

Список використаних джерел

1. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Режим доступу: www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf
2. Закон України «Про освіту» (Відомості Верховної ради (ВВР), 2017, № 38/39, ст. 380). Режим доступу: zakon5.rada.gov.ua/lans/show/2145-19
3. Профілактика порушень зору у школярів. Режим доступу: Chuguiv.school2.edu.kh.ua/medchne_obsługovuvannya/profilaktika_porushenj_zoru_u_skolyariv/
4. Профілактика порушення зору. Причини порушення зору. Режим доступу: poradu.pp.uia/krasa-zdorovya/16969-prof-laktika-porushennya-zoru-prichini-porushennya-zoru.html.
5. Гостанов О.К., Павловський В.А. Охорона здоров'я дітей та підлітків. Частина II. Попередження дитячих захворювань: Навч.-метод. посіб. - Житомир: Видавництво ЖБУ ім. І. Франка, 2009. - 208 с.
6. Пояснення порушення зору. Режим доступу: <http://vygoda-ecrc.if.ua/wp-content/uploads/2017/08/.pdf>.
7. Базарный В.Ф. Зрение у детей: Проблемы развития / Отв. ред. К.Р.Седов. - Новосибирск: Наука.сиб.отд., 2001. -138 с.
8. Базарный В.Ф., Уфимцев Л.П. Влияние занятий в режиме «зрительных горизонтов» на динамику функций зрения у детей // Гигиена и санитария.-1999. - № 3. – С. 46-48.
9. Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливада, Ю.И. Куркова. - М.: Знание, 1985. - 64 с.
10. Бейтс Уильям. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. – Вильнюс: Полина, 1990. – 272 с.
11. Старков Г.Л. Как сохранить и улучшить зрение. – М.: Медицина, 1972. – 120 с.
12. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За ред. С.В. Страшка // Навч.-метод. посіб. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
13. Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 8/9. – С. 48-53.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (Царькова О.В., Каткова Т.А.)

Суттєвим показником психічного здоров'я людини є здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участі в соціальній діяльності та суспільно корисній праці. Відомо, що для студентів вищих навчальних закладів ведучим видом діяльності є навчання та засвоєння майбутньої професії. Якість цього процесу прямо пов'язана з психічним здоров'ям молоді людини та створенням психологічно безпечного освітнього середовища. Робота в цьому напрямку повинна базуватись на гуманістично орієнтованих технологіях і нормах особистісного розвитку студентської молоді.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Серед технологій, які дозволяють формувати більш високий рівень психічного здоров'я студентів, є психологічні тренінги.

Тренінги базуються на якості процесу взаємодії, що приводять до зменшення нервово-психічної напруги, підвищують здатність до саморегуляції, тобто сприяють розвитку психічного здоров'я. Тренінги, як форма психологічної роботи, мають декілька змістовних парадигм [3].

Результативність психологічного тренінгу як здоров'язберігаючої технології обумовлюється такими принципами: відкритість і чесність, усвідомлення учасниками себе і свого фізичного «Я», відповідальність, увага до почуттів і принцип «тут і зараз». Крім того, психологічний тренінг за умови дотримання вказаних принципів і сам є моделлю здоров'язберігаючого середовища.

І. Дубровіна під психологічним здоров'ям розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто те, що відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі його життєдіяльності. Таким чином, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей та забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього його життя [8].

Потрібно зазначити, що саме використання терміну «психологічне здоров'я» підкреслює нероздільність тілесного і психічного в людині для повноцінного функціонування. В рамках цього напряму детально вивчається вплив психічних факторів на збереження здоров'я і на появлення хвороби. І саме здоров'я розглядається не як самоціль, а як умова для самовтілення людини на Землі, виконання нею своєї індивідуальної місії. Тому, спираючись на положення психології здоров'я, можна припустити, що саме психологічне здоров'я є передумовою фізичного здоров'я. Тобто якщо виключити вплив генетичних факторів або катастроф та стихійних лих, то психологічно здорова людина, наймовірніше, буде здорова і фізично. Взаємозв'язок між психічним та соматичним був відомий в медицині ще Сократом.

