



ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА НА ТЕМУ:

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

ВИКОНАЛА:

СТУДЕНТКА ГРУПИ 2-3МЗ МИРОНОВА М. Г.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: ДОКТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, ПРОФ. КОРОЛЬЧУК М. С.

Здоров'я має надзвичайно важливе значення для студентської молоді. Час вступу до закладу вищої освіти, який збігся із періодом тривалої агресії на території України, є причиною значних емоційних потрясінь. Це обумовлює необхідність аналізу психологічних та соціальних чинників, що впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентів. Крім того, слід враховувати особливості психологічного віку студентів, адже саме в цей час продовжується формування особистості, встановлюються цінності, відбувається ідентифікація, самоствердження, зайняття певної ніші в студентському житті та суспільстві, здобуття професійного досвіду та знань для реалізації себе як професіонала в майбутньому, що потребує міцного психологічного та фізичного здоров'я.



АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Соціально-економічні перетворення в нашій країні актуалізували проблему збереження фізичного, психічного та психологічного здоров'я студентської молоді. В умовах такої вираженої форми соціальної напруженості, якою є війна, проблема благополуччя та психічного здоров'я студентів являє собою ключовий напрямок психологічних досліджень.

Аналізуючи чинники виникнення у студентів психологічного дискомфорту, слід передусім враховувати об'єктивні фактори, пов'язані з віковими змінами, що мають місце у зазначеній віковій групі. На всіх рівнях життя відбуваються якісні зміни: запускається процес саморозвитку та професійного самовизначення, самоствердження, розвиток стосунків з викладачами і товаришами, навколишнім світом. Тому характер цих перетворень є дуже складним і може обумовлювати виникнення низки психологічних проблем, які потребують дослідження та розв'язання.

ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єктом дослідження є фізичне і психологічне здоров'я як психологічна категорія.

ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники, що впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентської молоді в Україні.

МЕТА

Метою випускної кваліфікаційної роботи є дослідження теоретико-методичних особливостей прояву чинників психологічного та фізичного здоров'я студентської молоді та визначення напрямів інтерпретації результатів емпіричного дослідження їх психічних станів.

ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до мети дослідження було визначено низку завдань:

- провести теоретичний аналіз чинників соціально-психологічного здоров'я особистості в умовах студентського життя;
- описати способи організації, обґрунтувати методики дослідження та охарактеризувати контингент обстежуваних;
- навести результати емпіричного дослідження чинників, які впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентів;
- запропонувати програму розвитку навичок подолання негативних психічних станів, які впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентів.

ЕТАПИ ТА ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний (2022–2023 рр.).

Формування постановки проблеми, визначення об'єкта та предмета дослідження), вивчення теоретичних аспектів, аналіз літератури, збір необхідної інформації з проблеми наукового пошуку.

Емпіричний (2023 р.).

Обґрунтування методів та методик дослідження і розробка програми емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів. Другий етап дослідження проводився зі студентами I-IV курсів ВНЗ кількістю 50 осіб.

Завершальний (2023 р.).

Обробка й аналіз отриманих результатів дослідження, написання тексту роботи, формулювання висновків, розроблення практичних рекомендацій та складання корекційної програми для роботи зі студентами у ЗВО.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

- переїзд від батьків;
- самостійне прийняття рішень;
- нездатність пристосуватися до середовища;
- відчуття ізоляції серед оточуючих;
- серйозні залякування і глузування;
- сімейні конфлікти; самотність;
- погіршення відносин з батьками;
- хвороби близьких; смерть близьких людей;
- самоізоляція під час карантину;
- нерозділені почуття;
- дистанційне навчання;
- невизнання особистості в суспільстві;
- страх втратити контроль над собою; тривога; страх за власне життя та життя близьких; роздратованість; депресія; апатія; труднощі засвоєння нових правил і норм.



СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ

Психічне та фізичне здоров'я студентів формується під дією певних умов та залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників які визначають характер його формування.

