

4. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Радаева. – Красноярск. 2008. – 24 с.

5. Ступницкий И.С. Развитие творческой активности студентов в процессе изучения общественных наук / И.С. Ступницкий, С.С. Гасанов. – К.: Высшая школа, 1981. – С. 6-42.

Тетяна Васецька,

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Говорячи про формування культури здоров'я студентів, необхідно виходити з того, що студент, у першу чергу, являє собою особистість. Проблема особистості, її сутності та існування мають велику кількість різних аспектів, але головний серед них – взаємозв'язок соціального і біологічного, духовного і природного. Важливим показником в системі людського організму є психічне здоров'я. Кожна людина є неповторною особистістю. Вона має індивідуальні характеристики показників фізіологічних процесів і психічної діяльності. Об'єктивне вивчення індивідуальних особливостей психофізіологічних якостей людини є надзвичайно важливим у практичному плані. Люди по-різному пристосовуються до умов навколишнього середовища, по-різному поведуться в екстремальних ситуаціях, мають різні схильності та здібності, виявляють різну здатність до навчання. Останнім часом в Україні непокоїть стан здоров'я молодого покоління. Нервово-психічними розладами страждає третина молоді. Роль школи та вищого навчального закладу в охороні психічного здоров'я молоді непереоцінима. Багато, хто вважає, що психічне здоров'я – це відсутність психічних захворювань. Насправді, це загальне благополуччя, на тлі якого людина здатна реалізувати свій потенціал та справлятися з щоденним стресом. Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної людини зробити внесок в життя суспільства. Адже, фізичне здоров'я неможливе без психічного

здоров'я, особливо в умовах постійних соціально-економічних змін і криз, модернізації системи вищої освіти, ситуацій підвищеної стресогенності особливо в студентському середовищі, таких як ситуація іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професії та ін. А пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда. Особливо це відноситься до студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відбивається в стилі життя, що виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молодістю людиною як «неприваблива і нудна». У цей час обмежені також здатності до релаксації і відпочинку в силу тих же переконань в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики). Спроби завоювання свого місця серед ровесників часто пов'язані з ризиковою поведінкою, бажання за всяку ціну добитися цього визнання.

У дослідженні причин студентського стресу часто відзначається – недостатня ідентифікація зі студентським середовищем, сприйняття її як чужої, іноді навіть ворожої. Особливо це помічається у студентів-першокурсників, які вперше зіткнулися з новими, відмінними від шкільних, вимогами. Тому необхідну допомогу в подоланні цих негативних явищ може надати психологічна служба вищого навчального закладу, надаючи студентам різного роду консультації та допомогу в організації навчальної діяльності. А підвищення інформованості та розуміння проблем психічного здоров'я серед молоді має стати ключовим пріоритетом.

Отже, студентська молодь – особливий віковий та соціальний прошарок, який характеризується підвищеними ризиками порушення психологічного здоров'я: підвищена сенситивність, зумовлена віковими особливостями (становлення системи ціннісних норм та самовизначенням, домінуванням імпульсивних дій над вольовими, нестійкістю реакцій), високі розумові навантаження, нервово-психічне напруження. Протидіяти усім цим ризикам і залишатись фізично і психічно здоровим, врівноваженим, толерантним, здатним контролювати й регулювати власний психічний стан сучасне студентство спроможне подекуди лише за умов фахової психологічної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основу вивчення формування уявлень про феномен психічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л.І.Божович, Л.С.Виготського, А.В.Запорожця, О.М.Леонтьєва, С.Д.Максименка, С.Л.Рубінштейна, О.В.Хухляєвої та інших провідних психологів. В.Слободчиков та О.Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психічне здоров'я визначається особистісно-смісловим конструктом та характеризується новою якістю смислових ставлень людини. Дослідники виокремлюють рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей індивіда будувати адекватні способи реалізації смислових прагнень [6, С.54-78.] Пляка Л.В. наголошує на тому, що в умовах вищого навчального закладу психічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності [5,С.315-322]. В своїх дослідженнях Плікус Я.О. обґрунтовує проблему регуляції психічних станів сучасної студентської молоді [4.] Заслуговують уваги дослідження Гайової Н.В., Кудіна С.Ф., Мазур Т.В. щодо шляхів подолання невротичних станів студентської молоді [1, С.103-104.]. Цікавими виявляються теоретичні пошуки Гладощук О.Г. стосовно валеологічних засад психічного здоров'я студентської молоді [2.]. Дослідження литовських авторів Малинаускас Р.К. та Думчене А.Л. присвячене оцінці стану психічного здоров'я студентів педагогічних вузів на вибірці, що включала більше 500 респондентів, виявило значну частину студентів з низьким чи середнім рівнем психічного здоров'я. При цьому статистично достовірно гіршими показники були у студентів, які не займалися спортом [3.]

