

УДК: 378.011.3-052:159.922.7

DOI:10.31339/2617-9598-2018-1(1)-128-134

Штих І.І.

старший викладач кафедри психології,
Мукачівський державний університет

ДО ПИТАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В статті йде мова про психічне здоров'я студентської молоді як складову здоров'я, розглядаються причини його порушення. Аналізуються погляди представників різних теоретичних підходів на проблему психічного здоров'я; розкривається зміст поняття культури здоров'я, підкреслюється її значення як умови підтримання психічного здоров'я особистості. Перелічені критерії психічного здоров'я, особливої уваги серед яких заслуговує критерій психічної рівноваги. Подані результати власних досліджень та їх інтерпретація.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я особистості, культура здоров'я, критерії психічного здоров'я, здоровий спосіб життя.

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням психічного стану і зниженням рівня здоров'я населення країни, що викликає стурбованість багатьох учених і фахівців. Враховуючи традиційну спрямованість системи охорони здоров'я на виявлення, визначення й «усунення» хвороби, що посилюється у зв'язку з прогресуючою деструкцією суспільства, стає зрозумілим, що медицина сьогоdnішнього дня й недалекого майбутнього не може суттєво впливати на збереження стану здоров'я. Цей факт обумовлює необхідність пошуку ефективніших способів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Зростання психофізіологічних порушень в розвитку людини з немовлячого віку й в усі наступні роки життя спонукає психологів, педагогів, лікарів, батьків до пошуку причин відхилень і факторів, що забезпечують створення сприятливих умов для формування здорового способу життя. Спосіб життя – найважливіший фактор детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей.

Постановка проблеми. Аналіз даного поняття у філософсько – психологічній літературі дозволяє виділити три основні складові його змісту: насамперед – це історично обумовлені способи організації суспільних відносин; по-друге, способи і соціальні механізми закріплення і передачі досвіду іншим поколінням (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Поршнєв та ін.) і по-третє, індивідуальна система поглядів, норм, ціннісних орієнтацій, мотивів й оцінок, самосвідомості особистості і Я-концепції, що проявляються в конкретній індивідуальній життєдіяльності людини, в її поведінці і діяльності, це також певний спосіб переживання життєвих ситуацій, подолання людиною труднощів і вирішення життєвих проблем (Ф.С. Василюк, В.П. Зінченко та ін.) [1].

Уявлення про здоровий спосіб життя лише в небагатьох дослідженнях пов'язуються з поняттям здоров'я в його інтегральному розумінні, що включає фізичне, психічне і психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я пов'язане зі світоглядом людини, який визначає

певні цілі і цінності; з системою цінностей і смислів, а також багато в чому визначається позитивною спрямованістю мислення й емоцій (Б.С. Братусь, І.В. Дубровіна, В.І. Слободчиков, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Р. Мей та ін.) [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед українських та російських дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О.В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б.С. Братусь (аномалії особистості); І.В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С.Д. Максименко (генетична психологія); Г.С. Никифоров (психологія здоров'я); В.М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д.Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О.Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші. Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші.

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше - способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість його та стиль. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, не викликає сумніву. Питання, пов'язані із дослідженням якості життя, способу життя, стилю життя, здорового способу життя та його формування, розглядаються в різноманітних соціологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях як закордонних, так і вітчизняних дослідників.

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Однак за даними ВООЗ він лише на 10-15% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% обумовлений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови і на 50-55% – умови і спосіб життя людини. Очевидно, що першочергова роль у збереженні та формуванні здоров'я

все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

Сучасні концепції формування здорового способу життя містять три основні ідеї: виключення причин (обставин, мотивів) деструктивної поведінки; створення факторів зовнішнього середовища для виховання і прояви духовних, психологічних якостей особистості; створення умов для розвитку, вдосконалення творчих можливостей людини і їх прояви на всіх вікових етапах життя. Більшість названих умов стосується забезпечення тілесного життя і фізичного здоров'я, однак, мова повинна йти про цілісне морально-психологічне здоров'я людини, в якому психологічні чинники є основними як у формуванні здорового способу життя, так і в формуванні особистості, що гармонійно розвивається.

Доведено, що навчальна діяльність студентів проходить на тлі високої нервово-емоційної перенапруги, якої практично неможливо уникнути. Крім цього, прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. У роботах багатьох дослідників (Р.І. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Є. Борисов, І.І. Брехман, Е.М. Вайнер, В.В. Вальцев) [5], у яких так чи інакше порушується досліджувана нами проблема, показує, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується низкою психолого-педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямі; наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок; станом учбово-матеріальної бази вузу, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів. Тому найважливішим завданням закладу вищої освіти є не тільки включення студентів в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування в них культури здорового способу життя.

