

УДК 159.92.15.21.

**Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема у
навчальному процесі.**

Ревенко С. П., викладач кафедри загальної та соціальної психології
факультету психології, історії та соціології, провідний фахівець психологічної
служби

Херсонський державний університет

У статті розглянуто зміст понять «здоров'я», «психологічне здоров'я» відносно учасників учбово-навчального процесу вищого навчального закладу. У процесі дослідження були визначені рівні психологічного здоров'я, задовільненість і психологічне благополуччя у сфері міжособистісної та ділової активності в процесі учбової діяльності.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, ідентичність, негативна емоційність, емоційна стійкість, психологічне благополуччя, стресостійкість.

В статье рассмотрено содержание понятий «здоровье», «психологическое здоровье» относительно участников учебно-воспитательного процесса высшнего учебного заведения. В процессе исследования были определены уровни психологического здоровья, удовлетворённость и психологическое благополучие в сфере межличностной и деловой активности в процессе учебной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, идентичность, негативная эмоциональность, эмоциональная стойкость, психологическое благополучие, стрессоустойчивость.

Maintenance of concepts “health”, “psychical health”, “psychological health”, is considered in the article, in particular in relation to the participants of educational-

educator process of higher educational establishment. While researching we determined the levels of psychological health, satisfaction and psychological wellbeing in the sphere of interpersonal and business activity in the course of educational activity.

Key words: health, psychological health, identity, negative emotionality, emotional firmness, psychological wellbeing, resistance to stress.

Актуальність. У зв'язку з соціально-економічними змінами та перетвореннями в суспільстві привертає увагу проблема збереження здоров'я серед молоді, але не тільки у контексті фізичного здоров'я, тобто соматичних захворювань, а і у контексті психологічного (психічного) здоров'я, яке свідчить про можливість і здатність особистості протидіяти впливу негативних факторів. На нашу думку така негативна тенденція обумовлена, по-перше тим, що відбувається значний зріст нервово-психічних захворювань у зв'язку з реагуванням на стресові ситуації, які відбуваються у соціальному середовищі; по-друге, різким зростанням розповсюдженості шкідливих звичок: алкоголізму, різних залежностей; по-третє, привертає увагу такий психологічний феномен як криза ідентичності, яка визначається розривом між вимогами і змінами у взаємовідносинах у суспільстві і економіці і ригідністю особистісних установок, стереотипу поведінки. Проблема здоров'я людини належить до актуальних проблем людства. Ця проблема стосується всіх сфер людського життя. На сучасному етапі розвитку та становлення молоді у процесі навчання важливо приділяти увагу проблемі психологічного здоров'я і здорового способу життя яке впливає на розвиток та становлення ідентичності особистості.

В основу вивчення формування уявлень про феномен психологічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л.І. Божович,

Л.С. Виготського, А.В. Запорожця, О.М. Ленотьева, С.Д. Максименка, С.Л. Рубінштейна, І.В. Дубровіної, О.В. Хухляєвої та інших провідних психологів.

В. Слободчиков та О. Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психологічне 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 [3].

Пляка Л.В. звертає увагу на те, що в умовах вищого навчального закладу психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню [2, с.319].

В.Панок та В. Острова у своїх дослідженнях наголошує на тому, що у юнацькому віці людина у найбільшій мірі потребує психологічної допомоги підтримки. Науковці звертають увагу на те, що кардинальні зміни в розвитку особистості породжують велику кількість психологічних проблем: проблеми адаптації, професійного становлення, міжособистісного спілкуванні, сімейні проблеми [1, с.5].

Для розробки заходів популяризації здорового способу життя і створення таких умов навчання і виховання студентів, які б попереджували психоемоційні перенавантаження та сприяли успішному розвитку та становленню ідентичності особистості дуже важливим є визначення психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності

Мета. Дослідити психологічне здоров'я в процесі навчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Для дослідження психологічного здоров'я студентів університету нами були використані наступні методики:

1. “Опитувальник загального здоров'я” – російськомовна версія.

Автори: Л.Ф. Бурлачук, В.Н. Духневич, Г.Р. Дубровинский

Література: Goldberg D., Williams P. A user's guide to the General Health Questionnaire. - NEFR-NELSON, 1998. Даний опитувальник дозволяє виявити порушення у функціонуванні здоров'я студентів і прояви феноменів «дистресової природи»: негативну емоційність (нейротизм), задовільненість та психологічне благополуччя у сфері ділової активності, задовільненість та психологічне благополуччя у сфері міжособистісної активності.