Для проведення емпіричного дослідження вказаних чинників було обрано та обґрунтовано комплекс методик, які дають змогу оцінити фізичне та психологічне здоров'я як психологічну категорію.

Для дослідження було обрано 50 студентів, які навчаються в ЗВО України та 25 учнів 11-х класів, які вступають до ЗВО в поточному році. В якості інструментарію для проведення емпіричного дослідження було використано друковані примірники опитувальників.



МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

№ з/п	Назва методики	Кількість досліджень	Кількість показників (за результатами проведення дослідження)
1.	Опитувальник проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).	50	4
2.	Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассермана в модифікації В. Бойко)	50	6
3.	Методика «Шкала депресії» В. Цунге	60	4
4.	Комплексний опитувальник професійного здоров'я особистості (В. Корольчук, М. Корольчук, К. Кривда)	50	5
5.	Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі» (The Modified BBC Well-Being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tal & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).	50	4

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Види станів		Суттєво виражений	Вище середнього	Середній	Низький	Відсутність
Психологічні	к-сть	4	13	13	8	12
	%	8 %	26 %	26 %	16 %	24 %
Соціальні	к-сть	1	3	9	22	15
	%	2 %	6 %	18 %	44 %	30 %
Поведінкові	к-сть	0	3	10	22	15
	%	0 %	6 %	20 %	44 %	30 %
Біологічні	к-сть	0	1	2	18	29
	%	0 %	2 %	4 %	36 %	58 %

■ Суттєво виражений ■ Вище середнього ■ Середній ■ Низький ■ Відсутність

Розроблено на основі власних досліджень



РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
	Психологічні		Соціальні	
1	Тривога	5,2	Незадоволення медичною допомогою	2,5
2	Страх за власне життя та життя близьких	6,3	Незадоволення взаємодією у соціальному середовищі	2,7
3	Паніка	3,8	Уникнення взаємодії і спілкування	2,2
4	Розгубленість	4,0	Стан підвищеної конфліктності	2,2
5	Відчай	3,1	Страх захворіти на ковід	1,2
6	Роздратованість	4,5	Страх ескалації військових дій	3,6
7	Агресія	3,8	Інформаційна залежність	4,2
8	Апатія	3,0	Усамітнення	3,4
9	Депресія	2,3	Страх втратити житло	3,9
10	Зневіра у майбутньому, безперспективність	2,9	Асоціальні способи додання стресу	3,2
11	Астенія	2,7	Незадоволеність наданням комунальних послуг	4,4
12	Відчуття загибелі або небезпеки, що насувається, без реальної причини	2,9	Страх окупації	5,38
13	Страх втратити контроль над собою	2,7		

