

Джаббарова Лілія Володимирівна

викладач психології

кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР

Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

Психологічне благополуччя студентів – це процес цілеспрямованого, систематичного впливу на особистісні характеристики студентів, метою якого є позитивне функціонування, відчуття задоволеності особистості у навчально-професійній діяльності. Для ефективного розвитку Психологічного благополуччя студентів варто слідувати рекомендаціям щодо підвищення рівня досліджуваного явища, які призначені спеціалістам установ, закладів освіти, що здійснюють підготовку майбутніх фахівців.

У даних рекомендаціях терміни та визначення слід застосовувати в такому значенні: *Психологічне благополуччя студентської молоді* – інтегральна сукупність психологічних властивостей студентів, що обумовлена комплексом зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості у процесі навчально-професійної діяльності [4]. *Особистісна ідентичність* включає в себе набір рис та інших індивідуальних характеристик, які відрізняються постійністю та дозволяють зберігати цілісність власного Я, незважаючи на зміну окремих його компонентів у часі та різних сферах діяльності [2]. *Соціальна ідентичність* – характеризується, як переживання та усвідомлення своєї належності до соціальних груп, спільнот [2, 5].

Психологічне благополуччя студентів розвивається під впливом психологічних умов і соціальних чинників. На рівень психологічного благополуччя студентів впливають соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні, духовні, педагогічні чинники. Визначення точного внеску окремих чинників у підвищення рівня психологічного благополуччя студентів нерідко є досить важким завданням, яке ускладнюється значною

кількістю обумовлених ними ефектів, багато з яких можуть зустрічатися без впливу цих чинників. У той же час, результати проведеного нами належним чином спланованого дослідження показали, що психологічне благополуччя студентів залежить від особистісної та соціальної ідентичності, що дозволяє вважати ці явища чинниками психологічного благополуччя.

Детальний аналіз результатів проведеного нами дослідження показав, що в психологічному благополуччі найбільше потребують підвищення рівня такі його складові, як: прагнення досягти життєвої мети, бажання досягти успіхів у майбутній професії, усвідомлення сенсу життя (мотиваційно-ціннісний компонент), ставлення до себе (афективний компонент), наявність самостійності, здатність до саморозвитку, спроможність управляти оточенням (конативний компонент) [4].

Ефективне підвищення рівня структурних елементів ПБ може бути реалізоване за умови підвищення параметрів особистісної ідентичності: (задоволення соціальним статусом, задоволення енергійністю у минулому, ініціативність на навчанні, комунікативне-, матеріальне-, фізичне-, діяльне – Я), які мають недостатній рівень сформованості; та складових соціальної ідентичності: ставлення до членства в громаді, бажання бути членом громади, прояв у поведінці громадянської ідентичності, приналежність до релігійної групи, ступінь важливості приналежності до релігійної групи, ставлення, бажання, прояв релігійної ідентичності, бажання бути членом етнічної групи [1].

Також формування окремих складових особистісної та соціальної ідентичності студентів сприятиме підвищенню рівня ПБ майбутніх фахівців.

Для соціальної ідентичності, мова йде про:

- формування позитивності, гармонійності та консолідованості, в першу чергу, професійної та громадянської ідентичності, а також етнічної й сімейної ідентичності.

- Необхідно сприяти формуванню у молоді складності соціальної ідентичності для підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, коли домінуючою когнітивною стратегією є злиття, що свідчить про одночасну

інтеграцію та диференціацію ознак, цінностей, певних норм декількох значущих груп до яких вони себе відносять [1,5].

Ефективне підвищення рівня психологічного благополуччя студентів може бути реалізоване через покращення параметрів особистісної ідентичності студентів:

- Розвиток стабілізації Я образу студентів, тобто його консолідація як у часі, так і просторі. Необхідно працювати з консолідованістю образу-Я студентів у різних часових перспективах та в різних сферах життя.

- Робота з вмінням зосереджуватись на собі, стриманістю та дипломатичністю, з вмінням працювати з власним напруженням, зберігати емоційну стійкість.

- Робота зі зниження тривожності та переживань щодо себе, формування визначеності та упорядкованості власного Я студента, усвідомлення своєї незалежності, унікальності, підвищення відчуття власної гідності студентів.

- Розвиток вміння студентів створювати гармонійність між цінностями, переконаннями та обов'язками, вирішення внутрішніх конфліктів.

