка зі 100 ЗВО. Базою дослідження був психологічний факультет вищих навчальних приватних закладів.

Загальна вибірка студентів була поділена на 2 групи. І групу склали студенти-психологи

1-2 курсів (молодші курси), II групу – студенти психологи 3-4 курсів (старші курсів бакалаврату). Питання про етичний складник дослідження психічного здоров'я студентів було розглянуто комісією з етики університету з урахуванням інформованої згоди кожного студента на участь у дослідженні.

Результати дослідження та їх обговорення. Спостереження за поведінкою ЗВО, їх активністю та участю у житті студентської групи, факультету свідчать про значно вищу виразність їх у ЗВО молодших курсів: вони більш жваві, емоційні, з добрим настроєм, активно беруть участь у всіх культурно-масових заходах університету, у створенні колективу групи. Формується актив групи, але не завжди співпадають погляди ЗВО та кафедри щодо розподілу соціальних ролей.

Проведення контент-аналізу успішності навчальної діяльності виявляє недостатню їх адаптованість до умов навчання, що особливо виявляється у ЗВО I курсу. ЗВО старших курсів виявляють значно меншу соціальну активність, але формується склад лідерів на заняття посад у студентській раді, участі в науковому гуртку та проведенні конкурсів. Вони заклопотані пошуком роботи та більше половини підробляють в різних установах, менше уваги приділяють життю групи, участі у культурно-масових заходах.

Контент-аналіз навчальної діяльності свідчить про системність в оволодінні знаннями з підвищенням когнітивних компонентів і більшою ефективністю здобуття практичних навичок надання психологічної допомоги. Аналіз результатів за методикою соціально-психологічної адаптації дозволяє констатувати, що більшість студентів-психологів молодших курсів мають високий рівень адаптованості (57%), середній її рівень встановлений у 43% студентів. У той же час більшість студентів-психологів старших курсів мають середній рівень адаптованості (60%), високий її рівень спостерігається у 38%, 2% студентів мають низький рівень адаптованості. Тобто, в середньому студентів характеризує активність, впевненість у собі, у своїх силах. Вони виявляють щирий, діяльний інтерес до подій і явищ навколишнього світу, їхній психологічний стан можна охарактеризувати як стабільний.

Вибірка психологів молодших курсів здебільшого характеризується високими рівнями за показниками адаптованості за шкалами самосприйняття, прийняття інших, емоційним комфортом, внутрішнім контролем. Студентам властива розвинута позитивна самооцінка своїх особистісних якостей, висока терпимість до інших людей, у їхньому житті переважають позитивні емоції, виявляється вимогливість до себе, схильність шукати причини своїх невдач у собі. Показник

домінування представлений на середньому рівні – студенти виявляють помірне прагнення впливати на інших, відстоювати свої позиції, піддаватися зовнішньому впливу. Студенти старших курсів здебільшого характеризуються середніми рівнями за показниками адаптованості: емоційного комфорту, внутрішнього контролю, домінування. У всіх студентів спостерігаються високі значення за показником самосприйняття, сприйняття інших.

Використання Т-критерію Ст'юдента не виявило статистично значущих відмінностей у показниках соціально-психологічної адаптації студентів молодших і старших курсів. Незначущий критерій може бути пояснений з точки зору розкриття сенсу соціально-психологічної адаптації та її показників. Сама професія психолога передбачає більш легке влиття у колектив, налагодження нових контактів, тому показники соціально-психологічної адаптації і свідчать про високий рівень адаптації студентів. У той же час деяке погіршення показників соціально-психологічної адаптації в групі старших можна пояснити їх більшою залученістю в соціальне середовище, збільшенням кількості виконуваних соціальних ролей, навантаженням у зв'язку з більш відповідальним підходом до навчання та оволодіння знаннями.

Аналіз результатів дослідження за методикою виявлення рівня реактивної та особистісної тривожності дозволяє констатувати, що психологи молодших курсів здебільшого характеризується низькими рівнями за показником реактивної (63%) та високими рівнями за показником особистісної тривожності (48%). Вибірка психологів старших курсів здебільшого характеризується середніми рівнями за показником реактивної тривожності (64%) та високими рівнями за показником особистісної тривожності (69%).

