



- С.А. Прядко // Мультиверсум. Філософський альманах. – К. : Центр духовної культури, 2004. – № 40. – С. 56–63.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.

7. Хобта І.П. Активна життєва позиція / І.П. Хобта. – К. : Мисль, 1984. – 210 с.

8. Pomytkina Lyubov Personal readiness of youth to making strategic life decisions / Lyubov Pomytkina // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), 2013. – № 5. – P. 155–157.

УДК 159.92.15.21

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Ревенко С.П., викладач
кафедри загальної та соціальної психології,
провідний фахівець психологічної служби
Херсонський державний університет

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

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

В статье рассмотрено содержание понятий «здравье», «психологическое здоровье» относительно участников учебно-воспитательного процесса высшего ученого заведения. Во время 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.

Revenko S.P. PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS AS PSYCHOLOGICAL PROBLEM IN THE EDUCATIONAL PROCESS

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.

Постановка проблеми. 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 зрост 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. Вона 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В основу вивчення формування уявлень про феномен психологічного здо-



ров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л.І. Божович, Л.С. Виготського, О.В. Запорожця, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименка, С.Л. Рубінштейна, І.В. Дубровіної, О.В. Хухляєвої та інших.

В.І. Слободчиков та О.В. Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психологічне здоров'я визначається особистісно-смисловим 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].

Л.В. Пляка 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.Г. Панок та В.О. Острова у своїх дослідженнях наголошують на тому, що у юнацькому віці людина в найбільшій мірі потребує психологічної допомоги та підтримки. Науковці звертають увагу на те, що кардинальні зміни в розвиткові особистості породжують велику кількість психологічних проблем: проблеми адаптації, професійного становлення, міжособистісного спілкування, 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.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Для дослідження психологічного здоров'я студентів університету нами були використані наступні методики:

1. «Опитувальник загального здоров'я» – цей опитувальник дозволяє виявити порушення у функціонуванні здоров'я студентів і прояви феноменів «дистресової природи»: негативну емоційність (нейротизм), задоволеність та психологічне благополуччя у сфері ділової активності, задоволеність та психологічне благополуччя у сфері міжособистісної активності [4].

2. Тест «Психологічного здоров'я» – дозволяє визначити рівень психологічного здоров'я [5].

3. Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах» – доз-

воляє визначити особливості психологічного реагування в умовах психоемоційного навантаження.

4. Шкала «Самооцінки тривожності Спілбергера – Ханіна» – допомагає визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності як один з показників психологічного здоров'я особистості [6].

У дослідженні брали участь 1127 студентів з 1 по 4 курси 8 факультетів Херсонського державного університету (психології, історії та соціології – 374 особи; фізичного виховання та спорту – 140 осіб; технології та сфери обслуговування – 83 особи; природознавства здоров'я людини та туризму – 120 осіб; біології, географії і екології – 69 осіб; іноземної філології – 151 особа, 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.

Під час проведення дослідження отримано такі результати:

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

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

– високий рівень емоційної стійкості (низький рівень нейротизму) у 23,6% (266 студентів) – 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 в стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного емоційного навантаження;

– середній рівень емоційної стійкості (середній рівень нейротизму) у 57,1% (643 особи) – це свідчить про те, що у цієї групи 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 нестабільність і є вірогідністю втрачання самоконтролю в екстремальних ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження;

– низький рівень емоційної стійкості (високий рівень нейротизму) виявлено в 19% (214 осіб) – у цих студентів знижена емоційна стійкість, підвищена емоційна збудженність 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 – задоволеність і психологічне благополуччя у сфері міжособистісної активності, а саме:

– високий рівень задоволеність 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 в спілкуванні з іншими людьми і отримують від цього задоволення, почувають себе гармонійно, потрібними і щасливими у міжособистісному спілкуванні;

– середній рівень задоволеність і відчуття психологічного благополуччя було виявлено у 44,2% (498 осіб) – ці студенти в 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 почувають себе гармонійно, потрібними і щасливими в міжособистісному спілкуванні;

– низький рівень задоволеності й відчуття психологічного благополуччя виявлено в 32,4% (365 осіб) – ці студенти дуже часто відчувають розчарування, недовіру, 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, почувають 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 – задоволеність і психологічне благополуччя у сфері ділової активності:

– високий рівень задоволеності й психологічного благополуччя у сфері ділової активності виявлено в 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 будь-яка робота, 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 задоволеності й психологічного благополуччя у сфері ділової активності виявлено в 48,3% (544 особи) – ці студенти іноді не можуть організуватися та сконцентруватися на виконанні своїх справ через перешкоди, інколи вони відчувають, 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 відчувають 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 задоволеності й психологічного благополуччя у сфері ділової активності виявлено в 26,1% (294 особи) – цим студентам дуже важко організуватися та сконцентруватися на виконанні своїх справ, особливо коли виникають перешкоди, майже завжди відчувають невдоволеність від виконаної роботи, погано справляються зі своїми справами, практично ніколи не отримують задоволення від виконаної роботи та повсякденних завдань, не відчувають себе здатними приймати рішення з різних питань, їм дуже важко усвідомити і прийняти свої проблеми об'єктивно, майже завжди відчувають 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, а саме: вміння реалізовувати свої можливості, бути впевненим у своїх здібностях, вміти настроюватися на досягнення поставлених цілей, контролювати себе. Виявлені наступні рівні психологічного здоров'я особистості:

– психологічно не здоровий, дуже сильна дезадаптація – 0% (0 осіб);

– психологічно не здоровий, сильно дезадаптовані, необхідна допомога спеціаліста – 1,7% (19 осіб);

– психологічно не здоровий, помірна дезадаптація, необхідне послідовне вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легших – 33,3% (375 осіб);

– психологічно здоровий, але має ряд проблем, які потрібно вирішувати – 55,3% (623 осіб);

– повністю психологічно здорові – 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 склад-



них життєвих питань та в стресових ситуаціях і ситуаціях, які пов'язані з психоемоційним перенавантаженням.

Ситуативна тривожність:

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

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

– низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 19,3% (218 осіб) – цей рівень тривожності характеризується вмінням цієї 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 виявлено в 25,5 % (288 осіб) характеризується стійкою схильністю особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, схильністю до емоційних і невротичних зривів та психосоматичних захворювань, некомпетентності та невпевненості в собі (низький рівень самооцінки), відчуттям постійної напруги та тривоги, страху, стійким відчуттям відсутності впевненості в досягненні успіху;

– середній рівень особистісної тривожності в 58,7% (661 особа) – студенти цієї групи в стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного перенавантаження іноді або у деяких випадках сприймають ці ситуації як загрозливі 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 досягти поставленої мети, відчувати себе компетентними в розв'язанні проблемних питань;

– низький рівень особистісної тривожності в 15,8% (178 осіб) – характеризується вмінням цієї групи студентів майже завжди або постійно в 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 досягти 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. Отримані такі результати:

– низький рівень стресостійкості виявлено в 5,1% (57 осіб) – свідчить, що в 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 страхі, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

– середній рівень стресостійкості – у 31,4% (354 особи) – свідчить, що у цих студентів стан задовільної адаптованості, а саме: є схильність до 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 страхі, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

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

Висновки з проведеного дослідження. 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 становлен-



ня ідентичності в процесі учбової діяльності. Підтримувати стан психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності є необхідною умовою гармонійно розвитку особистості та оволодіння навичками пристояння в складних життєвих обставинах.

З огляду на викладене, вважаємо, що необхідно в подальшому досліджувати цю проблему, оскільки 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. – 230 с.

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 НАПН України. – 2010. – Т. XIII. – Ч. 2. – С. 315–322.

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

4. Goldberg D., Williams P. A user's guide to the General Health Questionnaire / D. Goldberg, P. Williams. – NEFR-NELSON, 1998.

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

6. Райгородский Д.Я. Практическая психо-диагностика: методики и тесты : [учебное пособие] / Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 59–63.

УДК 159.923:316.6

ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ ГУМАННОГО СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ЛЮДЕЙ ІЗ ФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ

Сизко Г.І., к. психол. н., старший викладач кафедри прикладної психології та логопедії

Бердянський державний педагогічний університет

Розглянуто проблему становлення гуманної особистості майбутнього вчителя. Визначено структуру гуманного ставлення та чинники, необхідні для становлення гуманності в майбутніх педагогів. Охарактеризовано показники рівнів сформованості гуманного ставлення до осіб із фізичними вадами.

Ключові слова: гуманість, гуманізм, гуманне ставлення, гуманізація відносин, гуманізація освіти, гуманне виховання, навчально-виховний процес.

Рассмотрена проблема становления гуманной личности будущего учителя. Определена структура гуманного отношения и факторы, необходимые для становления гуманности будущих учителей. Охарактеризованы показатели уровней сформированности гуманного отношения к людям с физическими недостатками.

Ключевые слова: гуманность, гуманизм, гуманное отношение, гуманизация отношений, гуманизация образования, гуманное воспитание, учебно-воспитательный процесс.

Syzko H.I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF DEVELOPMENT OF HUMANE ATTITUDE TOWARD PEOPLE WITH PHYSICAL DEFECTS FOR FUTURE TEACHERS

The problem of becoming of humane personality of future teacher is considered. Certainly structure of humane relation and terms, necessary for becoming of humanity for future teachers. The indexes of levels of formed of humane relation and certainly criterion signs of achievement of levels of formed of humane relation are described.

Key words: teaching and educational process, humanity, humanism, humanism education, humanization of relations, humane relation, humanization of education, humane education.

Постановка проблеми. Основа, на якій будуються різноманітні освітні програми – це гуманізація освіти, на підґрунті якої можна формувати особистість, що праугне до саморозвитку і володіє почут-

тям соціальної відповідальності, яка вміє використовувати й цінувати духовні й матеріальні багатства суспільства та сприяє відновленню й збагаченню його духовності.