

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Миколенко Єлизавета Валеріївна
Керівник: к. психол. н., викладач
кафедри практичної психології
Кушнір Є. А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Миколенко Єлизавета Валеріївна
Керівник: к. психол. н., викладач
кафедри практичної психології
Кушнір Є. А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Миколенко Єлизавета Валеріївна

Тема роботи Формування психологічного здоров'я студентів

керівник роботи: Кушнір Є. А., к. психол. н., викладач кафедри практичної психології

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури та емпіричне дослідження.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Вивчити та проаналізувати науково-методичну та психолого-педагогічну літературу з даної теми. Провести діагностичне дослідження та охарактеризувати стан сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання. Розробити практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 3 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Кушнір Є. А., викладач		
Розділ 1	Кушнір Є. А., викладач		
Розділ 2	Кушнір Є. А., викладач		
Висновки	Кушнір Є. А., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Є.В. Миколенко

Керівник роботи _____ Є.А. Кушнір

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 33 сторінок, 3 рисунка, 3 таблиці, 32 джерела, 4 додатка.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні, діагностиці та виявленню стану сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Предмет – вплив чинників на формування психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

В основу дослідження покладено припущення про те, що чинники впливають на формування психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичні: вивчення та аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз анамнестичних даних, спостереження за студентами; експериментально-емпіричні методи: констатувальний експеримент; математико-статистичні методи: інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних;

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- проведено діагностичне дослідження та охарактеризувати стан сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання, вперше виявлено чинники, які впливають на психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

- вперше надано рекомендації за для поліпшення фізичного та психологічного стану здоров'я в умовах дистанційного навчання.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, СТУДЕНТИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

SUMMARY

Mykolenko E. V. Formation of psychological health of students.

Master's qualification work: 33 pages, 3 figures, 3 tables, 32 sources, 4 application..

The purpose of the work is theoretical substantiation, diagnosis and detection of the state of formation of psychological health in the conditions of distance learning.

The object of the study is the psychological health of students in the conditions of distance learning.

The subject is the influence of factors on the formation of psychological health of students in the conditions of distance learning.

The research is based on the assumption that factors influence the formation of students' psychological health in the conditions of distance learning.

Research methods: theoretical: study and analysis of scientific-methodical and psychological-pedagogical literature on the research problem; analysis of anamnestic data, observation of students; experimental and empirical methods: ascertainment experiment; mathematical and statistical methods: interpretation of the obtained results was carried out using quantitative data processing;

The scientific novelty of the research is that:

- a diagnostic study was conducted to characterize the state of formation of psychological health in the conditions of distance learning, for the first time the factors that affect the psychological health of students in the conditions of distance learning were identified.

- for the first time, recommendations for improving the physical and psychological state of health in the conditions of distance learning were provided.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH, DISTANCE EDUCATION, STUDENTS, PSYCHOLOGICAL FACTORS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	10
1.1. Аналіз поняття «психологічне здоров'я».....	10
1.2. Чинники, що впливають на психологічне здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЧИННИКІВ, ЩО НА НЬОГО ВПЛИВАЮТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	17
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	17
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	20
2.3. Практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.....	24
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Вивчення особливостей формування психологічного здоров'я студентів є актуальною та загальнозначущою проблемою сучасної психології, що зумовлено переходом на дистанційну форму навчання, через глобальні проблеми, такі як пандемія COVID-19 та війна в Україні. Дистанційне навчання докорінно змінило спосіб здобуття знань і спонукало як викладачів, так і студентів до користування новими онлайн-інструментами для якісного та ефективного навчального процесу. Тепер студенти більше часу проводять за інтернет-пристроями і знаходяться в ускладнених умовах навчання, а це в свою чергу вплинуло на психологічне здоров'я студентів.

Психологічне здоров'я – стан доброго, душевного комфорту, відповідне ставлення до оточуючого середовища, та відсутності не здорових психічних процесів.

Теоретико-методологічним основам розв'язання проблем формування психологічного здоров'я студентів присвячені дослідження вітчизняних та закордонних науковців: Н. Буняк [1], С. Блейк [3], В. Бодров [4], О. Бойко [5], О. Волошок [7], І. Гріневич [9], Н. Жигайло [14], І. Коцан [16], С. Максименко [18], А. Маслоу [19], О. Осика [21], Л. Терлецька [24], М. Тимофієва [25], О. Царькова [26], О. Шеремет [27], О. Штепа [28], Н. Ярема [29] та інші.

Вивченням питань особливостей дистанційного навчання займалися такі науковці: В. Биков [2], Р. Гуревич [8], Є. Долинська [12], Н. Жевакіна [13], Є. Підчасов [23], Г. Рамбле [30], Д. Кіган [30], М. Томпсон [30] та інші.

Також, були проведені дослідження, щодо поліпшення здоров'я студентів під час дистанційного навчання: Т. Бойченко [3], Г. Голобородько [7], С. Лапенко [19] та інші.

Психологічне здоров'я студентів відображається у інтересах до навчання та у шкалі успішності студента, адже даний стан є важливою частиною навчального процесу. Студент у якого відповідне та упереджене сприйняття навчання показують кращі результати в процесі навчання. Це пояснюється вмінням зосереджуватись на завданні та відсутністю хвилюванням під час навчання.

Отже, студентам в першу чергу потрібно формувати гарне психологічне здоров'я. Досягнення цієї мети дозволить успішно навчатись та засвоювати інформацію.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження – вплив чинників на формування психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, продіагностувати та виявити стан сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження – ми передбачаємо, що чинники впливають на формування психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Для реалізації поставленої мети в процесі дослідження були висунуті наступні завдання:

1. Вивчити та проаналізувати науково-методичну та психолого-педагогічну літературу з даної теми.
2. Провести діагностичне дослідження та охарактеризувати стан сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.
3. Розробити практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: вивчення та аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз анамнестичних даних, спостереження за студентами;

- експериментально-емпіричні методи: констатувальний експеримент;

- математико-статистичні методи: інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних;

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні уявлень про формування психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання, проведено діагностичне дослідження та охарактеризувати стан сформованості психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання, вперше виявлено чинники, які впливають на психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Практична значимість дослідження у тому, що вперше надано рекомендації за для поліпшення фізичного та психологічного стану здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Методологічне підґрунтя дослідження:

- психологічне здоров'я учасників освітнього процесу (І. Дубровіна);

- самоактивність та суб'єктний розвиток особистості як саморегульовану соціально-психологічну систему (Б. Братусь, І. Дубровіна, Л. Дьоміна, І. Ральникова, Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова);

- особливості психологічного здоров'я студентів (С. Максименко, Г. Нікіфоров, В. Панкратов, Д. Федотов, О. Хухлаєва, О. Чебикін);

- психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційної освіти (О. Андрєєв, Р. Деллінг, Г. Рамбле, Д. Кіган, А. Кларк, Г. Козлакова, І. Козубовська, М. Мур, В. Олійник, Є. Полат, М. Сімонсон, М. Томпсон, А. Хуторський та інші).