Психосоматична медицина розглядає механізми впливу психіки на тілесні функції, систематизує психосоматичні розлади, визначає методи їх профілактики і лікування. Можна спостерігати тенденцію розширення спектру психосоматичних захворювань, тобто по мірі розвитку науки виявляється психічна обумовленість все більшої кількості захворювань. В якості прикладів захворювань, що розвинулись на основі психічної схильності, можна привести розлади серцево-судинної системи, розлади шлунково-кишкового тракту, псевдоневрологічні розлади.

Дійсно, якщо скласти узагальнений портрет психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита.

Отже, основною функцією психологічного здоров'я є підтримка активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості.

Звичайно, психологічне здоров'я дітей має свою специфіку. І. Дубровіна стверджує, що основу психологічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу [5].

Отже, психологічне здоров'я дитини і дорослого буде відрізнятися сукупністю особистісних новоутворень, які ще не розвинулися у дитини, але повинні бути присутніми у дорослого. Таким чином, можна говорити про те, що психологічне здоров'я – це прижиттєве утворення, хоча, безумовно, його передумови створюються ще у пренатальному періоді. Природно, що протягом життя людини воно постійно змінюється через взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів, причому не тільки зовнішні фактори можуть переломлюватись через внутрішні, але і внутрішні фактори можуть модифікувати зовнішні впливи.

Американський психолог А. Маслоу вважає, що здорова людина – це насамперед людина щаслива, що живе в гармонії з самим собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, але не нападає першою ні на кого. Їм же сформульовані і основні потреби здорової людини, до яких Маслоу відносить: фізіологічні потреби, потребу в безпеці, потребу в прихильності і любові, потребу в повазі, потребу в самоактуалізації.

Дослідники називають критерії здоров'я, які найбільш часто зустрічаються в літературі, розподіляючи їх у відповідності з видами прояву психіки (процеси, стани, властивості) [1; 4].

З психічних процесів частіше згадуються: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, що відображуються; адекватне сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; дисципліна розуму.

У сфері психічних станів до їх числа зазвичай включають: емоційну стійкість; зрілість почуттів відповідно віку; керування негативними емоціями; вільний, природний прояв почуттів і емоцій; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття.

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів в студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі. Стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда.

Особливо це відноситься до студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються нескінченними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання цього, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відображається в стилі життя, що виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молодого людиною як «неприваблива й нудна». У цей час обмежені також здатності до релаксації і відпочинку в силу тих же

переконань у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження до нового соціального середовища супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-однолітків. При цьому використовуються різні засоби, які не відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики).

Психологія здоров'я особливу увагу приділяє визначенню «ціни», яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень. Безсумнівно, студентське середовище відноситься до таких, в яких ці перевантаження і вимоги виступають у всьому різноманітті. Саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність, діяльність і стиль життя в цілому. В період гострих соціально-економічних змін проявляється ще один додатковий фактор ризику щодо збереження психічного здоров'я – соціальна і професійна невизначеність майбутнього спеціаліста в суспільстві та необхідність пошуку робочого місця, відповідного рівня освіти і підготовки.

До факторів психічного здоров'я відносяться установки і очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Позитивні установки допомагають успішно подолати стрес, оскільки емоції, пережиті у важких ситуаціях, діють як механізми підкріплення діяльності. У разі негативних установок емоції починають надавати деструктивну, послаблюючу дію. Очікування по відношенню до ситуації можуть змінюватись залежно від конкретних умов, однак можна виділити деякі генералізовані очікування, які не залежать від вмісту ситуації, що відображають песимістичні або оптимістичні установки індивіда. Очікування індивіда займають одне з центральних місць у дослідженнях стресу та його наслідків, таких, наприклад, як феномен психічного вигорання [2; 6].

Втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію індивіда, викликає почуття страху та невизначеності і тим самим веде до раннього розвитку симптомів вигорання. У повсякденній поведінці людина до тих пір прагне знайти ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, поки не переконається у даремності цих зусиль, тобто прийде до висновку про те, що ситуація не має виходу.

