

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЕВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Ольга Царькова, Тетяна Работа, Юлія Гончарова

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

У статті розглядаються психолого-педагогічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. Висвітлюється проблема дії високкого рівня стресу під час іспитів і періодичного контролю знань студентів. Акцентується увага на таких основних чинниках, як методи емоційно-вольової регуляції, способи релаксації, позитивні настанови й очікування. Розкриваються такі поняття, як «психологічне здоров'я» і «здорова людина».

Ключові слова:

психологічне здоров'я; емоційно-вольова регуляція; студент; психологічна підтримка; саморегуляція.

Аннотация:

Царькова Ольга, Работа Татьяна, Гончарова Юлия. Сохранение психологического здоровья студенческой молодежи с помощью методов эмоционально-волевой саморегуляции.

В статье рассматриваются психологические аспекты сохранения психического здоровья студенческой молодежи. Освещается проблема действия высокого уровня стресса во время экзаменов и периодического контроля знаний студентов. Акцентируется внимание на таких основных факторах, как методы эмоционально-волевой регуляции, способы релаксации, позитивные установки и ожидания. Раскрываются такие понятия, как «психологическое здоровье» и «психологически здоровый человек».

Ключевые слова:

психологическое здоровье; эмоционально-волевая регуляция; студент; психологическая поддержка; саморегуляция.

Resume:

Tzarkova Olha, Rabota Tetiana, Honcharova Yulia. Conservation of mental health of student youth by the method of emotional and volitional self-regulation.

In this work the authors examine psychological aspects of student youth's mental health preserving. The problem of high level of stress during exams and periodical control of students' knowledge has been highlighted. The attention is accentuated on such main factors as methods of emotional-willed regulation, ways of relaxation, positive attitudes and expectations. Such notions as "psychological health" and "psychologically healthy human" have been revealed.

Key words:

psychological health, emotional-willed regulation, student, psychological support, self-regulation.

Постановка проблеми. Наявність стресогенних чинників у студентському середовищі формує актуальність досліджень у сфері збереження психологічного здоров'я молоді. Такі ситуації, як складання іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі мають значний вплив на емоційну стійкість студентів. Пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю індивіда.

Особливо це стосується студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм щодо власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «психологічне здоров'я» був уведений у науковий обіг нещодавно І. Дубровіною. При цьому під психологічним здоров'ям розуміють психологічні аспекти психічного здоров'я, що стосується особистості загалом і перебувають у тісному зв'язку з вищими проявами людського духу [4, с. 465].

Б. Ломов вказував на те, що основним, якщо не єдиним, об'єктом психологічних досліджень є людина, як найскладніша з систем, що має унікальні характеристики і насамперед здатність до саморегуляції.

Беручи до уваги дослідження В. Євдокімова, А. Леонової, О. Кузнецової, В. Осьодло та інших авторів, необхідно зазначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, а й від її особистісних якостей і властивостей. При цьому особливого значення ця проблема набуває в ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення і фіксації стійких психологічних властивостей особистості.

Формулювання цілей статті. Метою цієї статті є теоретичний аналіз методів збереження психологічного здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування й розвитку людини у процесі її життєдіяльності. Саме тому, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, а з іншого – забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього її життя.

Для організації соціально-психологічної підтримки як мети можна прийняти виконання людиною своїх життєвих завдань, тобто повну реалізацію своїх можливостей, ресурсів для забезпечення особистісного прогресивного розвитку.

Однак, якщо психологічне здоров'я – необхідна умова повноцінного функціонування, то наскільки воно взаємопов'язане з фізичним здоров'ям? Тут потрібно зазначити, що саме використання терміна «психологічне здоров'я» підкреслює неподільність тілесного і психічного в

людині, необхідність і того, й іншого для повноцінного функціонування. До того ж, останнім часом виділився такий новий науковий напрям, як психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, про методи й засоби його збереження, зміцнення й розвитку [2, с. 56].

Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна й весела, відкрита, що пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю сприймає саму себе й при цьому визнає цінність і унікальність тих людей, що її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя передусім на саму себе й робить висновки з несприятливих ситуацій [7, с. 356]. Її життя сповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Така людина постійно розвивається, і звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить складним, але вона чудово адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо – уміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра [5, с. 310].

Отже, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». Насамперед ця гармонія має бути характерна для різних властивостей самої людини: емоційних та інтелектуальних, тілесних і психічних тощо. Але це також і гармонія між людиною та її оточенням, природою. При цьому гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Відповідно, можна говорити про те, що психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, які є передумовою орієнтації особистості для досягнення нею своєї життєвої мети. Життєва мета при цьому може розглядатися як те, що необхідно зробити певній конкретній людині з її здібностями й можливостями для оточення. Реалізуючи життєву мету, людина відчуває себе щасливою, в іншому разі – глибоко нещасною.