Дослідження проводилось на базі «Запорізького міського центру соціальних служб» м. Запоріжжя, Запорізької області.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (32 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Аналіз поняття «психологічне здоров'я»

Увага до питання психологічного здоров'я є цілком закономірною. Проблема психічного, психологічного та морального здоров'я не є чимось новим для науки. У вітчизняних дослідженнях були спроби вирішити її в рамках психіатрії, психології, та психопатології Н. Буняк [1], С. Блейк [3], В. Бодров [4], О. Бойко [5], О. Волошок [7], І. Гріневич [9], Н. Жигайло [14], І. Коцан [16], С. Максименко [18], А. Маслоу [19], О. Осика [21], Л. Терлецька [24], М. Тимофієва [25], О. Царькова [26], О. Шеремет [27], О. Штепа [28], Н. Ярема [29] та інші. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів (В. Биков [2], Р. Гуревич [8], Є. Долинська [12], Н. Жевакіна [13], Є. Підчасов [23], Г. Рамбле [30], Д. Кіган [30], М. Томпсон [30] та інші.

Л. Терлецька пояснювала наукову категорію, а саме «психологічне здоров'я». Вона описує психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних якостей, які гарантують злагодженість між різними гранями особистості людини, а також між індивідом та соціумом, а також потенціал для повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [8].

Досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини, тому поняття психологічного здоров'я дуже довго було фундаментом для психічного здоров'я. Наразі наука розмежовує сфери психологічного та психічного здоров'я [2].

«Психологічне здоров'я людини» О. Шувалов трактує, як те що воно представлено у двох категоричних виразах: «психологія людини» та «психологія здоров'я». На перетині цих двох галузей знань виникають психологічні моделі, які розглядають проблему здоров'я з гуманістичної точки зору. Цей вчений наголошує на таких позиціях щодо психологічного здоров'я. 1. Поняття «психологічне здоров'я» охоплює людський вимір, і по суті є науковим еквівалентом духовного здоров'я. 2. Проблема психологічного здоров'я – це нормативні та паталогічні проблеми в психічному розвитку людини. 3. Фундаментом психологічного здоров'я є нормальний розвиток суб'єктивності людини [17].

Представники гуманістичного напрямку психології зробили значний внесок у наше розуміння поняття психологічного здоров'я. Так, Г. Олпорт, сформулював поняття адекватності та визначив стан психологічно зрілої людини. Пропріум є позитивною якістю і визначає шлях розвитку людини, а саме творчість та бажання кращого [9].

Особистість наділена вродженим, природним бажанням до здоров'я та саморозвитку так стверджував К. Роджерс, також він розкрив образ повноцінно функціонуючої особи. Здорова людина без психологічних бар'єрів адекватно сприймає світ, завжди прагне до нового, повністю бере відповідальність за своє життя та вчинки, має адекватну самооцінку, поважає інших людей та приймає себе, свої потреби та можливості [12].

А. Маслоу розуміє здорову людину, як незалежну, спонтанну, творчу, з почуттям гумору, креативним мисленням та здатну адекватно бачити себе та інших і мати почуття емпатії [10]. Завдяки теорії мотивації особистості науковець і зробив образ психологічно здорової людини.

В. Франкл у бажанні знайти сенс буття бачить шлях до будь-якого здоров'я, будь-то психологічне, душевне чи фізичне, а втрата сенсу пов'язана не лише з різними психічними розладами, а й вважається основою багатьох захворювань та проблем людини [1; 2].

Психологічне здоров'я також визначається, як: стан рівноваги між різними сторонами характеру особистості (Р. Ассаджолі); гармонія між суспільними та індивідуальними потребами, що зберігається прикладаючи постійні зусилля (С. Фрайберг); індивідуальні життєві процеси, в яких урівноважені емоційний, рефлексивний, інтелектуальний, поведінковий аспекти (М. Гаранін, А. Холмогорова); здатність підтримувати баланс між індивідуальністю та навколишнім середовищем, відповідна регуляція поведінки та життєдіяльності індивіда, вміння вирішувати особисті проблеми без негативного досвіду (А. Петровський, М. Ярошевський) [5; 13; 14].

Проводячи аналіз теорій здоров'я, П. Калью класифікує їх на чотири концептуальні моделі. 1) медична модель здоров'я включає в себе тільки медичні характеристики здоров'я; 2) біомедична модель характеризується відсутністю у людини складних розладів і певного відчуття хворобливості; 3) біосоціальна модель передбачає, що соціальні та біологічні характеристики розглядаються, як одне ціле, при цьому соціальні фактори мають пріоритет; 4) ціннісна модель суспільства розглядає здоров'я як найвищу цінність людини, що є шляхом до повного життя та задоволення усіх потреб, як духовних так і матеріальних та активну участь у всіх видах діяльності [9].

Отже, психологічне здоров'я це стан доброго, душевного комфорту, відповідне ставлення до оточуючого середовища, та відсутності не здорових психічних процесів. Воно є фундаментом для психічного та фізичного здоров'я та потребує постійної підтримки та уваги у буденному житті.

1.2. Чинники, що впливають на психологічне здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання

Психологічними чинниками є психологічні характеристики людини, які представляють постійні й статичні фактори досвіду самої психіки.

Життєдіяльність людини складається з різних психологічних чинників. До них відносяться, емоційні прояви, а саме відчуття хвилювання, запал,

ентузіазм, журба та інші. Такі як запал чи ентузіазм мають у складі компонент волі. Воля є також психічним чинником, її початок йде від «мотивації», зазвичай розглядається добровільним процесом, який змушує людей передусім приділяти увагу охороні здоров'я та освіті. [11].

Звернемо увагу на чинники свідомості, на яких здійснюється наша розумова діяльність. Є багато способів зробити інакшим свій психологічний стан. Наприклад, гіпноз це унікальний стан свідомості. Відомо, що гіпноз, відчуття перебування в аномальному стані свідомості, здатний трансформувати стресовий стан у стані спокою або навіть повністю нейтралізувати його. Розрізняють стан високої та низької уваги, стан відволікання. Коли людина перебуває в повному розслабленні, як на рівні фізіології так і розуму, то вона вільно керує своїми думками.

Психологічні чинники піддаються різним внутрішнім та зовнішнім подразникам, які впливають на людину як позитивно так і негативно [10].

Термін «психологічні чинники» відноситься до специфічних поведінкових проявів, що впливає на динаміку психічної діяльності людини протягом певного часу. Також було зазначено, що психологічні чинники залежать від загальної оцінки ситуації, а враховуючи стимулюючі аспекти цієї ситуації, охоплює мінімальні стимули «ключів» [6].

Особливості психічних процесів, що виділяють властивості, які сають вплив на психологічні стани, визначаються їх закріпленням у свідомості людини.