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

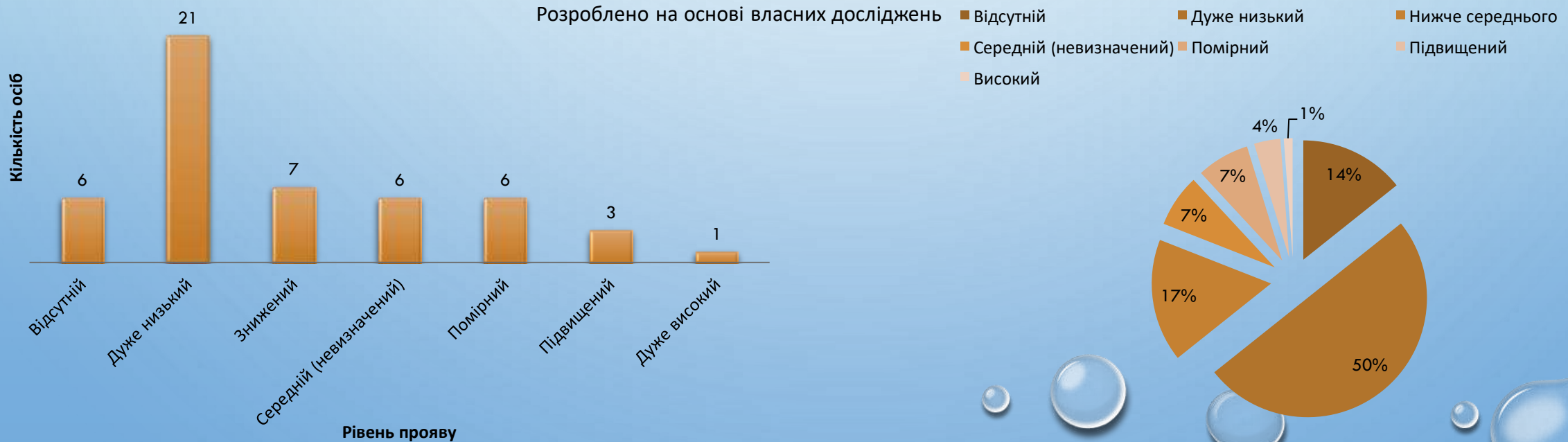
№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
	Поведінкові		Біологічні	
1	Зміна стереотипу поведінки	3,5	Погіршення апетиту	2,7
2	Причепливі спогади, думки, дії	4,8	Розлади шлунково-кишечного тракту	2,2
3	Очікування підтримки зі сторони оточуючих	4,3	Прискорене серцебиття	2,7
4	Конфліктогенна поведінка	3,1	Прискорене дихання	2,5
5	Замкненість	3,3	Пітливість	2,9
6	Очікування небезпеки	3,7	Головний біль	4,1
7	Дії щодо власної безпеки	3,6	Біль і дискомфорт у грудях	2,4
8	Ступор	2,7	Онiміння, поколювання кінцівок	2,7
9	Гіперактивність	4,2	Відчуття кому в горлі	2,9
10	Агресивні дії	2,8	Кошмарні сновидіння	2,1
11	Прояви недовіри до людей	5,0	Розлади сну	3,7

№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
	Біологічні	
12	Тремтіння	2,0
13	Озноб	1,1
14	Лихоманка	0,7
15	Нудота	1,9
16	Спазми в животі	1,7
17	Запаморочення	2,6
18	Туман в голові	2,1
19	Слабкість	3,8

Розроблено на основі власних досліджень

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ» Л.І. ВАССЕРМАНА

Рівень прояву	Кількість осіб	Відсоток осіб
Відсутній	6	12 %
Дуже низький	21	42 %
Нижче середнього	7	14 %
Середній (невизначений)	6	12 %
Помірний	6	12 %
Підвищений	3	6 %
Дуже високий	1	2 %