- Робота з усвідомленням цілей, вироблення певної стратегії поведінки, що сприятиме їх досягненню, самомотивованістю.

- Формування здатності у студентів розпізнавати потенціал у вигляді майбутніх можливостей та альтернативних виборів, виховання конгруентності студента між усвідомленням себе теперішнього й майбутнього.

- Робота над зменшенням зовнішнього локусу контролю, що сприятиме збільшенню впевненості у самоконтролі власного життя, підвищення сумлінності, що сприяє організованому й планомірному вирішенні задач також покращуватиме їх ПБ.

- Формування впевненості в собі, підвищення ступеня задоволеності власним соціальним статусом, рівнем самостійності та незалежності у часі та у різних сферах діяльності.

- Підвищення рівня задоволеністю собою та власним соціальним статусом студентів, прийняття та любові до себе, незалежності та впевненості в собі [2,3].

Отже необхідно формувати в студентів почуття власної ідентичності, сприяти усвідомленню необхідності вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів та прийняття власних рішень, позбавлення сумнівів щодо себе та власних дій. Також необхідно сприяти формуванню особистісно-смісловій визначеності щодо себе, здатності об'єднувати навіть усвідомлені різноманітні ідентифікації. Сприяти формуванню певного балансу та цілісності образу Я студентів, стабілізації емоційного стану. Покращення всіх цих характеристик ідентичності студентів підвищуватиме рівень їх психологічного благополуччя.

Зважаючи на виявлені чинники досліджуваного явища, припускаємо, що успішність формування цього процесу в освітніх навчальних закладах зумовлена ефективною діяльністю викладачів та оточення. Слід зазначити, що викладачі та оточення мають діяти, зосереджуючись у роботі на таких принципах: єдності свідомості, діяльності, розвитку психіки в діяльності, науковості, системності, активності в навчанні та розвитку, детермінізму, доступності, задоволення, рефлексії. Серед основних психологічних умов підвищення рівня ПБ студентів найбільш важливими є: наявність високого рівня особистісної та соціальної ідентичності у викладачів, оточення; організація викладачами систематичних взаємодій зі студентами у процесі проведення освітніх занять із метою розвитку позитивного змісту, підвищення рівнів вищезазначених складових особистісної та соціальної ідентичності; систематичне проведення викладачами низки виховних, розвивальних заходів задля підвищення рівня самооцінки, самоповаги, соціального статусу студентів, значущості для професійної, громадянської та етнічної груп; неухильне демонстрування викладачами, оточенням своєї поваги, толерантності до особистості студентів, їх життя, цінностей, бажань, прагнень, спроб самоствердитися; систематичне моделювання викладачами та оточенням ряду розвивальних, виховних ситуацій, що активізують прояви особистісної та соціальної ідентичності, сприяючи розвитку та підвищенню рівнів складових ПБ студентів.

Зазначені вище умови успішно діють у випадку застосування у практичну діяльність викладачів програми розвитку та підвищення рівня ПБ студентів, яка

має містити низку розвивальних засобів, методів та форм роботи, що активізують механізми особистісної, соціальної ідентичності та сприяють збільшенню обсягу знань студентів про себе, свої можливості, потенціал, підвищенню усвідомлення себе у просторі та часі, приналежності до спільнот, позитивному ставленню до себе, свого минулого, до різних сфер діяльності, оточення, збільшенню задоволення, насолоди від навчання, саморозвитку, самоствердження. Отже, розвиток психологічного благополуччя студентів залежить від впливу цілеспрямованої діяльності викладачів і оточення на психологічні механізми особистісної та соціальної ідентичності.

Література:

1. Джаббарова Л.В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді / Л.В. Джаббарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2016, - Вип. 6, С. 46-50.
2. Павленко В.М. Модифікація семантичного диференціалу для дослідження особистісної ідентичності у студентської молоді / В.М. Павленко, Л.В. Джаббарова // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія».- Харків, 2017. - Вип. 63, С. 43-47.
3. Джаббарова Л.В. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісною ідентичністю у студентської молоді / Л.В. Джаббарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2017. – Вип. 7, С. 45-50.
4. Джаббарова Л.В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді / Л.В. Джаббарова // Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». – Запоріжжя, 2018. – Вип. 1, С. 10-15
5. Джаббарова Л.В. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю в студентів. / Л.В. Джаббарова // Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». – Запоріжжя, 2019. – Вип. 1.