Н. Левітов визначив психологічні чинники, як особливу психологічну категорію: «Дана категорія є цілісним описом діяльності психіки людини, яка за визначений час відкриває особливості будь-якого психічного процесу що відноситься до заявленого предмета чи явища реальності, минулого стану і характерних рис» [18].

Якщо будь-який психічний процес піддається під вплив психологічного чинника, то буде простежуватись пряма реакція на подразник. Така реакція може провокувати викривлене сприйняття, мислення, хибні відчуття та

зниження пам'яті. Але психічні процеси не відбуваються без впливу психологічних чинників. Розглянемо процес, коли студент конспектує лекційний матеріал, ми спостерігаємо, що під час виконання цього завдання з'являється хвилювання та стрес. Тому психологічний чинник з індивідуально-психологічними ознаками має взаємозв'язок та виникає в конкретній ситуації. Так, ми можемо говорити про рішучість і нерішучість, про активність і пасивність, про риси стійкості як про риси і риси характеру як про минулі фактори. [13; 16].

Розглядаючи зв'язок між психологічними чинниками та процесами людини, можна зазначити, що вони виявляють усі загальні характеристики психіки. А. Блашлінський утвердив, що психологічні процеси і їх структури є одним цілим, коли одна структура психіки пов'язана з іншою її частиною. Безупинність станів, брак крутих переходів від одного чинника до іншого є характеристикою психологічних чинників [14].

Психологічні чинники, мають тісний зв'язок зі станом здоров'ям та психосоматикою, в загальному їх ділять на три групи: попередні, передавальні та мотивовані. Попередні чинники включають в себе індивідуальні характеристики, прояви поведінки, когнітивні, соціальні та демографічні ресурси. Вони мають наступні якості: позитивне ставлення, сильне «я» та наплегливість. Фундаментальним терміном цієї групи чинників є «психологічне здоров'я», «здоровий спосіб життя». Студент підтримує здоровий спосіб життя саме в соціумі. Основними психологічними чинниками для формування здоров'я є атмосфера в родині та стосунки між її членами. Друга група чинників психологічного здоров'я – це наслідувальні фактори, які включають в себе неординарну поведінкову реакцію, яка виникає, як відповідь на стрес [17].

Чинників, що впливають на здоров'я людини, багато, це зовнішнє середовище і внутрішні фактори, які визначаються типологічними особливостями людини. Розуміння сукупності цих факторів дозволить нам вибрати відповідні психологічні методи їх виявлення.

Розглянемо ще одну класифікацію психологічних чинників «Психологія здоров'я». Ця класифікація поділяється на три групи психологічних чинників, пов'язаних з хворобою чи станом здоров'я: первинні, транслуючі та загальні чинники. До первинних чинників відносять хвороби або здоров'я, бо вони є найзначимими в порівнянні з іншими. Кардіологи М. Фрідман та Р. Розенман аналізуючи первинні чинники зазначили, що вони мають вплив на захворювання серцевосудинної системи. До таких психологічних чинників відносять амбіціозність, агресію, хвилювання, роздратованість, емоційність, швидку діяльність тощо [4].

Також серед первинних чинників виділяється особистісний компонент, який виражає ставлення людини до елементів навколишнього середовища, представленого в конкретній ситуації. Суб'єктивне значення для здоров'я визначається тим, що суб'єкти вибирають конкретні адаптивні стратегії поведінки на основі сформованих установок.

Зверніть увагу, що цей набір факторів також включає проблеми емоційної регуляції. У літературі обговорюються дві основні проблеми вираження емоцій. Перший, відомий як «алекситимія», пов'язаний із вербалізацією людини, збереженням власних почуттів людини та почуттів інших у вербальній формі. Такі труднощі пов'язані з багатьма психосоматичними захворюваннями, наприклад захворюваннями дихальних шляхів, до яких відноситься і бронхіальна астма. Другий аспект стосується так званого «репресивного» стилю поведінки, який характеризується уникненням складних ситуацій, що призводять до конфлікту. Ще однією проблемою стилю поведінки є нездатність відкрито виражати негативні емоції.

Іншою великою групою є трансферабельні чинники. Ці чинники є унікальною поведінкою особистості, яка є реакцією на різні стреси. Ця група містить такі позитивні елементи: дотримання правил здоров'я, дотримання правил безпеки, особистої гігієни, увага до власного здоров'я, фізична

культура і спорт, поведінкові стереотипи, що сприяють дотриманню правил здорового способу життя.

Також зазначають негативні поведінкові стереотипи: адиктивна поведінка, залежність від шкідливих звичок, деструктивні форми навчання та інше. В цілому дослідження психологічних механізмів зміни поведінки є перспективним та дешевшим, аніж високотехнологічні дослідження, але часто ними нехтують. Для діабету 2 типу, наприклад, відомо, що зміна способу життя є більш ефективною, ніж медикаментозне лікування, а втрата ваги та фізична активність можуть запобігти діабету у тих, хто в групі ризику [15].

Наостанок розглянемо мотиваційну групу, як чинники швидкого реагування. Стрес може виступати, як мотивація та адаптація організму та психіки. Про наявність еутстресу, говорить те, що тиск на організм є продуктивним і тоді настає стрес. Еутстрес виступає як мотиватор, та його особливість в тому, що він активізує інші чинники, які передають імпульси для запуску механізму, щоб знешкодити зовнішній чинник стреса.

Мотивація, на думку вченого К. Павлова, — це низка фонових реакцій організму людини при вирішенні проблеми «здоров'я і хвороба». Дослідники виявили, що групи мотиваторів опосередковано впливають на здоров'я та хвороби через певну поведінку. Зазначимо, що вплив зовнішніх чинників на особистість є опосередкованим через психіку. Показником порушення здоров'я є негативні психічні стани. Для отримання даних про соматичне здоров'я людини використовують самооцінку здоров'я. Якщо вимірjувальний інструмент збігається з клінічними вердиктами лікаря, то це говорить про його адекватність [14; 19].

Отже, до психологічних чинників, які впливають на здоров'я студентів під час дистанційного навчання відносяться стрес, знижена мотивація, хвилювання, подавлення власних емоцій, амбіційність, агресія, роздратованість, швидка діяльність, гнів та невміння контролювати емоції.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЧИННИКІВ, ЩО НА НЬОГО ВПЛИВАЮТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Метою емпіричного дослідження було дослідити, як впливають психологічні чинники на психологічне здоров'я студентів на дистанційному навчанні, огрунтувати діагностичні методики, визначити етапи дослідження та розробити практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів на дистанційному навчанні.

Дослідження проводилось на базі Запорізького міського центра соціальних служб Запорізької міської ради Запорізької області.

Експериментом було охоплено 20 студентів 1-го курсу. Всі учасники дослідження були проінформовані. Дані методики проводились на онлайн платформі Zoom та Google Classroom. Респондентам був наданий доступ до онлайн платформ, кожна методика містила інструкцію і бланк, що було представлено у додатках (Додаток А, Додаток Б, Додаток В). Результати відображені у звідній таблиці отриманих даних за методиками (Додаток Г).