2.Тест «Психологічного здоров'я» [Електронний ресурс] // Психологія (azps.ru): [web-сайт]. 14.09.2011. – Режим доступу: http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html (14.09.2011).

Постійне посилання:http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html.
Дозволяє визначити рівень психологічного здоров'я.

3.Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах». Дозволяє визначити особливості психологічного реагування в умовах психоемоційного навантаження.

4.Шкала «Самооцінки тривожності» Спілбергера –Ханіна». Лі-ра: Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. С.-59-63. Допомагає визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності, як один з показників психологічного здоров'я особистості.

У дослідженні приймало участь 1127 студентів з 1-ого по 4-ий курси 8 факультетів Херсонського державного університету: психології, історії та соціології 374осіб, фізичного виховання та спорту 140 осіб, технології та сфери обслуговування 83 особи, природознавства здоров'я людини та туризму 120 особа, біології, географії і екології 69 осіб, іноземної філології 151 осіб, перекладознавства 118 осіб, економіки та менеджменту 72 особи.

Дослідження проводилося в середині навчального року для визначення психологічного здоров'я студентів у період максимального інтелектуального навантаження.

При проведенні дослідження були отримані наступні результати:

1.Опитувальник «Загального здоров'я» дозволив виявити рівні психологічного здоров'я студентів за наступними факторами:

1 фактор - негативна емоціональність (нейротизм – є характеристикою емоційної нестійкості особистості), а саме:

- **високий рівень емоційної стійкості** (низький рівень нейротизма) у 23,6% (266 студентів) - це свідчить про те, що ці студенти майже завжди зберігають самоконтроль, коли виникають труднощі і можуть їх подолати без роздратування і хвилювання, у критичних ситуаціях емоційно спокійні і впевненні у собі, самодостатні, вміють контролювати свій психоемоційний стан, адекватно реагувати у стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного емоційного навантаження;
- **середній рівень емоційної стійкості** (середній рівень нейротизма) у 57,1% (643 особи) – це свідчить про те, що у даних студентів іноді, коли у них виникають труднощі, можуть втратити самоконтроль, інколи їх подолання може супроводжуватися роздратуванням і хвилюванням, у деяких випадках у критичних ситуаціях можуть проявити емоційну не стабільність і є вірогідність втрачання самоконтролю у екстремальних ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.
- **низький рівень емоційної стійкості** (високий рівень нейротизма) був виявлен у 19 % (214 осіб) - у цих студентів знижена емоційна стійкість, підвищена емоційна збудженість або навпаки психоемоційне гальмування, відчувають постійне напруження, страх або паніку без особливих на те причин, не можуть подолати труднощі, які виникають у критичних ситуаціях і ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження, втрачають самоконтроль, схильні до невротичних реакцій, нервових зривів, стану тривоги.
- **недійсні протоколи** – 0,3% (4 студента).

2 фактор - задовільненість і психологічне благополуччя у сфері міжособистісної активності, а саме:

- **високий рівень** задовільненості і відчуття психологічного благополуччя - у 22,7% (256 студентів), свідчить про те, що майже завжди вони відчувають

почуття кохання і прихильність до оточуючих людей, з великим бажанням проводять багато часу у спілкуванні з іншими людьми і отримують від цього задоволення, відчувають себе гармонійно, потрібними і щасливими у міжособистісному спілкуванні;

- **середній рівень** задовільненості і відчуття психологічного благополуччя було виявлено у 44,2% (498 осіб) – ці студенти, у деяких випадках відчувають розчарування, втрату почуття кохання і прихильності до оточуючих людей, інколи не бажають проводити час у спілкуванні з іншими людьми і не отримують від цього задоволення, іноді їм подобається залишатися на одинці, не завжди відчувають себе гармонійно, потрібними і щасливими у міжособистісному спілкуванні;

- **низький рівень** задовільненості і відчуття психологічного благополуччя було виявлено у 32,4% (365 осіб) - –ці студенти дуже часто відчувають розчарування, не довіру, втрату почуття кохання і прихильності до оточуючих людей, не бажають проводити час у спілкуванні з іншими людьми і не отримують від цього задоволення, дуже часто подобається залишатися на одинці, відчувають себе не гармонійно, не потрібними і нещасливими у міжособистісному спілкуванні; а також емоційно виснаженими та відчуттям втрати сил при виконанні справ;

- **недійсні протоколи** – 0.7% (8 студентів).