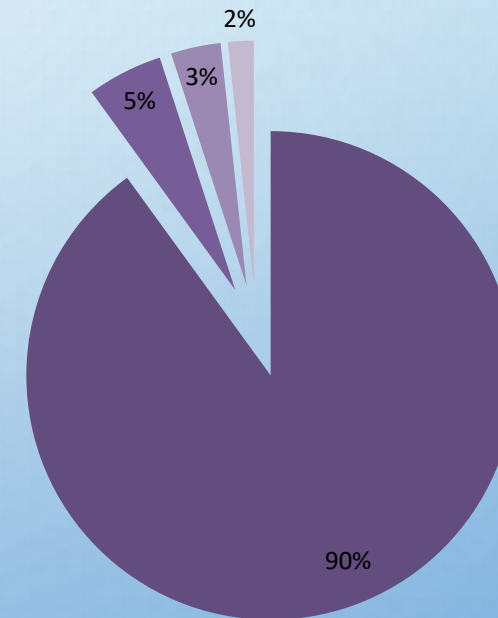
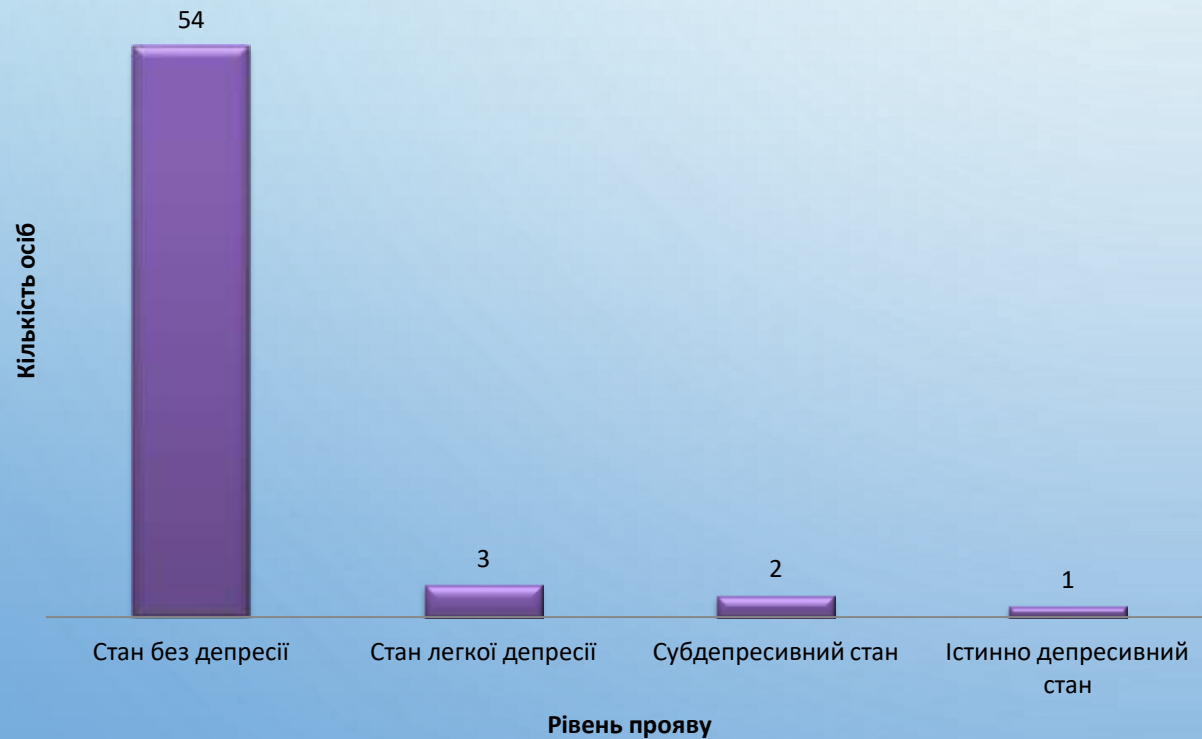


РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ» В. ЦУНГЕ»

Рівень прояву	Кількість осіб	Відсоток осіб
Стан без депресії	54	90 %
Стан легкої депресії	3	5 %
Субдепресивний стан	2	3,3 %
Істинно депресивний стан	1	1,7 %

Розроблено на основі власних досліджень

■ Стан без депресії ■ Стан легкої депресії ■ Субдепресивний стан ■ Істинно депресивний стан



РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ» В. ЦУНГЕ»

Основною сферою застосування цієї шкали є диференційна діагностика депресії та субдепресії. Шкала чутлива до депресії, що проявляється у вигляді зниження активності, пригніченого настрою, у вигляді соматичних вегетативних реакцій та порушення сну, порушень серцево-судинної та ендокринної системи.

За підсумками діагностування рівнів депресивних станів з використанням методики В. Цунге визначено, що лише 1,7 % досліджуваних мають істинну депресію, 3,3 % досліджуваних мають субдепресивний стан, тому мова йде про замасковану депресію. Спостерігається наявність легкої невротичної депресії у 5 % студентів, а 90 % респондентів не мають жодної депресії.