Аналіз літератури та відповідних досліджень дають змогу стверджувати, що психологічне здоров'я можна визначити як систему, що охоплює аксіологічний та інструментальний компоненти. При цьому аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне сприйняття самого себе при достатньо повному знанні себе, так і сприйняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей тощо. Безумовною передумовою цього є особистісна цілісність, а також уміння прийняти свій «темний початок» і розпочати з ним діалог. Крім того, необхідними якостями є вміння розгледіти в кожному з оточення «світлий початок», навіть якщо він не відразу помітний, і по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим початком», даючи право на існування «темному

початку» в іншому індивідуумі так само, як і в собі [3, с. 277].

Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що позначається на стилі життя й виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню й оцінюється молодістю людиною як «неприваблива й нудна». У цей час також обмежені здатності до релаксації і відпочинку в силу тих же переконань у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання й високого статусу у групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, які зовсім не відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики) [7, с. 315].

З іншого боку, саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності та стиль життя загалом, набуваючи високого суспільного значення. У період гострих соціально-економічних змін зі всією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику щодо збереження психічного здоров'я – соціальна і професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві та необхідність пошуку робочого місця, що відповідало б рівню освіти й підготовки.

До чинників психічного здоров'я належать настанови й очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна поділити на позитивні (оптимістичні) настанови, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні), про прояв яких свідчить очікування негативних подій. Перші допомагають успішно подолати стрес, оскільки емоції, пережиті у важких ситуаціях, діють як механізми підкріплення діяльності. У разі негативних настанов емоції починають чинити деструктивний вплив, що послаблює дію. Очікування щодо ситуації можуть змінюватися залежно від конкретних умов, однак можна виділити деякі генералізовані очікування, незалежні від змісту ситуації, що відображають песимістичні або оптимістичні настанови індивіда [6, с. 67].

Очікування індивіда посідають одне з центральних місць у дослідженнях стресу і його наслідків, таких, наприклад, як феномен психічного вигорання. Щодо результатів діяльності, то їх можна поділити на три групи:

- низькі очікування позитивного підкріплення;
- високі очікування покарання;
- низькі очікування власного впливу на результати діяльності [4, с. 526].

Втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію індивіда, спричиняє появу почуття страху й невизначеності і тим самим веде до раннього розвитку симптомів вигорання. Коротко- і довготривалі наслідки

неконтрольованого очікування проявляються як пасивність і безпорадність.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- 1) релаксація;
- 2) візуалізації;
- 3) самонавіювання.

Застосування найпростіших методів саморегуляції насамперед посилює стимуляцію і регуляцію, що орієнтує. Вони стосуються посилення позитивних і вилучення негативних настанов студента щодо себе, своїх можливостей, очікуваних фахових результатів. Насамперед йдеться про вироблення оптимістичного навчального настрою. Сюди ж належить і форма психічного самонавіювання, яке спрямоване на подолання страху, монотонності, антипатії. Оптимістичний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями й почуттями, налаштовуватись на подолання труднощів, сприймати вплив психологічного вантажу тимчасових навчальних негараздів, страху за майбутню діяльність.

Однією з сучасних технологій, яка дає змогу формувати більш високий рівень психічного здоров'я студентів, навичок здорового способу життя, емоційної зрілості, соціальної адаптованості та проводити відповідні коригувальні, реабілітаційні заходи є психологічний тренінг. Він базується на якості процесу взаємодії, що веде до зменшення нервово-психічної напруги, підвищує здатність до саморегуляції, тобто сприяє розвитку психічного здоров'я.

Тренінг, як форма практичної психологічної роботи, має декілька змістовних парадигм. Це:

- тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі;
- тренінг як тренування, унаслідок якого відбувається формування і відпрацювання вмінь і навичок ефективної поведінки;
- тренінг як форма активного навчання, метою якого є передусім передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;
- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних психологічних проблем.

Соціально-психологічне навчання за допомогою тренінгових технологій слід розглядати як центральний, системотвірний напрям у структурі цілісної програми психологічного супроводження та забезпечення відсутності психологічного насилля. Основні потреби студентів можуть бути задоволені тільки у процесі міжособистісного спілкування як із викладачами, так і з однолітками. Саме ця ситуація сприяє «запуску» та функціонуванню внутрішніх

механізмів, які дають змогу молодій людині розвиватися в бік особистісної зрілості у процесі професійного становлення.

Результативність психологічного тренінгу як здоров'язбережувальної технології зумовлюється такими його принципами, як відкритість і чесність, усвідомлення учасниками себе і свого фізичного «Я», відповідальність, увага до почуттів і принцип «тут і зараз». Крім того, дорослими людьми, якими є студенти вищого навчального закладу, психологічний тренінг як форма активного навчання сприймається більше ніж традиційні форми навчання. Зрештою, психологічний тренінг за умови дотримання вказаних принципів і сам є моделлю здоров'язбережувального середовища.

Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі і своєму місці у взаєминах з іншими. Йому відповідає вміння людини розуміти й передавати словом свої емоційні стани й стани інших людей, можливість вільного та відкритого прояву почуттів, без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки свого оточення.

