

Література:

1. Митрофанова С. С. Формування професійної самосвідомості майбутніх психологів в умовах здобуття другої вищої освіти.: автореф. дис. ... к. психол. н. : 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія / С. С. Митрофанова ; Університет Григорія Сковороди в Переяславі. 2020 укр.
2. Рождественський А.Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників : Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Ю. Рождественський ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002.19 с.
3. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.Д. Тодорів ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2000. 19 с.

*Полюлях Є. С.,
Татієвська М. М.
м. Харків, Україна*

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОПТИМІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах проблема психологічного благополуччя та диспозиційного оптимізму студентської молоді набуває особливої актуальності. Незважаючи на важливість цих аспектів для особистісного розвитку та стійкості до стресу, багато юнаків недостатньо обізнані з практичними способами їх підвищення. Брак навичок емоційної регуляції та позитивного мислення знижує життєстійкість і підвищує ризик психологічних труднощів. Це зумовлює потребу у розробці та поширенні ефективних практичних рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя та оптимізму студентів.

Метою публікації є узагальнення та представлення практичних підходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя та диспозиційного оптимізму студентської молоді, з особливим акцентом на роботу з юнаками, які потребують доступної інформації та інструментів для підтримки власного емоційного стану в умовах підвищеного стресу.

Одним із ключових напрямів роботи є розвиток навичок саморегуляції: навчання студентів дихальним практикам (наприклад, «Дихання 4-7-8») та медитації для зниження рівня стресу та покращення оптимізму. Важливим також є впровадження тренінгів позитивного мислення: технік візуалізації успіху, ведення щоденника вдячності та вправи «Щасливі спогади», що сприяють формуванню позитивного сприйняття реальності [1].

Для збереження емоційного балансу варто приділяти увагу оптимізації навчального навантаження, створюючи умови для поєднання академічної діяльності з відпочинком та особистісним розвитком.

Щодо психологічного благополуччя юнаків, важливими стають: організація доступу до кваліфікованої психологічної допомоги (зокрема анонімної), створення студентських спільнот підтримки як в офлайн, так і в онлайн-форматі, впровадження тренінгів з управління стресом, навчання технікам когнітивно-поведінкової терапії, заохочення фізичної активності (йога, спорт, танці) [3].

Акцент на осмисленні життя та пошуку ресурсів для особистісного розвитку реалізується через участь у волонтерських ініціативах, впровадження вправ позитивної психології: «Три хороші речі», «Сканування тіла», «Список радості», «Перемикання фокусу» [4]. Крім того, підтримка кар'єрного й особистісного розвитку через менторські програми та тренінги самоприйняття сприяє підвищенню самооцінки й упевненості студентів у собі. Формування навичок постановки досяжних цілей допомагає відновлювати відчуття контролю над життям навіть в умовах нестабільності.

У подальшій роботі важливим напрямом є вивчення індивідуальних відмінностей у виборі стратегій підвищення благополуччя залежно від особистісних характеристик, а також розробка адаптивних програм психологічної підтримки, орієнтованих на різні цільові групи студентства.

Література:

1. Кольчик, К. О. (2024). Розвиток навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів.
2. Помиткін, Е. О., & Помиткіна, Л. В. (2024). ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 116-123.
3. Скалецька, Є. О., & Карпич, І. А. (2024). Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умови війни.