

Н. А. Седова

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рассмотрены вопросы психического здоровья студенческой молодежи в современных условиях повышенной стрессогенности и их влияние на психологическую культуру студентов.

The article is devoted to the questions of psychic health of the student's youth in modern coincidences of the risen stresses and their impact on the psychological culture of students.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні перед педагогічними навчальними закладами поставлені підвищені вимоги з боку суспільства, держави і самого життя. Особливої гостроти й актуальності набуває проблема організації здорового способу життя у школі та формування культури здоров'я учнів.

Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Національній програмі «Діти України», де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, потужний фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [7].

Здоров'я нації було, є і залишиться незамінним капіталом, передумовою стійко то й впевненого розвитку економіки й культури. Тому прояви негативних тенденцій у показниках здоров'я дітей в Україні викликають особливу тривогу.

У роботі В. І. Куценко наведені такі дані: за період навчання у школах із першого по восьмий клас кількість здорових дітей знижується в чотири рази, зростає кількість короткозорих дітей — від 3 до 30%, з нервово-психічними розладами — від 11 до 40%, з гастроентерологічними захворюваннями — удвічі [8].

У більшості школярів спостерігаються поширення шкідливих звичок, зростання злочинності, падіння моралі. У зв'язку з цим стає реальною загроза виродження й вимирання народу України, а з часом це може призвести до потреби утримання незліченної кількості лікарень, санаторіїв, притулків для інвалідів і безнадійно хворих.

Така ситуація значною мірою зумовлена низкою чинників, до яких належать: складні соціально-економічні умови життя сучасного суспільства, зниження життєвого рівня більшості сімей, забруднення довкілля, недостатність медичного обслуговування, неповноцінне харчування тощо.

Аналізуючи проблему збереження і розвитку фізичного та морального здоров'я громадян за математичними розрахунками зарубіжних та вітчизняних учених, варто зазначити, що на здоров'я людини впливають: спадковість, природне середовище, система охорони здоров'я і надзвичайно значущий фактор — спосіб життя (51 % від перелічених факторів).

Отже, рівень і тривалість життя людини визначаються більш як на половину свідомим ставленням особистості до власного здоров'я, розумінням його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства.

Професор І. В. Муравов стверджує, що на сьогоднішній день, щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо [9].

Ми поділяємо цю думку і вважаємо, що здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я має перейти на більш високий якісний рівень, а саме трансформуватись у культуру здоров'я.

Культуру здоров'я ми визначаємо як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття.

Мета дослідження — розглянути стан здоров'я студентської молоді не тільки як залежний від вказаних умов, а й як інтегрований показник гармонійного поєднання Духа, душі та тіла. Тільки в такому взаємозв'язку за культивування духовно-здорового способу життя сьогодні ми бачимо можливим вирішення цієї проблеми.

Оскільки навички здорового способу життя та основи культури здоров'я повинні формуватися ще до вступу дитини у школу і знайти там своє продовження, а далі — у ВНЗ, важливого значення

набуває визначення умов, засобів, форм і методів, які є дієвими за організування здорового способу життя студентської молоді, а також виявлення найбільш ефективних форм взаємодії викладачів і студентів, ВНЗ та сім'ї, що саме в компетенції практичного психолога.

Психічне здоров'я є одним із основних компонентів здоров'я як інтегральної і водночас фундаментальної характеристики людини. Психічне здоров'я характеризує людину як суб'єкта життєдіяльності. Воно дає людині можливість оптимально адаптуватися до змін соціального середовища, пізнавати себе, реалізувати особисті потреби та здібності у процесі розвитку особистості. С. Д. Максименко, відмічаючи широту поняття психічного здоров'я, зазначає, що поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість [3].

Дослідження свідчать, що сьогодні близько 450 млн людей у світі страждають на психічні та неврологічні розлади, які пов'язані не тільки і не стільки з фізіологічними та біологічними, а насамперед, із соціальними, психологічними та екологічними чинниками [1]. Тому, попри вагомість біологічних чинників, можна стверджувати, що важливим чинником психічного здоров'я є загальнолюдська культура як у предметній, так і в особистісно-діяльнісній формі. Психологічна культура є частиною загальнолюдської культури та відображенням останньої в нашій свідомості, правильне її сприйняття й усвідомлення.