Наступний важливий фактор психічного здоров'я студентів – задоволення результатами своєї діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних прагнень, а також з високою ймовірністю досягнення поставленої мети. Свідомий вибір мети і позитивна оцінка можливостей її досягнення мають вирішальне значення в процесах саморегуляції. Усвідомлення можливості визначення мети і способів її досягнення сприяє формуванню стійкості до стресу і пошуку конструктивних стратегій його подолання. Переконання у низькій власній ефективності може призводити до порушень когнітивних процесів в ситуації навантаження, наприклад, блокуванні пам'яті та мислення в ситуаціях іспитів.

Очікування неконтрольованості значущих подій призводять до розвитку негативних емоцій, причому ці очікування часто зводяться до раннього

негативного досвіду, який стає стійким переконанням. Перцепція власної поведінки є центральним аспектом теорії ефективності власних дій Бандури. Саме перцепція ефективності власних дій впливає на перебіг розумових, мотиваційних і емоційних процесів, тобто стає важливим регулюючим механізмом подолання стресу. Оцінка ефективності власних дій у різних ситуаціях показала існування великої залежності від змісту ситуацій і незначний вплив стабільних особистісних рис. Активність особистості варіюється від ситуації до ситуації і меншою мірою визначається її стабільними властивостями.

Зіставляючи концепцію ефективності власних дій з теорією очікувань, слід підкреслити, що уявлення про ефективність власних дій не завжди збігаються з очікуваннями щодо наслідків своєї поведінки, особливо в ситуаціях, частково залежать від самого суб'єкта [10].

Різниця між поняттями ефективності та очікувань полягає в наступному: перше описує переконання суб'єкта в тому, що він впорається з ситуацією; друге – його уявлення про те, що він вважає винагородою за вирішення ситуації. У зв'язку з цим, слід згадати про ще один чинник, який, безсумнівно, відіграє істотну роль у процесах ефективного подолання важких ситуацій. Це так звана криза гратифікації.

Криза гратифікації розглядається в психології здоров'я як явище, яке може призвести до різкого зростання невдоволення результатами своєї діяльності, безсилля, зневіри, відчаю, зниження мотивації досягнень. Модель кризи гратифікації можна представити як протиріччя між високим рівнем енергетичних витрат і низьким винагородою. Протиріччя між власним внеском та отриманим винагородою призводить до зниження самопочуття, появі психосоматичних захворювань, тобто стає причиною погіршення психічного здоров'я індивіда. Вихід з такої ситуації деякі психологи бачать у підвищенні соціального статусу, отриманні визнання і схвалення з боку безпосереднього оточення, підтримки з боку групи, в яку включений індивід.

Дослідження причин студентського стресу часто відзначається у студентів-першокурсників, які вперше зіштовхнулись з новими, відмінними від шкільних, вимог. Анонімність студента-першокурсника особливо гостро відчувається іногородніми студентами, відірваними від дому та сім'ї, які переживають важкий процес пристосування до нових умов життя. Необхідну допомогу в подоланні цього негативного явища може надати психологічна служба вищого навчального закладу, надаючи різного роду консультації та допомогу в організації навчальної діяльності.

Одним з механізмів ідентифікації із середовищем діяльності стає почуття когерентності. Воно пов'язане з позитивною оцінкою можливостей вирішення проблемної ситуації, виробленням ефективних стратегій її подолання, позитивної життєвої установкою [7].

Почуття когерентності як механізм подолання стресу, включений у процес ідентифікації з середовищем, впливає на формування позитивних очікувань успішності власної діяльності, гарантує раціональне використання своїх можливостей і тим самим сприяє збереженню психічного здоров'я.

Рання діагностика індивідуальних резервів індивіда може дозволити визначити індивідуальні стратегії подолання важких ситуацій, вказати характерні способи реагування на вимоги студентського середовища. Вихідним пунктом планування профілактики стресу в студентському середовищі може бути концепція когерентності Антоновського [9]. Сприйняття найближчого оточення як доброзичливого, що має високе особистісне значення, очікування позитивного підкріплення, антиципація позитивних ефектів своєї діяльності розширюють соціально-психологічну компетентність індивіда і знижують небезпеку появи симптомів вигорання. Метою психологічної профілактики стресу в студентському середовищі є формування вмінь активного подолання стресу, формулювання близьких і далеких цілей діяльності, підвищення самоконтролю і регулювання власної активності, здатності до підтримки необхідної дистанції по відношенню до професійного середовища.