Діагностика впливу психологічних чинників на психологічне здоров'я студентів під час дистанційного навчання проводилась у декілька етапів:

На 1 етапі проводився збір анамнезу та теоретичний аналіз проблематики дослідження, підбір психодіагностичного інструментарю, вибір методів та способу обробки даних [10].

На 2 етапі було проведення емпіричне дослідження. Проведена змістовна бесіда з учасниками досліджування в Zoom, учасникам був наданий доступ до онлайн платформи Google Classroom, на якій було

розміщено такі методики: «Шкала тривожності Тейлора адаптація М. Пейсахова», для визначення мотивації особистості до успіху використовували методику Т. Елерса, для вимірювання психологічного здоров'я використовувалася методика на самооцінку Войтенка. Був наданий документ з інструкцією до кожної методики. Проходження методик відбувалось анонімно.

3-й етап – проведена первинна обробка вихідних даних по кожній методиці, формування таблиць та їх графічне оформлення.

4-й етап – На цьому етапі дані були інтерпретовані та занотовані враховуючи весь діагностичний інструментарій. Всі показники були занесені в таблиці та графіки.

Розглянемо методику «Шкала тривожності Тейлора адаптація М. Пейсахова». У 19-му виданні опитувальника Тейлора, опублікованому у 1953 році досліджувався особистісний та ситуативний рівні хвилювання людей і використовувався для діагностики характеристики тривожних рис. Цей метод включає підсумок діяльності та статус соціальних взаємодій. Самооцінка, як шкала вимірювання прояву тривожних рис. У шкільному житті тривога пов'язана з невирішеними проблемами та очікуваннями в усіх сферах діяльності, особливо індивідуального та професійного визначення та міжособистісного спілкування. Даний діагностичний інструментарій налічує 50 тверджень, на які учасники дослідження мають дати відповідь «так» чи «ні». Часовий проміжок для виконання завдань від 15 до 30 хвилин. Форма опитувальника Тейлора наведена у Додатку Б.

Щоб визначити мотивацію особистості до власного успіху, ми використали методику Т. Елерса. У тесті особистості на визначення мотивації успіху Елерс зайняв таку позицію: Люди, налаштовані на успіх, віддають перевагу середньому або низькому ризику. Вони характеризуються уникненням високих ризиків. Коли є сильна мотивація до успіху, їхні надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабшій мотивації, але такі люди наполегливо працюють для досягнення своїх цілей.

Ця методика містить 41 визначення. На кожне з цих питань ви повинні відповісти «так», якщо ви згодні з твердженням, або «ні», якщо ви не згодні.

Щоб виконати обчислення, потрібно підсумувати бали для відповідей «так» і «ні» в кожному випадку за ключем. 1-10 балів – низька мотивація до успіху. Від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації. 21+ – дуже високий рівень мотивації. Таким чином було визначено ступінь мотивації студентів. Форма анкети Т. Елерса наведена у Додатку А.

Для вимірювання психологічного здоров'я використовувався метод самооцінки Войтенка. Тест налічує 24 питання та два стовпці відповідей, перший варіант відповідей «так» чи «ні», а другий, тільки на кінцеве питання — «добре», «задовільно», «погано» та «дуже погано». Перші 26 запитань оцінюються таким чином: за кожну відповідь «так» учасники отримують 1 бал, і за кожну відповідь «ні» 0 балів. На кількісну самооцінку здоров'я вказує остання цифра. Отже, якщо відповідь на останнє запитання «погана», «дуже погана», плюсуємо 1 бал. Анкети оцінюються шляхом підрахунку балів.

Цей діагностичний інструментарій є кінцевим та показує рівень фізичної підготовки учасника дослідження, на базі його власної самооцінки. Наразі у зв'язку з дистанційним навчанням в учасників можуть виникати специфічні запитання, як підтримати фізичне та психологічне здоров'я, тому важливо використовувати саме цю методику, щоб орієнтуватися на отриманні результати задля надання рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. А також завдяки цій методиці ми проведемо паралель, що психологічні чинники та здоров'я взаємопов'язані. Форма анкети В. Войтенко представлена у Додатку Б.

Отже, запропонований діагностичний інструментарій та аналіз отриманих результатів, дозволили визначити стан сформованості психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання та підвести підсумки емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу психологічних чинників на сформованість психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання, підтвердив наше припущення щодо виявлення ряду психологічних чинників, які впливають на стан здоров'я студентів.

В ході емпіричного дослідження було виявлено високий рівень тривожності у студентів під час дистанційного навчання. За методикою Тейлора, у 30 % учасників (6 людей) високий рівень тривожності (табл. 2.1) та (рис 2.1).

Таблиця 2.1.

Рівні тривожності у студентів під час дистанційного навчання

Рівень тривоги	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	1	5%
Нижче середнього	3	15%
Середній	5	25%
Вище середнього	5	25%
Високий	6	30%