3 фактор - задовільненість і психологічне благополуччя у сфері ділової активності:

- **високий рівень** задовільненості і психологічного благополуччя у сфері ділової активності: було виявлено у 24.9% (281 особа) – ці студенти майже завжди вміють організуватися та сконцентруватися на виконанні своїх справ не зважаючи на перешкоди, відчувають, що дуже гарно вдається все щоб не робили, добре справляються зі своїми справами, отримують задоволення від виконаної роботи та повсякденних завдань, відчувають себе здатним приймати рішення з різних питань, здатні усвідомити і прийняти свої проблеми об'єктивно, енергійні і повні сил при виконанні поставлених цілей;

- **середній рівень** задовільненості і психологічного благополуччя у сфері ділової активності: було виявлено у 48,3% (544 особи) – ці студенти іноді не можуть організуватися та сконцентруватися на виконанні своїх справ із-за перешкоди, інколи вони відчують, що не дуже гарно вдається виконати необхідні завдання, не завжди добре справляються зі своїми справами, інколи не отримують задоволення від виконаної роботи та повсякденних завдань, не завжди відчують себе здатним приймати рішення з різних питань та усвідомити і прийняти свої проблеми об'єктивно, не завжди енергійні і повні сил при виконанні поставлених цілей;

- **низький рівень** задовільненості і психологічного благополуччя у сфері ділової активності: було виявлено у 26,1% (294 особи) – цим студентам дуже важко організуватися та сконцентруватися на виконанні своїх справ, особливо коли виникають перешкоди, майже завжди відчують невдоволеність від виконаної роботи, погано справляються зі своїми справами, практично ніколи не отримують задоволення від виконаної роботи та повсякденних завдань, не відчують себе здатним приймати рішення з різних питань, їм дуже важко усвідомити і прийняти свої проблеми об'єктивно, майже завжди відчують себе емоційно виснаженими при виконанні поставлених цілей.

- **недійсні протоколи** – 0,7% (8 студентів).

2. Тест психологічного здоров'я

дозволяє визначити рівень психологічного здоров'я особистості: вміння реалізовувати свої можливості, бути впевненим у своїх здібностях, вміти настроюватися на досягнення поставлених цілей, контролювати себе. Були виявлені наступні рівні психологічного здоров'я особистості:

- психологічно не здоров, дуже сильна дезадаптація - 0% (0 осіб);
- психологічно не здоров, сильно дезадаптован, необхідна допомога спеціаліста – 1,7% (19 осіб);
- психологічно не здоров, помірна дезадаптація, необхідне послідовне вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легших – 33,3% (375 осіб);

- психологічно здоров, але має ряд проблем, які потрібно вирішувати – 55,3% (623 особи);
- повністю психологічно здоров – 9,7% (110 осіб).

3. Дослідження тривожності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження (за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна):

дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, яка впливає на можливість особистості адекватно реагувати при вирішенні складних життєвих питань та у стресових ситуаціях і ситуаціях, які пов'язані з психоемоційним перенавантаженням.

Ситуативна тривожність:

високий рівень ситуативної тривожності був виявлен у 27,1% (305 осіб) – це свідчить про те, що ці студенти майже завжди знаходяться у стані постійної напруги, хвилювання, увага та вольова регуляція порушенні, іноді навіть може виникнути порушення дрібної моторики у ситуаціях які потребують швидкого вирішення нагальних питань, а також у стресових і ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження;

середній рівень ситуативної тривожності був визначен у 53,6% (604 особи), цей рівень тривожності характеризується ситуативними або періодичними зривами у ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження, іноді неможливістю контролювати власний емоційний стан, хвилюванням, у деяких випадках неможливістю сконцентрувати увагу, регулювати рівень вольових зусиль;

низький рівень ситуативної тривожності був визначен у 19,3% (218 осіб) цей рівень тривожності характеризується вмінням даної групи студентів у стресових ситуаціях контролювати свій психоемоційний стан, концентрувати увагу на вирішенні потрібного питання, регулювати рівень вольових зусиль, це свідчить про високий рівень стресостійкості, мобільності та креативного підходу до різних життєвих проблемних подій.