Психологічну культуру можна розглядати як сукупність засобів, що дають людині змогу підтримувати оптимальний рівень свого психічного функціонування. Якщо людина навчиться усвідомлювати та регулювати свою поведінку, вона може навчитися гармонізувати своє життя.

Формування психологічної культури сприяє росту зрілості особистості. Психологічна культура починається з психологічної компетентності, з розуміння людиною себе та своїх особистісних якостей. Як зауважував італійський вчений Р. Ассаджолі, не знаючи і не розуміючи себе, людина собою не керує. Психологічна компетентність сприяє тому, що людина починає по-іншому дивитися на себе, може керувати собою, стає гнучкішою, вона починає краще сприймати та розуміти інших; у неї поглиблюється розуміння себе та свого оточення; людина починає змінювати основні якості своєї особистості у кращий бік [5]. Психологічна культура — це те, що

дає змогу людині справлятися з життєвими ситуаціями, підтримувати й укріплювати своє психічне здоров'я. Сучасні умови великого потоку інформації та постійного ускладнення способу життя ставлять перед людиною складне і важливе завдання — освоювати культуру психічного здоров'я.

Культурні механізми, що сприяють підтримці психічного здоров'я, як зазначає О. І. Даниленко, можна поділити на три групи: ідеї та образи; ритуали та норми поведінки; прийоми саморегуляції психічних станів. Усі вони можуть носити як превентивний, так і санаційний характер. Термін «психологічна культура», на жаль, сьогодні не став для нас звичним. Хоча наразі можна відмітити збільшення інтересу людини до проблем свого психічного здоров'я. Люди цікавляться освоєнням різних технік саморегуляції психічних станів та питаннями психології взагалі. Вони починають розуміти, що бути психічно здоровим не тільки приємно, але й дуже важливо для особистого розвитку, нормального розвитку свого майбутнього [4].

Як показують наші спостереження, за останні роки посилюється інтерес до психології серед студентів непедагогічних спеціальностей [6]. Все частіше після лекцій та семінарських занять з основ психології багато студентів технічного вузу звертаються до викладача з проханням порекомендувати почитати щось цікаве та корисне з психології. Це, мабуть, можна пояснити не тільки пошуком вирішення проблем, пов'язаних із труднощами розвитку особистості молодої людини, а насамперед стресогенними факторами студентського життя, сучасним нестабільним способом життя, що постійно ускладнюється та становить підвищені вимоги до психічної діяльності. Тому молодь, шукаючи відповіді на особисті актуальні питання, підвищує свій інтерес до галузі психології, яка має у своєму арсеналі засоби збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Хотілося б зазначити, що останнім часом значно змінились характер і частота звернень студентів до психолога [6]. Взагалі змінився і характер відносин «психолог — студент». Причиною того були насамперед бар'єри, пов'язані з побоюванням звертатися до психолога, зумовленими низькою психологічною культурою. Сьогодні студенти досить обізнані в тому, яку допомогу можна одержати у психолога. Психолог стає затребуваним у студентському середовищі. Досвід нашої роботи показує актуальність створення психологічної служби вузу як умови підвищення психологічної

культури студентської молоді та зміцнення її психічного здоров'я. Ми вважаємо потрібним підсилювати увагу до питань психологічної освіти та психологічної культури в технічному вузі, тому що підготовка до професійної діяльності не можлива без турботи про психологічне здоров'я студентів.

Отже, підвищення психологічної культури студентської молоді повинно починатись із забезпечення належного рівня їхньої психологічної компетенції, яка, у свою чергу, є важливою складовою психологічної культури особистості. Це допоможе у розв'язанні особистих і професійних проблем, які мають психологічне підґрунтя. Тому серед напрямків роботи психологічної служби важливими у підвищенні рівня психологічної культури студентської молоді є психопрофілактична та просвітницька робота. Це такі форми роботи, як створення психологічного лекторію для студентів та викладачів, підготовка потрібних методичних рекомендацій, популяризація літератури, бесіди на психологічні теми тощо.