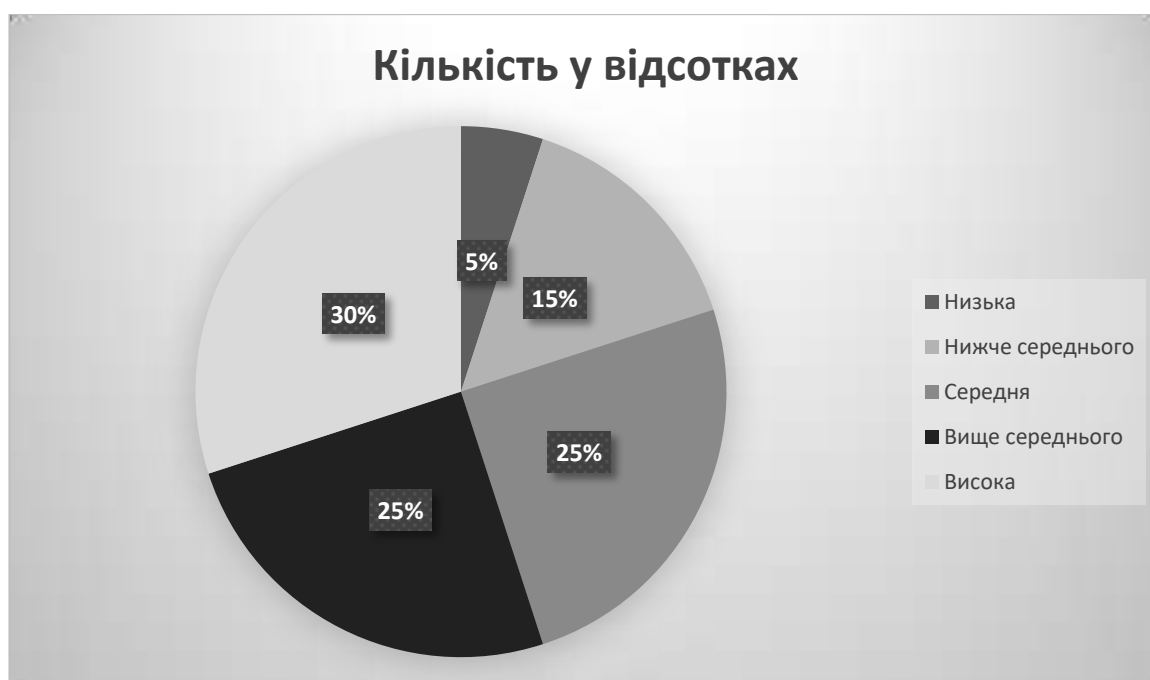


Рис.2.1 Розподіл учасників у відсотках за рівнем тривожності

Відповідно до (табл. 2.1) та (рис. 2.1), більшість (25%) та (30%) учасників дослідження мають рівень тривожності вище середнього. На підсвідомості студенти відчувають такі симптоми, як підвищена тривожність і неспокій, дратівливість і тривожне очікування гіршого. Крім того, ви можете відчувати дискомфорт під час спілкування з іншими.

Тривога може проявлятися під час дистанційного навчання як порушення сну та труднощі з концентрацією. На фізіологічному рівні це проявляється головним болем, м'язовим тремором і постійною втомою. Решта 15%, 5% і 25% учасників мають низький або середній рівень тривоги, виявлений помітний спокій, вони не бачуть небезпеку для здоров'я чи життя. Цей результат вказує на те, що ці студенти врівноважені та вважають, що їм не потрібно хвилюватися про своє життя чи чинники, що можуть бути подразниками. У них немає емоційної нестабільності, яка викликає тривогу, тому їх хвилювання проходить спокійно, ніж у людей з високим рівнем тривоги.

Таким чином можна зазначити, що рівень тривожності у студентів під час дистанційного навчання середній та високий, а це в свою чергу призводить до порушення стану психологічного здоров'я студентів та потребує корекційної допомоги.

Результати за другою діагностичною методикою особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса). Зазначено, що більша частина студентів має низьку мотивацію до успіху (10 учасників), це становить 50% від усіх студентів, які проходили даний тест. Отримані результати наведено у (табл. 2.2.) та (рис 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівні мотивації до успіху та відтворення результатів у відсотках.

Рівень мотивації	Росподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	10	50%
Середній	5	25%
Помірковано високий	5	25%
Високий	0	0%

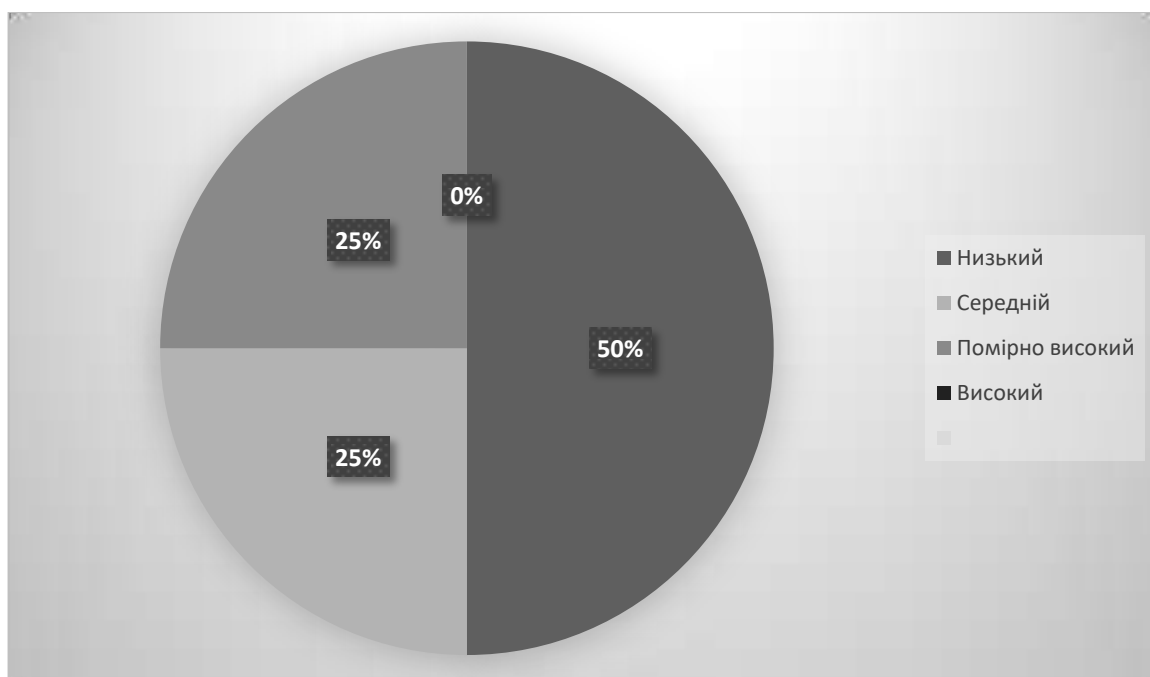


Рис.2.2. Розподіл учасників у відсотках за рівнем мотивації до успіху

Якісний розподіл за ступенем мотивації до успіху наведено на рисунку. 2.2. та таблиці. З 2.2. ми бачимо, що більшість учасників цієї методики, тобто 50%, мають низьку мотивацію. Люди з цим типом особистості мають низький апетит до складних викликів життя та мало бажання займатися фізичними вправами та здоровим способом життя. Згідно з останніми результатами цієї методики, 25% мають середній рівень мотивації та 25% мають помірно високий рівень мотивації, покращуючи свою успішність та життя, наприклад: це вміння подолати складнощі дистанційного навчання та тривожність, а також легше адаптуватися до нових ситуацій.

Отже, рівень мотивації студентів на дистанційному навчанні переважає низький, через це відсутня позитивна динаміка навчальної діяльності та порушується загальний стан психологічного здоров'я.

Перевірку та оцінку результатів самооцінки стану здоров'я учнів проводили за методикою самооцінки психічного здоров'я В.Войтенко (табл. 2.3. та рис. 2.3.). Ми виявили, що найбільші показники є задовільний і незадовільний стан психологічного здоров'я в учасників, які мають 25% і 35%.

Таблиця 2.3.