Особистісна тривожність:

високий рівень особистісної тривожності був визначен у 25,5 %

(288 осіб) характеризується стійкою схильністю особистості сприймати великий круг ситуацій як загрозові, схильністю до емоційних і невротичних зривів та психосоматичних захворювань, некомпетентності та невпевненості у собі (низький рівень самооцінки), відчуттям постійної напруги та тривоги, страху, стійким відчуттям відсутності впевненості у досягненні успіху;

середній рівень особистісної тривожності у 58,7% (661 особа), що студенти даної групи у стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного перенавантаження іноді або у деяких випадках сприймають ці ситуації як загрозові і можуть бути схильними до емоційних і невротичних зривів, відчувати некомпетентність та невпевненість у собі, відчувати напругу, тривогу, страх та відсутність почуття успіху у досягненні цілей, але при необхідності вони можуть мобілізуватися, сконцентруватися на вирішенні необхідного питання і досягати поставленої мети, відчувати себе компетентними у розв'язанні проблемних питань;

низький рівень особистісної тривожності у 15,8% (178 осіб) характеризується вмінням даної групи студентів майже завжди або завжди у стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного перенавантаження адекватно їх сприймати, мобілізуватися, концентруватися для вирішення складних питань, контролювати свої емоції, бути спокійними, розсудливими, об'єктивними, компетентними у розв'язанні проблемних задач та досягати поставлених цілей і отримувати психоемоційне задоволення від результату.

4.Визначення особливостей самопочуття в екстремальних умовах дозволило дослідити схильності до патологічних реагувань у складних життєвих умовах. Були отримані наступні результати:

низький рівень стресостійкості - у 5,1% (57 осіб) – це свідчить, що у цих студентів високий ризик патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна і фізична активність), порушення вольової регуляції, нестійкість емоційного фону і настрою (емоційна нестійкість), вегетативна нестійкість, порушення сну, тривога і

страхи, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

середній рівень стресостійкості – у 31,4% (354особи) – це свідчить, що у цих студентів стан задовільної адаптованості: є схильність до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна і фізична активність), порушення вольової регуляції, нестійкість емоційного фона і настрою (емоційна нестійкість), вегетативна нестійкість, порушення сну, тривога і страхи, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

високий рівень стресостійкості – у 63,5% (716 осіб) – це свідчить, що у цих студентів стан гарної адаптованості, а саме: у них майже ніколи не виникають патологічні стрес-реакції, у них практично не буває невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна і фізична активність), порушення вольової регуляції, у них майже завжди стійкий емоційний фон і настроїв, високий рівень вегетативної стійкості, гарний та спокійний сон, відсутні тривоги та страхи, не виникає і не формується схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження.

Отримані результати свідчать, що зовнішні стресові фактори, а саме: зміни умов життя, особистісна самооцінка, стресостійкість - мають вплив на психологічне здоров'я особистості, на розвиток і становлення ідентичності в процесі учбової діяльності. Підтримувати стан психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності є необхідною умовою гармонійно розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних життєвих обставинах.

З огляду на викладене ми бачимо за необхідно в подальшому досліджувати дану проблему, тому що основною метою вищого навчального закладу є підвищення ефективності навчально-виховного процесу, становленню ідентичності засобами практичної психології та психологічної служби

Література

- 1.Панок В.Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). /В. Г. Панок - К, 2010. – 230с.
- 2.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. XIII, ч.2, - С.315-322
- 3.Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слобдчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. -1996. - №5.- С.54-78.

Справка об авторе

Ревенко Світлана Павлівна

викладач кафедри загальної та соціальної психології факультету психології, історії та соціології, провідний фахівець психологічної служби Херсонського державного університету

контактний телефон

050-950-31-34.

Реферат

У статті «Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема у навчальному процесі» розглянуто зміст понять «здоров'я», «психологічне здоров'я» відносно учасників учбово-навчального процесу вищого навчального закладу. Проблема здоров'я людини належить до актуальних проблем людства. Ця проблема стосується всіх сфер людського життя. На сучасному етапі розвитку та становлення молоді у процесі навчання важливо приділяти увагу проблемі психологічного здоров'я і здорового способу життя яке впливає на розвиток та становлення ідентичності особистості. Зовнішні стресові фактори, а саме: зміни умов життя, особистісна самооцінка, стресостійкість - мають вплив на психологічне здоров'я особистості, на розвиток і становлення ідентичності в процесі учбової діяльності. У процесі дослідження були визначенні рівні психологічного здоров'я, задовільненість і психологічне благополуччя у сфері міжособистісної та ділової активності в процесі учбової діяльності. Підтримування стану психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності - є необхідною умовою гармонійно розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних життєвих обставинах, тому необхідно в подальшому досліджувати дану проблему, тому що основною метою вищого навчального закладу є підвищення

ефективності навчально-виховного процесу, становленню ідентичності
засобами практичної психології та психологічної служби