Потребово-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, яке виступає двигуном її розвитку. Вона повністю бере відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії» [1, с. 240].

Підбиваючи підсумки аналізу визначених компонентів психологічного здоров'я – позитивне ставлення до себе й ставлення до інших людей, особистісна рефлексія і потреба в саморозвитку, – необхідно зупинитися на їх взаємозв'язку або, точніше сказати, динамічній взаємодії. Як відомо, для розвитку позитивної, а не невротичної рефлексії необхідною є наявність у людини позитивної оцінки себе. Так само саморозвиток людини сприяє зміні ставлення до самої себе. А особистісна рефлексія є механізмом саморозвитку. Отже, ставлення до себе, рефлексія і саморозвиток взаємозумовлюють один одного, перебувають у постійній взаємодії.

Наголосимо, що співвідношення між пристосованістю й пристосуванням до середовища не є простою рівновагою. Воно залежить не тільки від конкретної ситуації, а й від віку людини. Якщо для немовляти гармонією можна вважати пристосування середовища в особі матері до його потреб, то чим старше стає людина, тим більш необхідним стає пристосування її самої до умов середовища. Вхідження людини в доросле життя характеризується початком переважання процесів пристосування до середовища, звільненням від інфантильного «Світ повинен відповідати моїм бажанням». І людина, яка досягла зрілості, може

підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосованістю при збереженні акценту на переважанні самозміни як передумові зміни зовнішньої ситуації. Виходячи з такого розуміння норми, можна підійти до визначення рівнів психологічного здоров'я [3, с. 120].

До вищого рівня психологічного здоров'я – креативного – можна зарахувати людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій і активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги.

До середнього рівня – адаптивного – зарахуємо таких людей, що загалом адаптовані до соціуму, проте мають трохи підвищену тривожність. Вони можуть увиходити до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я й можуть бути залучені до групової роботи профілактично-розвивальної спрямованості.

Нижчий рівень – це дезадаптивний, або асимілятивно-акомодативний. До нього можна

зарахувати людей із порушенням балансу процесів асиміляції й акомодативної, які долають внутрішній конфлікт за допомогою або асимілятивної, або акомодативної функції. Асимілятивний стиль поведінки характеризується насамперед прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин, усупереч своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в його ригідності, у спробах людини повністю відповідати очікуванням оточення.

Висновки. Отже, студентське життя насичене різноманітними стресами, які часто пригнічують розвиток індивіда. Тому знання методів релаксації та вміння їх застосовувати значно покращують навчальний процес і підвищують мотивацію молоді. Знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, студенти можуть значно покращити та полегшити навчальний процес. Це дасть їм змогу бути врівноваженими та не потрапляти у стресогенні ситуації.

Список використаних джерел

1. Асеев В.Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности / В.Г. Асеев. – М., 2006. – 346 с.
2. Ваник Д. Профессиональная подготовка учителей и проблемы мотивации достижения и контроля действий / Д. Ваник, Ф. Ман // Вопросы психологии. – М., 2009. – 450 с.
3. Вербицкий А.А. Проблема трансформации мотивов и контекстном обучении / А.А. Вербицкий, Н.А. Бакмаева // Вопросы психологии. – 2007. – 160 с.
4. Дубровіна І.В. Практична психологія освіти / І.В. Дубровіна. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
5. Захарова Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально самоидентификации студентов педагогического вуза / Л.Н. Захарова // Вопросы психологии. – М., 2008. – 316 с.
6. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 112–116.
7. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск, 2002. – 800 с.

Рецензент: Максимов О.С. – д.пед.н., професор

Відомості про авторів:
Царькова Ольга Вікторівна
Работа Тетяна Олександрівна
Гончарова Юлія Ігорівна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
 вул. Леніна, 20, м. Мелітополь
 Запорізька обл., Україна, 72312

doi:10.7905/нвмдпу.v1i12.948

Надійшла до редакції: 03.11.2014 р.

Прийнята до друку: 03.12.2014 р.

References

1. Aseev, V. G. (2006). *Motivation of learning activities and personality development*. Moscow. [in Russian].
2. Vannik, D. (2009). Teachers' professional training and the problems of achievement and monitoring actions motivation. *Issues of psychology*. Moscow. [in Russian].
3. Verbitskiy, A. (2007). The problem of transformation of motives in the contextual training. *Issues of psychology*. [in Russian].
4. Dubrovina, I. V. (2004). *Practical psychology of education*. SPb.: Piter.
5. Zakharova, L. N. (2008). Personal characteristics, styles and types of behavior, professional self-identification of students at pedagogical higher educational institution. *Issues of psychology*. Moscow. [in Russian].
6. Prokhorov, A. O. (2001). Self-regulation of mental states in learning and teaching activities. *Issues of psychology*. 4. 112-116. [in Russian].
7. *Dictionary of Practical Psychologist*. (2002). S. Yu. Golovin. Minsk. [in Russian].