**Рівні самооцінки психологічного здоров'я та відтворення
результатів у відсотках**

Рівень самооцінки психологічного здоров'я	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Ідеальний	0	0%
Добрий	4	20%
Посередній	4	20%
Задовільний	7	35%
Незадовільний	5	25%

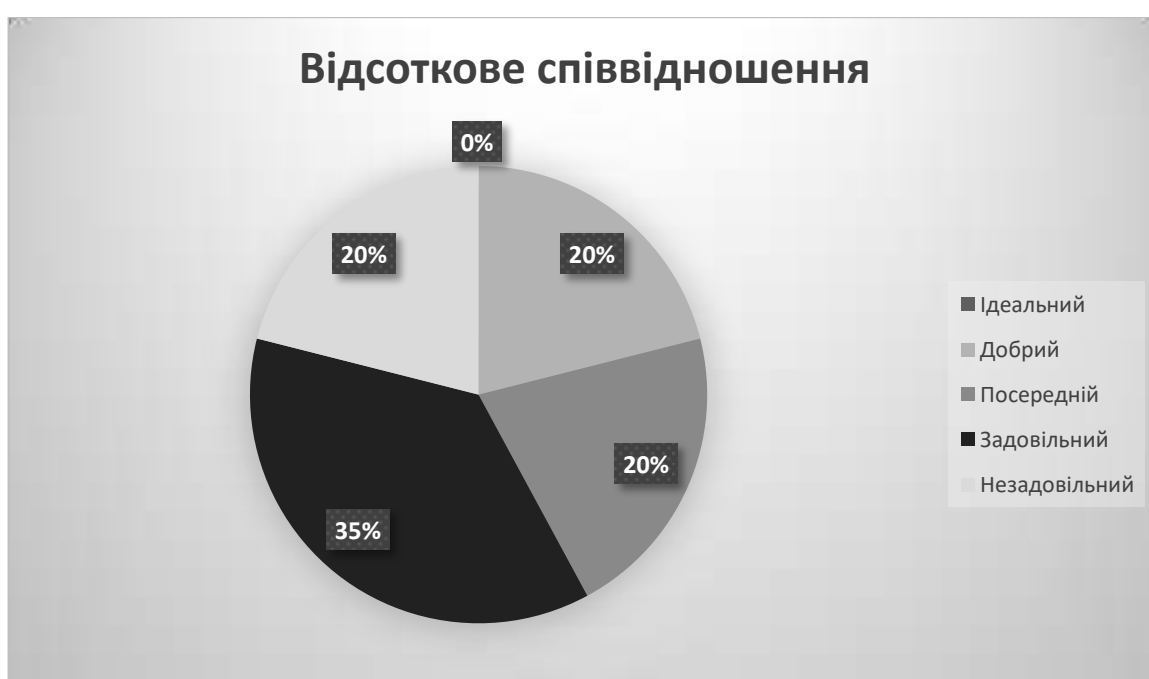


Рис.2.3. Розподіл учасників у відсотках за рівнем самооцінки психологічного здоров'я

Як показує таблиця 2.3. та рис. 2.3. Найвищими показниками самооцінки стану здоров'я є «задовільний» та «незадовільний» рівень самооцінки, причому останні два показники є низькими. Це свідчить про те, що студенти повинні прислухатися до рекомендацій, щоб покращити своє самопочуття. Подібними були результати самооцінки студентами стану свого здоров'я, «добре» та «посередньо» – 20%. Тому можуть виникнути деякі проблеми зі здоров'ям, але вони незначні, не серйозні. «Ідеальний стан» становить 0%, що свідчить про те, що мало студентів мають задовільний

стан. Враховуючи отримані результати, можна реалізувати математичний метод, який доводить залежність реалізованих методик фізичного здоров'я та психологічного стану учасників: тривога та мотивація. Результати представлені у зведеній таблиці даних, отриманих за методиками (Додаток Г).

Таким чином, ми зазначаємо, що проведено ряд методик, описано результати та надано таблиці, діаграми як схематичне зображення реалізованого діагностичного інструментарю та емпіричного дослідження. Слід зазначити, що психологічні чинники впливають на психологічний стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Ця проблема потребує подальшого вирішення шляхом корекційної роботи.

Тому, одержані результати констатувального експерименту свідчать про необхідність розробки системи роботи та рекомендацій, спрямованих на формування психологічного здоров'я студентів, та які передбачали б створення спеціальних умов для ефективного розвитку та підвищення рівня навчання.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Ця рекомендація включає практичну частину щодо фізичної підготовки на основі психологічних методів. Рекомендації включають поради лікарів і психологів, але додається особистий досвід, щоб підкреслити ефективні способи застосування рекомендацій.

Головна рекомендація – змінити свій раціон. Незважаючи на важливість харчування для здорового способу життя, під час дистанційного навчання студенти не звертають уваги на харчування. Не обов'язково

дотримуватися дієти, щоб покращити аспекти свого життя. Просто зробіть невеликі кроки, щоб поліпшити свої процеси. Виділіть спеціальне місце для харчування, наприклад віранда, кухня або зала, щоб вас нічого не відволікало від їжі, і тоді ви будете контролювати кількість та якість споживаної їжі. Створюючи режим харчування, ви зробите деякий ритуал і вже на крок станете ближче до здорового способу життя.

Наступною рекомендацією буде звернути увагу на режим сну. Адже завдяки цьому процесу людина відновлює свої ресурси та нервову систему. Головний мозок знаходиться у стані спокою, і наступного дня завдяки якісному сну студент буде бадьорий та готовий до дистанційного навчання. Під час сну виділяються певні гормони, що допомагають мозку відновити свої функції і знизити рівені стресу та тривожності. Є певний ряд досліджень, що зазначають про те, що більша частина психічних захворювань виникає, через порушення якості та кількості сну. Якщо будова сну порушена, то це перший дзвіночок, що може викликати проблеми зі здоров'ям. Тут треба наголосити, що наразі студенти знаходяться під дією сильних стресових умов, а саме війна та масовий перехід на онлайн навчання, тому найкраща порада це взяти себе до купи та наладити режим сну. Також не слід виключати повсякденні ритуали, особливо ввечері перед сном, адже таким чином мозок розуміє такі сигнали і готується до сну разом з вами. Якщо у вас немає таких ритуалів, то ми рекомендуємо вечірні медитації, чашка молока, приймання душу, те що розслабить та заспокоє.

Рекомендація під номером три це спілкування. Цей компонент направлений на формування та покращення психологічного здоров'я. Адже людина – соціальна істота, і вона потребує постійної взаємодії в соціумі, а ізоляція від зовнішнього світу тільки нашкодить. Студентам рекомендується спілкуватись з одногрупниками, друзями, батьками тощо. Треба не зациклюватись тільки на масштабних світових подіях, а й приділяти увагу подіям, які відбуваються в близькому оточенні. Це може бути не тільки спілкування офлайн, адже в нашом світі є багато можливостей для

спілкування онлайн. Такі можливості наразі несуть користь і дають змогу бути поруч з близькими навіть на відстані.

Слід дотримуватися наступної рекомендації: «Зроби себе щасливим». Навіть вдома потрібно подбати про те, щоб ви достатньо відпочивали. Це можуть бути наступні дії: почитайте книгу або приготуйте обід. Замість того, щоб змушувати себе діяти, потрібно заохочувати це. Ви повинні щодня виділяти кілька годин на відпочинок і займатися тим, що вам подобається. Або виділіть один день на тиждень, щоб зробити щось цікаве. Треба цінувати себе, відчувати себе, знати, що приносить тобі радість. Перш за все, в нинішню важку хвилину життя людина повинна орієнтуватися на власне самопочуття.