Як показує досвід, із метою підвищення інтересу студентів до питань психологічної освіти та психологічної культури досить ефективним є використання методу забезпечення просвітницьких знань «рівний — рівному», який широко використовують у просвітницькій шкільній та університетській практиці країн Західної Європи та Північної Америки. Ефективність цього методу підтвердив і наш досвід. Одночасно відбувається навчання та спілкування за принципом «рівний — рівному», коли молода людина оволодіває знаннями та набуває соціальний досвід у ході спілкування зі своїми ровесниками.

До суспільної із психологом психопрофілактичної та просвітницької роботи серед студентів ми залучили студентів-старшокурсників міських вузів, які цікавляться психологією, мають розвинені комунікативні навички, та підготували їх до такої волонтерської роботи. Психопрофілактичну та просвітницьку роботу було розпочато серед студентів першого курсу. Проведено низку інтерактивних бесід, рольових ігор, відеолекцій з питань адаптації до навчання у ВНЗ, розвитку комунікативних навичок, особистісних взаємовідносин, психогієни особистості та подолання негативних звичок. У процесі підготовки цих просвітницьких заходів були використані методичні відеоматеріали програми Міністерства освіти та науки України «Сприяння просвітницькій роботі «рівний—рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», за підтримки та фінансування ООН (ЮНЕЙДС).

Таким чином, виникає потреба перегляду ставлення у системі вищої освіти до проблеми психічного здоров'я молоді та визначення оптимальних шляхів його збереження. Студентський період — це достатньо короткий, але сензитивний період, який суттєво впливає на подальший розвиток особистості. Тому питання психічного здоров'я студентської молоді у сучасних умовах підвищеної стресогенності та їх впливу на психічне здоров'я студентів набуває все більшої актуальності, а формування у студентів психологічної культури є важливим чинником його зміцнення.

Література

1. *Грузева Т. С., Кульчицька Т. К.* Сучасні тенденції психічного здоров'я та заходи щодо його поліпшення // Психічне здоров'я.— 2004.— № 2 (3).— С. 4—9.
2. *Даниленко О. И.* Психологическая культура и душевное здоровье человека // Психологическое обеспечение психического и физического здоровья человека: Тез. докл. к VII съезду психологов СССР.— М, 1989.— 169 с.
3. *Максименко С. Д.* Психічне здоров'я дітей // Психологія. — 2002.— № 1(1).— С. 4—6.
4. *Покровская С. Е.* Экология психического здоровья личности // Актуальные проблемы психологии: 36. науч. пр. Института психологи імені Г. С. Костюка / За ред. С. Д. Максименка — К.: Міленіум.— 2005.— Т. 7.— Вип. 5.— Ч. 1.— С. 131—135.
5. *Чепелева Н. В., Повакель Н. Т.* Психологічна служба у вищих закладах освіти // Практична психологія та соціальна робота.— 2001.— № 6.— С. 2—4.
6. *Яцишина Ю. Н.* О роли психологической службы технического вуза в сохранении и укреплении психического здоровья будущего специалиста // Корпоративна культура організацій XXI століття: 36. науч. пр. / Під заг. ред. Г. Л. Хаєта.— Краматорськ: ДДМА, 2005.— С. 92—94.
7. Національна програма «Діти України»: Затверджена Указом Президента України від 18 січня 1996 р. № 63—96.
8. Практична психологія та соціальна робота.— 1998.— № 10.
9. *Муравов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.— К.: Здоровье. 1989.— 272 с.
10. Наказ Міністерства освіти і науки України та Академії педагогічних наук України від 15.08.2001 р. № 592/33 «Про забезпечення розвитку психологічної служби в системі освіти України».

Ключові слова: психологічна культура, психологічна компетентність, психічне здоров'я, саморегуляція.

Key words: psychological culture, psychological competence, psychical health, self-regulation.