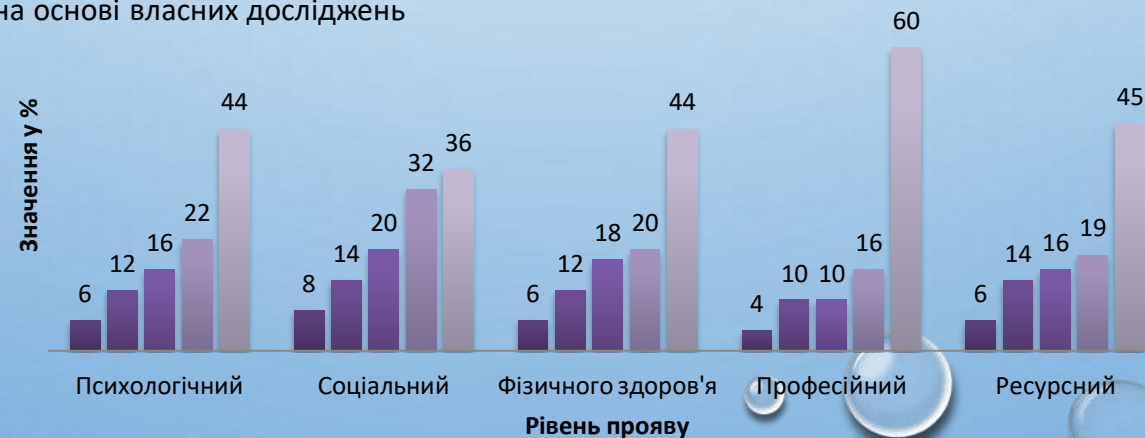
Ця методика використовується для оцінювання рівня депресії на додачу до лікарських діагнозів.

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «КОМПЛЕКСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

Компоненти		Суттєво виражений	Вище середнього	Середній	Низький	Відсутність
Психологічний	к-сть	3	6	8	11	22
	%	6%	12%	16%	22%	44%
Соціальний	к-сть	4	7	10	13	16
	%	8%	14%	20%	32%	36%
Фізичне здоров'я	к-сть	3	6	9	10	22
	%	6%	12%	18%	20%	44%
Професійний	к-сть	2	5	5	8	30
	%	4%	10%	10%	16%	60%
Ресурсний	к-сть	3	7	8	10	23
	%	6%	14%	16%	19%	45%

■ Суттєво виражений ■ Вище середнього ■ Середній ■ Низький ■ Відсутність

Розроблено на основі власних досліджень



РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «КОМПЛЕКСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

Психологічний компонент	Бали	Соціальний компонент	Бали	Компонент фізичного здоров'я	Бали	Професійний компонент	Бали	Ресурсний компонент	Бали
1. Суб'єктивне відчуття послаблення уваги, пам'яті, мислення	4,35	1. Труднощі у комунікації	1,8	1. Самооцінка фізичного здоров'я	6,4	1. Зниження мотивації до професійної діяльності	3,2	1. Адаптаційні можливості	6,2
2. Перебільшення або недооцінка об'єктивної дійсності	3,6	2. Соціальна активність	5,1	2. Розлади сну	3,6	2. Труднощі виконання професійних завдань	3,8	2. Можливості саморегуляції	5,1
3. Перевага негативного песимістичного мислення	3,7	3. Конфліктність	2,9	3. Розлади шлунково-кишечного тракту	2,6	3. Соціально-напружена ситуація в організації	1,3	3. Підтримка сім'ї, рідних і близьких	6,7
4. Висока нервово-психічна напруга	4,3	4. Замкненість	2,7	4. Утруднене чи прискорене дихання	2,4	4. Складність або імпульсивність при прийнятті рішень	3,8	4. Соціальний захист в країні	4,9
5. Депресивність	2,7	5. Асоціальні способи долаання стресу	2,4	5. Болі в області грудей	2,4	5. Зниження прибутку	2,0	5. Наявність друзів та їх підтримки	7,3

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «КОМПЛЕКСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