Результати дослідження. Аналіз доступної нам зарубіжної й вітчизняної наукової літератури дає змогу констатувати, що автори використовують різні терміни для позначення поняття: «психічне здоров'я», «душевне здоров'я», «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я». Вживають його в лапках або замінюють іншими поняттями: «повноцінне функціонування», психологічне «благополуччя» тощо. Когнітивна психотерапевтична традиція трактує психічне здоров'я як «процес адекватної інтерпретації й оцінки власного досвіду», що акцентує спосіб відновлення тієї самої цілісності. Прихильники біхевіористської психотерапевтичної традиції, на відміну від гуманістичної, навпаки, формують «цілісність» (адаптованість) індивіда шляхом розв'язання протиріччя між вродженим і набутиим на користь останнього, тому психічне здоров'я в їхньому розумінні - оволодіння новою поведінкою з метою адаптації до середовища. Такі психічні хвороби, як депресія, біполярні розлади, шизофренія нерідко мають соматичні (фізичні) підстави, які можуть спричинити генетична

схильність до хвороби, порушення мозкових структур чи біохімічних процесів. Ці хвороби розглядаються як психічні, а не як фізичні, тому що їхні симптоми пов'язані з мисленням, мотивацією та емоціями людини.

Автор відомої праці «Аномалії особистості» В.С. Братусь [2] вводить поняття «особистісне здоров'я», розкриваючи його як відповідальність індивіда за вироблення необхідних орієнтацій, визначення загального змісту й призначення свого життя, ставлення до інших людей і до себе. Послідовники цих поглядів визнають відносно пізню появу цього психічного феномена. Вони правомірно вважають рівень особистісного здоров'я вищим щодо психофізіологічного й індивідуально-психологічного.

До критеріїв психічного здоров'я, визначених ВООЗ, належать:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [4].

Особливої уваги серед вищезазначених критеріїв психічного здоров'я заслуговує критерій психічної рівноваги. Вона є необхідною для соціальної адаптації особистості, для збереження психологічної стійкості та при переживанні стресу. До складових психологічної стійкості належать: здатність до особистісного зростання з можливістю розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна (неабсолютна) стабільність емоційного стану; розвинене вольове регулювання.

Також серед чинників впливу на психічне здоров'я важливо виділити найбільш узагальнений, до якого належить стрес. Патогенез психічних розладів обґрунтовано пов'язують з концепцією стресу Г. Сельє, введеної в медицину і у фізіологію в 30-х роках ХХ століття, яка розглядає стрес як неспецифічну реакцію людського організму, що виникає у відповідь на підвищені вимоги середовища, так званий «адаптаційний синдром». Наслідком тривалої дії стресора може бути дезінтеграція психічної цілісності людини, на тлі якої розвиваються різноманітні психосоматичні захворювання, психоневрози, психози.

На сьогодні більшість психологів вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються в її житті (навіть найсприятливіших), скільки від її реакції

на них. Тож стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою – це невід’ємні складові психічного здоров’я. Варто також зазначити, що психічне здоров’я підривається багатьма чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

Студентська молодь є надзвичайно чутливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров’я. Патологічні зміни стану здоров’я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [1]. Однак, основною причиною погіршення стану здоров’я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров’я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження самооцінки стану фізичного та психологічного здоров’я серед студентів нашого навчального закладу показало, що значна кількість студентів – 42,1% оцінює своє психологічне здоров’я як незадовільне. В той же час за методикою оцінки здорового способу життя низький рівень здоров’я не визначив для себе жоден студент, майже половина – 48, 4% респондентів – оцінюють свій стан як посередній, 33, 9% – як задовільний. Всього 14,5% студентів вважають, що стан їх здоров’я добрий, і ніхто не вважає його ідеальним [3]. Можна припустити, що оцінюючи свій стан здоров’я студенти думають переважно про здоров’я фізичне, не усвідомлюючи в повній мірі значення здоров’я психологічного. Високий рівень психологічного здоров’я оцінили в себе лише 15,8% студентів, а середній і низький представлений порівну – по 42,1%. Високий відсоток низької самооцінки свого психологічного здоров’я потребує уваги психологічної служби закладу й водночас підкреслює необхідність забезпечення й дотримання психолого – педагогічних умов формування культури здоров’я студентів та її психологічної складової.