Дотримуючись усіх рекомендацій стосовно формування психологічного здоров'я, студентам треба спиратись на декілька базових принципів забезпечення здоров'я:

- Комплексність. Це означає, що відновлення має бути комплексним у всіх сферах. Намагатись тримати відносини з іншими в гармонії, намагатись знайти сенс буття, долати складності під час саморозвитку та займатись самореалізацією свого духовного існування. Одностороннє відновлення, таке як бездумна важка праця на симуляторах, часто не враховує соціальний і психічний аспекти здоров'я.

- Креативність. Різні доктрини дуже шкідливі в процесі одужання. Нам потрібна гнучкість, щоб творчо ставитися до свого здоров'я в даний момент, а не шукати універсальний засіб чи «срібну кулю». Немає причин сліпо слідувати стандартним схемам. Необхідно прислухатися до свого організму і вибрати з доступних методів оптимальний у вашій ситуації.

- Принцип «спостерігача», він потребує уваги до себе, своїх почуттів, емоцій і станів. Самопочуття природно контролює внутрішній стан тіла та розуму. Цей принцип передбачає зміщення фокусу уваги із зовнішнього світу на внутрішній світ, з інших на себе, щоб піклуватися про себе,

трансформувати та відновлювати себе. вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів.

- Принцип «Позитивні настанови». Цей принцип полягає в подоланні прихильності до негативних аспектів буття, особливо хворобливих станів, шляхом охоплення себе у світі та світу в собі. Згідно з дослідженнями, оптимістичні люди зазвичай оцінюють своє здоров'я вище [9].

Крім зазначених вище принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів:

- Структурно-функціональне забезпечення систем і органів людини;
- індивідуальна адаптація до фізичного та соціального середовища;
- підтримання нормального здоров'я. З метою оздоровлення студентів вдома ми рекомендуємо дихальні вправи, які можна робити вдома в перервах між заняттями.

Зазвичай дихальні вправи поділяють на три види: статичний – працює в стабільному стані, динамічний - у поєднанні з рухом, дренаж - спеціальна дихальна дія. Також типи дихання поділяються на: - поверхневе, тобто грудне дихання, на вдиху грудна клітка розширюється, а на видиху зжимається; - діафрагмальне дихання, під час вдиху грудна клітка нерухома, тільки живіт округляється, а при видиху живіт втягується; - комбінований вид дихання м'язи живота та грудної клітки по черзі беруть участь у процесі дихання.

Рекомендуємо декілька дихальних вправ:

- Вправа 1. В положенні стоячи, руки розташовані на рівні пояса та стиснуті в кулаки. На вдиху руки опускаємо донизу, а на видихі повертаємо у вихідне положення.

- Вправа 2. Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, злегка прогніться, вигніть спину та обережно опустіть руки. Нахиліться на одному вдиху, ніби накачайте шину. Не потрібно тягнутися руками до підлоги. На видиху підніміться у вихідне положення. Не рекомендується при травмі голови та підвищеному тиску.

- Вправа 3. Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, руки зігніть в ліктях, кисті по боках. Напівприсівши, поверніть корпус вправо. У цей момент відбувається вдих і рука повинна зробити хапальний рух. Видихніть і поверніться у вихідне положення. потім у зворотному напрямку.

- Вправа 4. Стоячи, підніміть руки на висоту грудей і зігніть їх. На вдиху міцно обхопіть долонями плечі і постарайтеся підняти руки якомога вище. Вони повинні бути паралельні, але не перехрещені і не повинні мінятися руками під час виконання вправи.

Отже в цьому розділі були надані практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Враховуючи, що фізичне та психологічне здоров'я взаємопов'язані, то були надані поради стосовно декількох сфер, а саме дотримання режиму харчування та сну, вправа «зроби себе щасливим», спілкування та уникання самоізоляції. А також описано основні принципи формування психологічного та фізичного здоров'я та ознаки його поліпшення. Представлені дихальні вправи, які можна використовувати на перевах під час дистанційного навчання, і які не потребують багато зусиль, але несуть багато користі.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано проблему формування психологічного здоров'я студентів та чинників, що на нього впливають в умовах дистанційного навчання. Здійснено теоретико-методологічний аналіз літератури, з'ясовано та розглянуто такі поняття як «психологічне здоров'я» та «психологічні чинники».

З'ясовано, що психологічне здоров'я це стан доброго, душевного комфорту, відповідне ставлення до оточуючого середовища, та відсутності не здорових психічних процесів. Воно є фундаментом для психічного та фізичного здоров'я та потребує постійної підтримки та уваги у буденному житті.

Психологічні чинники – це психологічні характеристики людини, які представляють постійні й статичні моменти її психічного досвіду. Термін «психологічні чинники» відноситься до специфічних поведінкових проявів, що впливає на динаміку психічної діяльності людини протягом певного часу.

До психологічних чинників, які впливають на здоров'я студентів під час дистанційного навчання відносяться стрес, знижена мотивація, хвилювання, подавлення власних емоцій, амбіційність, агресія, роздратованість, швидка діяльність, гнів та невміння контролювати емоції.

Психологічні чинники, мають тісний зв'язок зі станом здоров'ям та психосоматикою, в загальному їх ділять на три групи: попередні, передавальні та мотивовані. Також розглянуто дві класифікації «психологічних чинників».

2. Проведено емпіричне дослідження, метою якого було дослідити вплив психологічних чинників на психологічне здоров'я студентів під час дистанційного навчання, огрунтувати діагностичні методики, визначити етапи дослідження та розробити практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Дослідження проводилось на базі Запорізького міського центра соціальних служб Запорізької міської ради Запорізької області.

Експериментом було охоплено 20 студентів 1-го курсу. Всі учасники дослідження були проінформовані та мали велику кількість часу для проходження методик. Всі методики були проведені на онлайн платформі Zoom та Google Classroom.

Діагностика впливу психологічних чинників на психологічне здоров'я студентів під час дистанційного навчання проводилась у декілька у чотири етапи. Було використано такі методики: «Шкала тривожності Тейлора адаптація М. Пейсахова», для визначення мотивації особистості до успіху використовували методику Т. Елерса, для вимірювання психологічного здоров'я використовувалася методика на самооцінку Войтенка. Проходження методик відбувалось анонімно.

В ході емпіричного дослідження було виявлено високий рівень тривожності у студентів під час дистанційного навчання. За методикою Тейлора, у 30 % учасників (6 людей) високий рівень тривожності, більшість (25%) та (30%) учасників дослідження мають рівень тривожності вище середнього. Решта 15%, 5% і 25% учасників мають низький або середній рівень тривоги, виявлений помітний спокій, вони не бачуть небезпеку для здоров'я чи життя.

Таким чином можна зазначити, що рівень тривожності у студентів під час дистанційного навчання середній та високий, а це в свою чергу призводить до порушення стану психологічного здоров'я студентів та потребує корекційної допомоги.