Психологічний компонент	Бали	Соціальний компонент	Бали	Компонент фізичного здоров'я	Бали	Професійний компонент	Бали	Ресурсний компонент	Бали
6. Агресивність	3,8	6. Можливість самореалізації	6,2	6. Прискорене серцебиття	2,8	6. Загроза втрати бізнесу	0,8	6. Пристосування до нових умов	6,5
7. Невротичність	3,5	7. Сімейні негаразди	2,3	7. Запаморочення	2,7	7. Труднощі взаємодії з партнерами	2,2	7. Використання духовних ресурсів (віра в Бога, перемогу, майбутнє, в себе)	5,0
8. Стресостійкість	3,5	8. Погіршення стосунків із друзями	1,9	8. Тремтіння	3,1	8. Професійне вигорання	4,1	8. Оволодіння адекватними копінг-стратегіями долаання стресу	4,0
9. Тривога	4,2	9. Труднощі в реалізації актуальних потреб (безпека, стабільність, повага)	3,3	9. Втрата чи збільшення ваги	3,5	9. Негативний вплив зовнішніх факторів	3,9	9. Наявність фінансових ресурсів	5,6
10. Страх	3,8	10. Рівень соціального захисту	5,1	10. Наявність соматичних захворювань	2,1	10. Погіршення соціально-економічної й політичної ситуації в країні	5,8	10. Долаання комунікативних бар'єрів в особливих ситуаціях	5,6

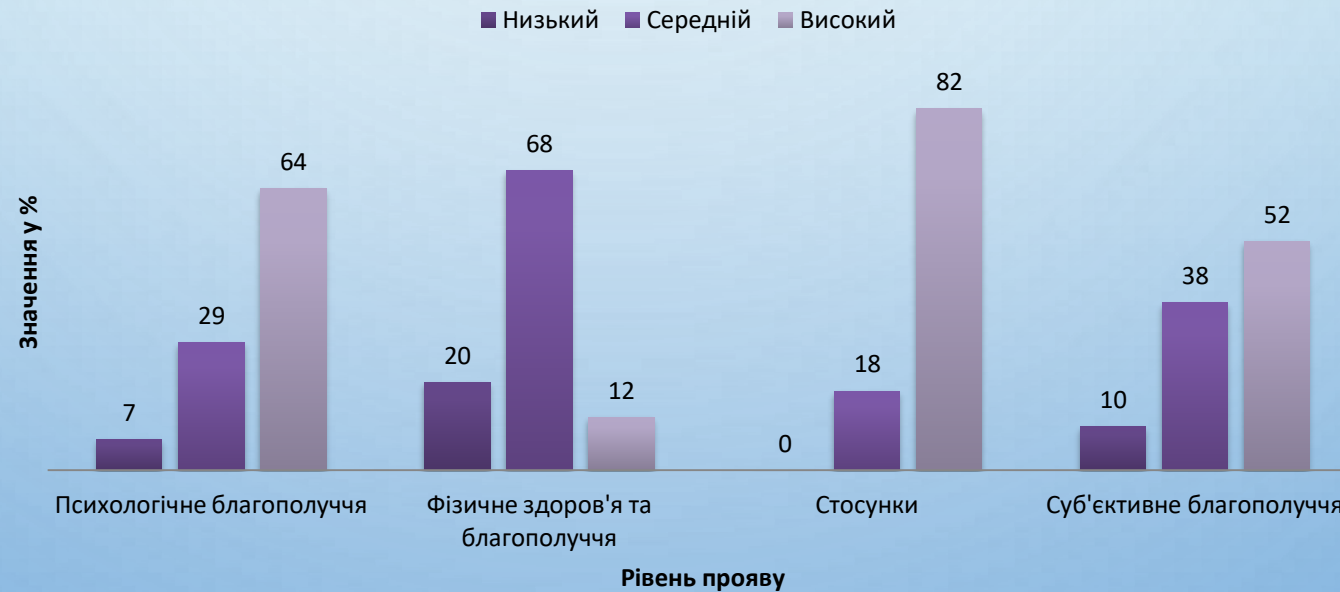
РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «КОМПЛЕКСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

Під час аналізу психологічного компоненту впливу на просійне здоров'я встановлено, що домінуючими позиціями є суб'єктивне відчуття послаблення уваги, пам'яті, мислення (4,35 бали), нервово-психологічна напруга (4,3 бали), тривога (4,2 бали) та агресивність (3,8 бали), але рівень цих показників середній, а агресивності – низький. Щодо фізичного компоненту встановлено, що домінуючими позиціями є самооцінка фізичного здоров'я (6,2 бали) на середньому рівні, розлади сну (3,6 бали) та втрата чи збільшення ваги (3,5 бали), але рівень цих показників низький.