Важливість дослідження такого роду важко переоцінити, оскільки досвід здорового життя, набутий в період професійної підготовки, а також когнітивні, емоційні і морально-духовні надбання в цій сфері, можуть бути використані у подальшій професійній діяльності

фахівця по вихованню здорового способу життя підростаючого покоління, підтримання і збереження психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г.М. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя // Наукові праці Кам'янець Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. – Випуск 5. – / Г.М. Арзютов, Л.Ф., Андропова, М.Б., Гуска М.Б., О.В. Гаркова. – Кам'янець Подільський, 2007. – 256 с.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б.С.Братусь.– М.: Мысль, 1988. – 301 с.
3. Йовдій Т.Ю. Формування культури здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / Т.Ю.Йовдій, І.І. Штих // Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених/ ред. кол. Гоблик В.В.(гол. ред.), Алмашій І.І.(заст. гол. ред.) та ін. – Мукачево: РВВ МДУ, 2018. – Вип.1(1). – С. 268-274.
4. Белов В.И. Психология здоровья / Белов В.И. – М. : КСП:СПб.: Респекс, 1994. – 271 с.
5. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

REFERENCES

1. Arziutov H.M., 2007. Formuvannia valeolohichnykh znan studentskoi molodi zasobamy osvity – zmistovnyi zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. [Formation of Valeological Knowledge of Student Youth by means of Education - Content Tool for the Formation of a Healthy Lifestyle] Kamianets Podilskyi, p. 256.
2. Bratus B. S., 1988. Anomaly lychnosty [Personality anomalies]. M., Misl, p. 301.
3. Yovdii T.Iu., 2018. Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of a culture of healthy lifestyle among students of higher educational institutions]. Nauka maibutnoho, Mukachevo: RVV MDU-Vyp.1(1), p. 268 - 274.
4. Belov V.Y., 1994. Psykholohyia zdorovia [Health Psychology], M.: KSP:SPb.: Respeks, p. 271.
5. Yaremenko O., 2000. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle for young people: problems and perspectives], K.: Ukrainskyi instytut sotsialnykh doslidzhen, p.207.

Аннотация. В статье идет речь о психическом здоровье студенческой молодежи как составляющую здоровья, рассматриваются причины его нарушения. Анализируются взгляды представителей различных теоретических подходов на проблему психического здоровья; раскрывается содержание понятия культуры здоровья, подчеркивается ее значение как условия поддержания психического здоровья личности. Перечисленные критерии психического здоровья, особого внимания среди которых заслуживает критерий психического равновесия. Представлены результаты собственных исследований и их интерпретация.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье личности, культура здоровья, критерии психического здоровья, здоровый образ жизни.

Summary. *Formulation of the problem. Mental health is associated with the outlook of a person who defines certain goals and values; with a system of values and meanings, and also largely determined by the positive direction of thinking and emotions. Consequently, shaping the values and orientation of students, one can influence the formation of the mental health of their personality.*

Research analysis. Analysis of the concept of mental health in philosophical and psychological literature allows you to distinguish three main components of its content: first of all - it is historically determined ways of organizing social relations; secondly, methods and social mechanisms of consolidation and transfer of experience to other generations (L.S. Vygotsky, O.M. Leontiev, B.F.Porshnev and others), and thirdly, the individual system of views, norms, values orientations, motives and assessments, self-consciousness of the personality and I - concepts, as well as a certain way of experiencing life situations, overcoming human difficulties and solving life problems (F. E. Vasilyuk, V.P.Zinchenko etc.).

Contemporary concepts for the formation of a healthy lifestyle contain three main ideas:

- exclusion of causes (circumstances, motives) of destructive behavior;
- creation of environmental factors for the upbringing and manifestation of spiritual, psychological qualities of the individual;
- creation of conditions for development, improvement of creative possibilities of a person.

Goal. *To study the level of assessment of the state of own physical and mental health by students of a higher educational institution and to analyze the causes of this attitude.*

Research results. *The study of self-assessment of the state of physical and psychological health among students of our educational institution showed that no one was diagnosed with a low level of health, almost half - 48, 4% - assess their condition as mediocre, 33, 9% as satisfactory. Only 14,5% of students believe that their health is good, and nobody thinks it is perfect. 42,1% of students consider their mental health to be unsatisfactory. We assume that when assessing their state of health, students think primarily about physical health, without fully realizing the importance of mental health. A high level of mental health was estimated by only 15,8% of students, and the average and low presented equally - by 42,1%.*

Conclusions. *Low self-esteem by students of their mental health needs attention of the psychological service of the educational institution. The prospect of research is to abide and ensure the psychological and pedagogical conditions for the formation of the health culture of students and their psychological component.*

Key words: *mental health, psychological health, special culture, health culture, health criteria, health and lifestyle.*



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>