У результаті підрахунку Т-критерію Ст'юдента були отримані такі результати: реактивна тривожність – $T_{\text{емп.}}=5.8 > T_{\text{критич.}}=2.64$, особистісна тривожність – $T_{\text{емп.}}=2 > T_{\text{критич.}}=1.99$, **тобто існують статистично значущі** відмінності в рівнях тривожності студентів-психологів молодших і старших курсів: показники тривожності як особистісної, так і ситуативної були вищими у психологів старших курсів, але вони навчилися опановувати ситуативну тривогу та поводити себе адекватно обставинам.

Аналіз результатів за методикою самооцінки психічних станів Айзенка дозволяє констатувати, що у студентів-психологів як молодших, так і старших курсів здебільшого спостерігаються середні значення за показником фрустрації (62,5%), агресивності (55%) та ригідності (92,5%). У молодших і старших курсів переважають середні значення за показником фрустрації (45%), агресивності (59%) та ригідності (73%).

У результаті підрахунку Т-критерію **виявлені значущі** відмінності в рівнях ригідності – студенти-психологи старших курсів більш ригідні, ніж студенти молодших курсів. За показниками фрустрації та агресивності не було встановлено статистично значущої різниці в показниках.

Аналіз результатів за методикою виявлення рівнів самопочуття, активності та настрою дозволяє констатувати, що у більшості студентів-психологів молодших курсів спостерігається сприятливий стан за показником самопочуття (82,5%), активності (75%) та настрою (85%). У більшості студентів-психологів старших курсів також встановлений сприятливий стан за цими показниками, але показник настрою був трохи нижчим.

У результаті підрахунку Т-критерію Ст'юдента **встановлено, що існують значущі** відмінності у рівнях настрою – студенти-психологи молодших курсів характеризуються більшим рівнем настрою, ніж старших курсів.

Аналіз результатів за методикою виявлення рівня нерво-психічної стійкості дозволяє констатувати, що у більшості студентів-психологів як молодших, так і старших курсів спостерігається сприятливий стан здоров'я та **не виявлено** статистично значущих відмінностей у рівнях нерво-психічної стійкості.

Аналіз результатів за методикою виявлення домінуючих невротичних станів дозволив констатувати, що як студенти молодших, так і старших курсів здебільшого характеризуються показниками здоров'я за шкалою тривоги, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, абсесивно-фобічних і вегетативних порушень.

За Т-критерієм Ст'юдента **існують значущі** відмінності в показниках за шкалами тривоги, невротичної депресії, астенії, абсесивно-фобічних порушень студентів-психологів молодших і старших курсів. Це означає, що студенти-психологи молодших курсів характеризуються меншою тенденцією до зниженого настрою, туги, почуття безрадісності, меншим виявом ознак підвищеної стомлюваності, слабкості, менш схильні до немотивованих побоювань через незначні причини, ніж студенти-психологи старших курсів. Але студенти-психологи молодших курсів характеризуються більшим виявом емоціональної нестійкості, переживанням внутрішнього неспокою і заклопотаності, ніж студенти-психологи старших курсів.

Аналіз результатів за методикою виявлення домінуючих психічних станів дозволяє констатувати, що студенти-психологи молодших курсів здебільшого характеризується середніми рівнями за шкалою активності (55%), бадьорості (82,5%), тону (57,5%), розкутості (55%), високими рівнями за шкалою спокою (45%), середніми рівнями за шкалою стійкості емоційного тону (47,5%),

задоволеності життям (50%). Вибірка психологів старших курсів здебільшого характеризується низькими рівнями за шкалою активності (50%), середніми рівнями за шкалою бадьорості (86%), тону (79%), розкутості (59,5%), спокою (38%), стійкості емоційного тону (55%), задоволеності життям (52%).

