

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Літвак Марія

Ментальне здоров'я студентської молоді є визначальним чинником успішності освітнього процесу та подальшої професійної самореалізації. Особливої актуальності ця проблема набуває для майбутніх філологів, чия професійна діяльність передбачає постійне занурення в екзистенційно насичені тексти, високі вимоги до комунікативної точності та емпатійного залучення. В українських реаліях воєнного часу це навантаження посилюється хронічним стресом і травматизацією, що створює унікальний комплекс викликів для психологічного благополуччя студентів-філологів.

**Метою** емпіричного дослідження було виявлення специфічних психологічних особливостей ментального здоров'я майбутніх філологів, зокрема співвідношення показників резильєнтності, самоефективності, посттравматичного зростання, вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соматичних скарг.

У дослідженні взяли участь 60 студентів факультету філології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського віком 17-20 років. Для досягнення мети використано комплекс із п'яти стандартизованих психодіагностичних методик: Шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) за Р. Тедеші та Л. Калхауном (Richard G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun), Шкала резильєнтності Коннора-Девіса-10 (Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10) за К. М. Коннор та Дж. Р. Т. Девідсоном (Kathryn M. Connor, Jonathan R.T. Davidson), Коротка скринінгова шкала посттравматичного стресового розладу Бреслау за Н. Бреслау (Naomi Breslau), Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Giessener Beschwerdebogen, GBB) за Е. Брелером та Й. Шеллером (Elmar Brähler, Jörg W. Scheer), Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) за Р. Шварцером та М. Єрусалемом (Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem).

Результати засвідчили, що середній показник резильєнтності у вибірці становить 22,10 бала з 40 можливих, що є помірно зниженим порівняно з нормативними даними;

36,7% студентів продемонстрували низький рівень психологічної стійкості. Рівень самоефективності перебував у середньому діапазоні ( $M=27,20$ ), однак 6,7% респондентів мали виражено низькі показники. Особливе занепокоєння викликають дані за шкалою ПТСР: 41,7% опитаних потрапили до групи підвищеного ризику ( $\geq 4$  бали), причому 13,3% мали високу ймовірність клінічно значущих симптомів. Соматичні скарги виявилися помірно вираженими ( $M=33,20$ ), з домінуванням симптомів виснаження та болю.

Водночас зафіксовано досить високий рівень посттравматичного зростання ( $M=67,83$  зі 105), причому 40% студентів показали виражені позитивні особистісні зміни, насамперед у сферах цінування життя, нових можливостей та духовних змін.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між компонентами ментального здоров'я. Резильєнтність і самоефективність утворюють позитивно пов'язаний ресурсний блок ( $r=0,52$ ;  $p<0,01$ ), який негативно корелює з показниками ПТСР та соматичними скаргами. Найтісніший зв'язок встановлено між симптомами ПТСР і соматичними скаргами ( $r=0,58$ ;  $p<0,01$ ), що підтверджує психосоматичну природу посттравматичних станів. Водночас посттравматичне зростання та симптоми ПТСР виявилися статистично не пов'язаними ( $r=0,10$ ;  $p>0,05$ ), що свідчить про відносну незалежність цих феноменів.

Отримані результати обґрунтовують необхідність диференційованого психологічного супроводу студентів-філологів, спрямованого одночасно на зниження рівня посттравматичних реакцій, зменшення соматизації дистресу та стимулювання посттравматичного зростання через лінгвотерапевтичні практики.

#### Список використаних джерел

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 232 с.
2. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. No 1. С. 74-81.
3. Кравченко О. О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, No 1. P. 35-47.
4. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. No 1. С. 34-59.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No 1. P. 1-18.