Виклад основного матеріалу. Як свідчить огляд наукової літератури, вищезгадані дослідження сфокусовані переважно на узагальненій, не деталізованій оцінці психологічного/психічного здоров'я молоді та деяких питаннях ефективності надання психологічної допомоги в контексті діяльності вищих навчальних закладів. Нас більше хвилює проблема психічного здоров'я як важливого елементу системи культури здоров'я, що в свою чергу є важливим компонентом загальної культури і визначає формування, збереження та зміцнення здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником». Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. А рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх. Тому, здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру та інші якості, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я.

На основі теоретичного аналізу експериментальних досліджень було встановлено, що головними складовими детермінуючими особливостями і величиною психічного навантаження, яка впливає на організм та психіку людини є:

- інформаційна складова – новітні види комунікативного зв'язку (радіо, телебачення, Internet, мобільний зв'язок);
- ситуативна складова – стрес, фрустрація, конфлікт, криза;
- особистісна складова – емоційна роздратованість, образливість, чутливість, невпевненість в собі, вимогливість до себе, сором'язливість.

Важливою умовою формування загально-культурних та моральних засад формування здорового способу життя у молоді є особистісний приклад зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Особистісний приклад розглядається як прояв валеологічного компоненту професійної культури. З позицій культурологічного підходу валеологічний компонент має три рівні культурного засвоєння ціннісних уявлень про здоров'я: рефлексивний, мотиваційний та поведінковий. Рефлексивний рівень характеризується прагненням до самовдосконалення, спрямованості до свого внутрішнього світу, пошуками сенсу у поведінці щодо збереження здоров'я. Мотиваційний рівень – здоров'я усвідомлюється як ціннісна потреба в здоровому способі життя сформульована як стійкий мотив. Поведінковий рівень валеологічного компонента професійної культури характеризується тим, що здоров'я як цінність сприймається на рівні переконання, коли потреба в зміцненні здоров'я формує стійку соціальну настанову. Поведінка повністю відповідає ціннісній орієнтації й проявляється в усвідомленій оздоровчій діяльності. В основі загальнокультурних та моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді лежить ідеологія формування здорового способу життя особистості. Основними положеннями такої ідеології є розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну та духовну. Розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя; ідея пріоритету цінності здоров'я в системі цінностей людини; відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча і держава, і суспільство також несуть відповідальність та повинні здійснювати контроль за здоров'ям населення. Актуальним є завдання організації психологічної служби у навчальних закладах будь-якого рівня, утвердження нового стилю спілкування викладач-студент, запровадження нових методик організації навчально-виховного процесу, інформаційних педагогічних технологій, які зміщують центр ваги в бік самоорганізації, самонавчання, самовизначення. Створення психологічного центру у вищому навчальному закладі продиктовано, з одного боку, необхідністю підвищення ефективності процесу навчання,

виявленню нових чинників впливу на процес формування особистості та фахівця, з іншого – надання допомоги у стресових ситуаціях, вирішення конфліктних ситуацій тощо. Тому ефективно виховання здорового способу життя студентської молоді суттєво залежить від психологічного забезпечення психічного здоров'я студентів, що досягається передусім шляхом певних організаційних заходів правильної організації режиму праці та відпочинку з урахуванням психологічних та психофізіологічних здібностей студентів. Все це має позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості.

Висновки. З огляду на викладене слід зауважити, що поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна сьогодні вважати ще визначеними та однозначними. Здоров'я – це найбільша цінність людини, яка характеризує не лише її стан, але й стратегію життя. Сучасні наукові уявлення про здоров'я свідчать про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Кожна людина повинна усвідомлювати стан свого психічного здоров'я та вміло ним керувати, економно його використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Використані джерела:

1. Гайова Н.В. Вплив навчального процесу на психоемоційний стан студентів / Н.В.Гайова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2005. – Вип.31, Т.1. – С.103-104.

2. Глагощук О.Г. Психічне здоров'я студентської молоді як сучасна валеологічна проблема / О.Г.Глагощук. – [Електронний ресурс] – режим доступу: http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/prmb/texts/2009_8/09gagmvp.pdf.

3. Малинаускас Р.К. Психическое здоровье студентов педагогических вузов / Р.К. Малинаускас, А.Л.Думчене. – [Електронний ресурс] – режим доступу:<http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2010N3/p45-47.htm>

4. Плікус Я.О. Проблема регуляції психічних станів студентів в навчальному процесі / Я.О.Плікус. – [Електронний ресурс] – режим доступу:http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vkhnpu_psykhol/2011_38/14/htm.

5. Пляка Л.В. психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. / Л.В.Пляка // Проблеми загальної та педагогічної психології. – Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ, Т.ХІІІ, ч.2, – С.315-322.

6. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И.Слободчиков, А.В.Шувалов // Вопросы психологи. – 1996. – №5. – С.54-78.