За соціальним компонентом домінують такі позиції на середньому рівні: можливість самореалізації (6,2 бали), соціальна активність (5,1 бали) та рівень соціального захисту (5,1 бали). Професійний та ресурсний компоненти мають більшість показників на середньому та низькому рівнях. Щодо рівня вище середнього то він спостерігається лише в ресурсному компоненті за показником «Наявність друзів та їхньої підтримки» (7,3 бали).

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА МЕТОДИКОЮ «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ»

Субшкали	Рівні суб'єктивного благополуччя		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	7%	29%	64%
Фізичне здоров'я та благополуччя	20%	68%	12%
Стосунки	0%	18%	82%
Суб'єктивне благополуччя	10%	38%	52%



Розроблено на основі власних досліджень

ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ОДЕРЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Отримані результати рекомендовано до використання при роботі зі студентами у закладах вищої освіти.

Дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на здоров'я студентів, має велике практичне значення для університетів, освітніх установ, а також для самих студентів. Ось декілька практичних аспектів цього дослідження:

1. Покращення фізичного та психічного здоров'я
2. Покращення навчального процесу
3. Забезпечення соціального та психологічного благополуччя
4. Розробка індивідуальних підходів до створення програм
5. Профілактика психічних захворювань

Розуміння та ідентифікація факторів, які впливають на психологічне здоров'я студентів, допомагає розвивати більш ефективні програми психологічної підтримки. За допомогою таких досліджень можуть створюватися і адаптуватися індивідуальні програми консультування, психотерапії та розвитку навичок управління негативними психічними станами.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗРОБКИ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Мета: розвиток у студентів ЗВО навичок, необхідних для подолання негативних психічних станів, надання дієвого алгоритму подолання стресу.

Завдання:

- поглибити знання студентів щодо розуміння природи стресу, тривоги та інших психічних станів;
- змінити ставлення до себе, до своєї реальності, проблем у навчанні;
- розвинути навички саморегуляції власних емоцій;
- розвинути навички усвідомлення власного «Я» та навички рефлексії;
- вміти виявити та діагностувати у себе негативні психічні стани;
- розвинути навички подолання негативних психічних станів;
- виробити стратегію та алгоритм поведінки, які допоможуть подолати негативні психічні стани;
- винайти внутрішні ресурси та навчитись їх застосовувати;
- підвищити рівень впевненості в собі.

СТРУКТУРА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Критерії відбору учасників: студенти I-IV курсів освітнього рівня «Бакалавр» які відчувають надмірний вплив соціально-психологічних чинників та мають бажання поліпшити свій психологічний стан.

Структура

1. Привітання. Рефлексія. Очікування від занять.
2. Теоретичний розділ, просвітницька частина у вигляді міні-лекції. Опитування думок. Мозковий штурм.
3. Вправи направлені на ефективне подолання негативних психічних станів, а також вправи направлені на стресостійкість, психологічну гнучкість, адаптацію.
4. Праця в малих групах, дискусії, аналіз ситуацій
5. Підведення підсумків та домашнє завдання
6. Отримання зворотного зв'язку
7. Прощання.

Тривалість: 5 занять по 90 хв.

ВИСНОВКИ

За результатами емпіричного дослідження особливостей чинників, що впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентської молоді, можна зробити висновок, що в деяких студентів ЗВО України окремі стани та компоненти демонструють негативні результати, що цілком пояснюється особливостями подій, які відбуваються в країні через повномасштабну війну, складність проживання в нових умовах та невизначеність майбутнього.

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів, які впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентської молоді, була запропонована програма розвитку подолання негативних психічних станів, яка складається з п'яти тренінгових занять, кожне з яких триває 90 хв. Для участі в програмі були відібрані студенти з високим та середнім рівнями негативних чинників психологічного та фізичного здоров'я.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