Результати за другою діагностичною методикою особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса). Зазначено, що більшість учасників цієї методики, тобто 50%, мають низьку мотивацію. Люди з цим типом особистості мають низький апетит до складних викликів життя та мало бажання займатися фізичними вправами та здоровим способом життя. Згідно

з останніми результатами цієї методики, 25% мають середній рівень мотивації та 25% мають помірно високий рівень мотивації.

За методикою самооцінки психічного здоров'я В.Войтенко ми виявили, що найбільші показники є задовільний і незадовільний стан психологічного здоров'я в учасників, які мають 25% і 35%. Подібними були результати самооцінки студентами стану свого здоров'я, «добре» та «посередньо» – 20%. Тому можуть виникнути деякі проблеми зі здоров'ям, але вони незначні, не серйозні.

Слід зазначити, що психологічні чинники впливають на психологічний стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Ця проблема потребує подальшого вирішення шляхом корекційної роботи.

Тому, одержані результати констатувального експерименту свідчать про необхідність розробки системи роботи та рекомендацій, спрямованих на формування та стабілізацію психологічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання, та які передбачали б створення спеціальних умов для ефективного розвитку та підвищення рівня навчання.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо формування та стабілізації психологічного стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Враховуючи, що фізичне та психологічне здоров'я взаємопов'язані, то були надані поради стосовно декількох сфер, а саме дотримання режиму харчування та сну, вправа «зроби себе щасливим», спілкування та уникання самоізоляції. А також описано основні принципи формування психологічного та фізичного здоров'я та ознаки його поліпшення. Представлені дихальні вправи, які можна використовувати на перерах під час дистанційного навчання, і які не потребують багато зусиль, але несуть багато користі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Київ, 2015. С. 77–140.
3. Блейк С. Використання досягнень нейропсихології у педагогіці. США, 2017. С. 85 – 90.
4. Бодров В. А. Інформаційний стрес. Київ, 2020. 352 с.
5. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя». Київ, 2020. С. 117-124.
6. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. Київ, 2018. 45 с.
7. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Одеса, 2020. 484 с.
8. Гуревич Р. С. Інтерактивні технології навчання у вищому навчальному закладі. Вінниця, 2018. 309 с.
9. Гурвіч І. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2017. 234 с.
10. Гріневич І. І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми. Ніжин, 2021. С. 92 – 99.
11. Діагностичні методики: збірник / за редакцією М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород, 2020. 616 с.
12. Дистанційне навчання у вищих навчальних закладах України: МОН України. Хмельницький, 2019. 50 с.
13. Долинський Є. В. Дистанційне навчання – одна з прогресивних форм підготовки фахівців. Київ, 2020. 207 с.
14. Жевакіна Н. В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. Луганськ, 2013. С. 68 –73.
15. Жигайло Н. І. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. Київ, 2019. 69 с.

16. Корніснко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді. Київ, 2018. 264 с.
17. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2016. 430 с.
18. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості. Київ, 2016. 265 с.
19. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Київ, 2015. 361 с.
20. Маслоу А. Психологія буття. Київ, 2015. 304 с.
21. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Навчальний посібник. Київ, 2019. 487 с.
22. Осика О. В. Індивідуальна психологія А. Адлера в роботі зі студентами. Тернопіль, 2023. 76 с.
23. Основи практичної психології / за редакцією В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ. 2022. 536 с.
24. Підчасов Є. В. Психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій. Київ, 2016. 35 с.
25. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я студентів. Київ, 2017. 128 с.
26. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологічне здоров'я студентів. Чернівці, 2019. 296 с.
27. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. Київ, 2014. 129 с.
28. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Київ, 2023. 76 с.
29. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності студентів з різним статусом ідентичності. Київ, 2013. 208 с.
30. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Київ, 2016. 22 с.
31. Anderson, T., Rourke, L., Garrison, D. R., Archer, W. Assessing Teaching presence in a Computer Conference Environment. Journal of asynchronous learning networks. New York, 2021. PP. 1–17.
32. Dewey, J. Experience and Education. Toronto, 2012. 234 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставите на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на деякий час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти й на крайні заходи.

Ключ. Обробка результатів. По 1 балу проставляється за відповідь «так» за наступними

пунктами опитувальника: 2-5, 7-10,14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41; «Ні»: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і

39. Відповіді по пунктах 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна

сума балів.

1-10 балів – низька мотивація до успіху.

11-16 – середній рівень мотивації.

17-20 – помірковано високий рівень мотивації.

Понад 21 бал – надто високий рівень мотивації до успіху.

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова)

Інструкція. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекування завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Ключ. У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50

- кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх

ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів – високий

Додаток В

«Самооцінка психологічного здоров'я» за В. Войтенко.

Інструкція. На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Табличка опитування

Питання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль? 2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму? 3. Чи турбує Вас біль в області серця? 4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? 5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? 6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду? 7. Чи турбує Вас біль в суглобах? 8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди? 9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути? 10. Чи турбують Вас закрепи? 11. Чи турбує вас біль в області печінки? 12. Чи буває у Вас головокружіння? 13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше? 14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті? 15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, "ковзання мурашок"? 16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах? 17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, но-шпу, серцеві краплі? 18. Чи бувають у Вас на ногах набряки? 19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв? 20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі? 21. Чи турбує Вас біль в області попереку? 22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду? 23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації? 24. Чи ходите Ви на пляж? 25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено? 26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась? 27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

Ключ. Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожну відповідь «так», за відповідь «ні» - 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь "поганий", "дуже поганий", додається 1 бал.

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Посередній

14-20 Задовільний

21-27 Незадовільний

Звідна таблиця отриманих даних за методиками

№ Респондента	«Самооцінка здоров'я» за В. Войтенко.	Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова).	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)
1	21-незадовільний	39-висока трив.	8-низька
2	22- незадовільний	37- висока трив.	4- низька
3	21- незадовільний	42- висока трив.	7- низька
4	23- незадовільний	35- висока трив.	8- низька
5	22- незадовільний	40- висока трив.	6- низька
6	15-задовільний	38- висока трив.	9- низька
7	16- задовільний	24-вище серед.	7- низька
8	17- задовільний	25- вище серед	6- низька
9	16- задовільний	26- вище серед	7- низька
10	18- задовільний	24- вище серед	9- низька
11	15- задовільний	26- вище серед	14-середня
12	17- задовільний	21- середня	12- середня
13	8- посередній	22- середня	15- середня
14	10- посередній	23- середня	13- середня
15	12- посередній	21- середня	13- середня
16	10- посередній	21- середня	17- поміркована
17	5-добрий	18- нижче середня	18- поміркована
18	6- добрий	16- нижче середня	20- поміркована
19	4 - добрий	17- нижче середня	20- поміркована
20	5- добрий	18- нижче середня	17- поміркована