У дослідженнях стратегій подолання стресових ситуацій, тобто копінг-стратегій, виділяється декілька основних форм. До них відносяться: конфронтативний допінг, дистанціювання по відношенню до проблемної ситуації, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності за вирішення проблеми, уникнення вирішення складних проблемних ситуацій, планування власних дій, переоцінка значення проблемної ситуації. Серед перерахованих стратегій пошук соціальної підтримки займає особливе місце, оскільки переводить аналіз стресових ситуацій від індивідуального рівня до контексту всієї ситуації в цілому, що включає в себе широке поле взаємодії індивіда з іншими людьми.

Соціальну підтримку в узагальненому вигляді можна визначити як усіляку допомогу, що надається індивіду середовищем у важких ситуаціях. Сюди відносяться насамперед проблемні ситуації, ситуації стресу та критичні життєві події. Соціальна підтримка з боку близького оточення може приймати різні форми: поради, надання необхідної інформації, емоційне співпереживання, бесіди, спільні дії.

Можна говорити про різні види підтримки, які передбачають низку заходів, спрямованих на забезпечення студентської діяльності. У більшості західних університетів функціонують спеціально створені консультаційні пункти для студентів, які допомагають їм вирішувати проблеми, пов'язані з організацією студентського життя.

Дослідження факторів стресу у професійній діяльності переконливо показують, що соціальна підтримка – одна з умов редукції стресових станів. Під цим розуміється допомога і сприяння з боку колег і керівництва у вирішенні професійних проблем. У критичних ситуаціях вона стає важливим захисним психологічним фактором, що сприяє психічному здоров'ю людини. Недостатня соціальна підтримка може призводити до таких небажаних наслідків, як відчуження і незадоволеність результатами своєї діяльності, стає джерелом розчарування і розчарування.

Соціальна підтримка з боку професійного середовища, і в першу чергу колег, стає джерелом позитивних емоційних переживань, допомагає при

вирішенні конфліктних ситуацій, охороняє від негативних наслідків гострої конкуренції. Очікування позитивного підкріплення з боку оточуючих, підтвердження корисності та ефективності власних дій протистоїть відчуженню і емоційному виснаженню у суб'єкт-суб'єктних відносинах. Особливе значення це набуває в педагогічних професіях, зазначених необхідністю підтримки постійних і тісних інтерперсональних контактів. Якість партнерських взаємин визначає ступінь підтримки і знижує ризик ранньої появи симптомів професійного вигорання.

Недостатня соціальна підтримка веде до розвитку почуття відчуженості від результатів діяльності, до невдоволення собою. Відповідно до положень теорії відчуження, наслідками низькою соціальної підтримки стає розчарування. У разі, якщо протягом тривалого часу людина не в змозі подолати почуття відчуженості, розвиваються такі симптоми вигорання, як почуття власної неповноцінності, різке зниження самооцінки, почуття провини, агресія, спрямована на себе і оточуючих.

Проблематика соціальної підтримки протягом багатьох років перебуває в центрі уваги досліджень психічної навантаженості, стратегій подолання стресу. Численні дослідження показують взаємозалежність між ступенем психічної навантаженості, схильністю психосоматичних захворювань і заходами соціальної підтримки.

Зовнішня оцінка та підтримка як фактор ефективної діяльності є важливою передумовою психічного здоров'я індивіда. Очікування успіху і позитивного підкріплення з боку оточуючих веде до підвищення мотивації досягнень, формування ефективних стратегій подолання стресу, тобто сприяє збереженню психічного здоров'я індивіда.

Список використаних джерел

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учеб. пособ. – СПб., 1998.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М: Изд-во «Ось-89». 1999.
4. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб., 1999.
5. Дубровина И.В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства // Психологическая наука и образование. – 1998. - № 2.- С. 5-9.
6. Здоровье студентов: Монография / Кол. авторов. под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН. 1997. – 199 с.
7. Казин Э.М., Пинчина Т.С. Психолого-педагогические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования // Валеология. - 1997. - № 3. – С. 5-9.
8. Практическая психология образования: Учеб. пособ. / Под редакцией И.В. Дубровиной. - 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
9. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
10. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здоровоохранение. – 2001. - № 4. – С. 38-39.