У результаті підрахунку Т-критерію Ст'юдента встановлено, що **існують значущі** відмінності в показниках з їхнім перевищенням у студентів старших курсів за шкалами спокою-тривоги, стійкості-нестійкості емоційного тону, задоволеності-незадоволеності життям студентів-психологів молодших і старших курсів. Це означає, що студенти-психологи молодших курсів менш схильні до тривожності через незначні причини, більш емоційно стійкі та більш задоволені життям, ніж студенти-психологи старших курсів.

Очікування результатів дослідження психічного здоров'я студентів старших курсів порівняно з молодшими були не однозначними. З одного боку, розглядаючи накопичення дезадаптуючих чинників, серед яких головними були навчальні навантаження, невизначеність планування подальшого життєвого шляху, складні міжособистісні відносини, складність інтимних стосунків, труднощі вступу в магістратуру для продовження освіти, працевлаштування після закінчення бакалаврату з отриманням базового рівня психологічної освіти, матеріальні труднощі з оплатою навчання не виключається можливість погіршення стану психічного здоров'я студентів старших курсів.

З іншого боку, враховуючи формування теоретичних знань і практичних навиків, світогляду з питань теоретичної та практичної психології; загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, внаслідок чого можна очікувати підвищення стресостійкості, життєстійкості, розвитку «Я-концепції», самосвідомості, самоактуалізації можна прогнозувати покращення якості психічного здоров'я у студентів-психологів старших курсів. Очевидно, що вони випробовували дію як позитивних, так і негативних соціально-психологічних чинників, підтвердженням чого були отримані результати, які свідчать про погіршення окремих компонентів психічного здоров'я студентів старших курсів.

Реформування вищої освіти України висуває підсилені вимоги до функціонування психічної сфери особистості здобувача вищої освіти, до розвитку його когнітивних, емоційних, поведінкових характеристик, самосвідомості, спрямованості та ціннісних орієнтацій для формування здатності оволодіти як загальними, так і спеціальними компетентностями для досягнення професійного рівня першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступеня.

При оцінці стану психічного здоров'я студентів необхідно враховувати і їхню адаптацію до дистанційної форми навчання. Опитування студентів свідчать про те, що вони мають додаткові труднощі через роботу в навчально-інформаційних системах (MOODLE, Zoom, StuddyMo) через недостатні технічні навички. До 25% студентів вказують на наявність дефіциту спілкування, погіршення настрою та емоційного стану, тривожність і схильність до депресії.

Теоретична значущість роботи виявляється у більш глибокому розкритті терміну психічного здоров'я, аналізі феномену психічного здоров'я у студентському середовищі психологів в період реформування освіти; **практична значущість** – у виявленні особливостей психічного здоров'я студентів-психологів різних курсів для подальшої діагностики і корекції психічного стану майбутніх фахівців, а також застосування запропонованого психо-діагностичного комплексу.

Висновки і пропозиції. Таким чином, психічне здоров'я студентів-психологів знаходиться на високому та середньому рівні, але під час навчання у ВНЗ у студентів старших курсів відбувається погіршення окремих його показників (три-

вожність, ригідність, невротична репресивність, абсесивно-фобічні порушення) внаслідок дії дезадаптуючих факторів.

У зв'язку з погіршенням окремих компонентів психічного здоров'я студентів старших курсів необхідно проводити його моніторинг методом психо-діагностичного дослідження для з'ясування динаміки та стану, його корекції для усунення негативних впливів на психіку студента. Пропонується проведення психотренінгів, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я майбутніх фахівців, підвищення їх професійної майстерності, формування особистісного зростання з розвитком життєстійкості, стресостійкості, самоконтролю, оптимістичного погляду на майбутнє.

Перспективи продовження наукових досліджень проблеми психічного здоров'я здобувачів вищої освіти взагалі та майбутніх психологів зокрема, на наш погляд, можуть полягати у вивченні впливу застосування дистанційної форми навчання на психічне здоров'я студентів та ефективність навчально-виховного процесу; у розробці соціально-психологічних заходів, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Реан А.А., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб. : Прайм-Єврознак, 2006. 476 с.
2. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Алтай : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. 123 с.
3. Періг І. Психічне здоров'я студентів як фактор адаптації до навчання у ВНЗ. Український науковий журнал «Освіта регіону», 2013. № 3. URL: <http://social-science.com.ua/article/573>.
4. Амінов І.А., Молоканів М.В. Про компоненти спеціальних здібностей майбутніх психологів. Психологічні дослідження. 2012. № 5. С. 104–109.
5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 676 с.
6. Гончаренко Н.В. Навчальне середовище як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2012. Т. X, вип. 23. С. 99–108.
7. Коцан І.Я. Психология здоровья людини. Луцьк : Вид-во Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.
8. Бачериков Н.Е., Петленко В.П., Щербина Е.А. Философские вопросы психиатрии. Київ : Здоров'я. 1985. 192 с.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. СПб. : Речь, 2002. 256 с.
10. Дубровина И.В. Практическая психология образования. СПб. : Питер. 2004. 592 с.
11. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности. Москва : Знание. 1985. 64 с.
12. Петраков Б.Д., Петракова Л.Б. Психическое здоровье народов мира в XX веке. Медицина и здравоохранение. Серия: Социальная гигиена и организация здравоохранения. Москва. 1984. 69 с.

REFERENCES

1. Rean A.A., Baranov A.A. (2006) *Psikhologhiia adaptatsii osobystosti* [Psychology of personality adaptation]. St. Petersburg : Praim-Yevroznak.
2. Demina L.D., Ralnikova I.A. (2000) *Psikhicheskoe zdorove i zashchitnye mekhanizmy lichnosti* [Mental health and defensiveness]. Altai : Izd-vo Altayskogo gosudarstvennogo universiteta.
3. Perih I. (2013) *Psikhichne zdorovia studentiv yak faktor adaptatsii do navchannia u VNZ* [Student mental health as a factor of adaptation to study in HEI]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal "Osvita rehionu"*. № 3. Retrieved from: <http://social-science.com.ua/article/573>.

4. Aminov I.A., Molokaniv M.V. (2012) Pro komponenty spetsialnykh zdbnosteï maibutnykh psykholohiv [On the components of special skills of future psychologists]. *Psykholohichni doslidzhennia*. № 5, p. 104–109.
5. Tymbaliuk I.M. (2005) *Psykholohichne konsultuvannia ta korektsiia. Modulno-reitynhovyi kurs : Navchalnyi posibnyk* [Psychological counselling and correction. Modular-rating course: a study guide]. Kyiv : VD “Professional”.
6. Honcharenko N.V. (2012) Navchalne seredovyshche yak chynnyk zberezhennia psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi. Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. In-tu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [Academic environment as a factor preserving a mental health of student youth. Topical issues of psychology: a collection of scientific manuscripts of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]. Kyiv. X, vol. 23, p. 99–108.
7. Kotsan I.Ya. (2011) *Psykholohiia zdorovia liudyny* [Health psychology]. Lutsk : Vyd-vo Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky.
8. Bacherikov N.Ye., Petlenko V.P., Shcherbina Ye.A. (1985) *Filosofskie voprosy psikhiiatrii* [Philosophical issues of psychiatry]. Kyiv : Zdorovia.
9. Nikiforov G.S. (2002) *Psikhologiya zdorovya. Uchebnoe posobie* [Health psychology. A study guide]. St. Petersburg : Rech.
10. Dubrovina I.V. (2004) *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya* [Practical education psychology]. St. Petersburg : Piter.
11. Bratus B.S. (1985) *Nravstvennoe soznanie lichnosti* [Moral consciousness of a personality]. Moscow : Znanie.
12. Petrakov B.D., Petrakova L.B. (1984) *Psikhicheskoe zdorove narodov mira v KhKh veke* [Mental health of the nations in the XX century]. *Meditsina i zdravookhranenie. Seriya: Sotsialnaya gigiena i organizatsiia zdravookhraneniya*. Moscow.