

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.12>

**Г. М. ДАВИДЮК**

*викладач валеології,*

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»*

*Волинської обласної ради,*

*м. Луцьк, Волинська область, Україна*

*Електронна пошта: [hdavydyuk@ipc.ukr.education](mailto:hdavydyuk@ipc.ukr.education)*

*<http://orcid.org/0000-0001-9910-7673>*

**М. А. ОСИП**

*викладач біології,*

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»*

*Волинської обласної ради,*

*м. Луцьк, Волинська область, Україна*

*Електронна пошта: [marichka.osyp@gmail.com](mailto:marichka.osyp@gmail.com)*

*<http://orcid.org/0000-0002-3832-4276>*

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

У статті розглядаються психолого-педагогічні аспекти збереження психологічного здоров'я студентської молоді. Акцентується увага на стресових ситуаціях під час навчального процесу, способах релаксації. Детально розкриваються чинники психологічного здоров'я в різні періоди навчання студентів.

На початковому етапі негативний вплив на психологічне здоров'я студентів відбувається через емоційні переживання через обмежену здатність адаптуватися до нових умов та завойовування статусу в колективі. У цей час переважна більшість студентів перебуває у стані хронічної психологічної втоми, яка й сприяє низькому рівню мотивації до навчальної діяльності. На ці процеси накладаються побічні чинники, серед яких побутові, особистісні, професійні, суспільні. Та все ж опитування студентів Луцького педагогічного фахового коледжу показало, що 85% опитаних у цей період турбує стан здоров'я.

У наступні роки навчання цей показник покращується. Натомість роздратованість викликає великий об'єм навчального матеріалу, нерозуміння окремих предметів, погані оцінки, фінансові проблеми і аж до невдоволення обраною професією.

У статті пропонуються конкретні заходи щодо покращення психічного здоров'я студентів, серед яких спілкування з іншими людьми, фізична активність, освоєння нових знань та видів діяльності, допомога іншим і врешті решт психологічний самоаналіз.

За умови правильної організації раціональної праці та відпочинку студентів ліквідується внутрішньо особистісний конфлікт між вимогами до навчальної діяльності та адаптації психічних можливостей студента. Тоді у нього знімається напруження, активізується увага, пам'ять, мислення; зменшиться рівень тривожності, агресивності; підвищиться інтерес до навчання.

Важливим напрямком діяльності закладу освіти повинно стати забезпечення необхідними санітарно-гігієнічними умовами, внутрішнє середовище (озеленення, контроль за штучним освітленням, чистота кабінетів, якість харчування).

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, психологічна підтримка, саморегуляція, психофізіологічне забезпечення, студенти закладів вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Багаторічні дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень під час навчання у ЗВО показали, що перший рік навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі студентів, яке супроводжується ламанням старого і формуванням нового

динамічного стереотипу. Це пов'язано з тим, що у студентський період життя молоді люди не задумуються ще над своїм здоров'ям. Їм здається, що особистісні ресурси невичерпні, а оптимізм стосовно власного здоров'я переважає над турботою про нього. Крім того, період активного входження в нову соціальну

студентську сферу супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, навіть і такі шкідливі, як нікотин, алкоголь, наркотики.

Проте й у наступні роки навчання, коли вже пройшла адаптація, показники психічного і фізичного здоров'я не покращуються, а погіршуються. Тому сьогодні дедалі гостріше відчувається потреба у психолофізіологічному забезпеченні навчальної діяльності студентів.

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз методів збереження психологічного здоров'я студентської молоді та виявити потенційні шляхи психологічної адаптації особистості.

**Аналіз попередніх досліджень.** Психологічне здоров'я – один із найважливіших критеріїв, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, що сприяє їх саморозвитку та безконфліктному спілкуванню.

Наукову категорію «психологічне здоров'я» вперше ввела в науковий обіг І. Дубровіна, вбачаючи в цьому понятті динамічну сукупність психічних властивостей, інтерес людини до життя, свободу думки, активність, самостійність, відповідальність, віру в себе і повагу до інших, здатність до переживань [Дубровіна 2004 : 160].

Різні аспекти психічного здоров'я розглядали О. Алексеев (настрій і здоров'я), І. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу), О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів).

Проблема розуміння психологічного здоров'я порушується в працях Б. Братусь, О. Завгородньої, І. Дубравіної.

В. Євдокимова, А. Леонова зазначають, що розвиток емоційно-вольової організації може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, а й від її особистих якостей і властивостей. При цьому особливого значення ця проблема набуває в ранній юності.

**Результати та дискусії.** Психологічне здоров'я – одна з необхідних умов повноцінного функціонування і розвитку людини. Воно детермінує адекватне виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, а також забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього її життя.

Термін «психологічне здоров'я» тісно пов'язаний із фізичним здоров'ям, адже він

підкреслює неподільність тілесного і психічного в людині. Останніми роками в наукових колах сформувався новий напрям «психологія здоров'я», який спирається на теорію і практику запобігання різних хвороб, забезпечує психологічну адаптацію особистості в суспільстві, сприяє самореалізації людини і надає психологічну допомогу.

Психологічно здорова людина – це творча, життєрадісна, весела, відкрита людина, яка пізнає навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями. Така людина покладає відповідальність за своє життя на саму себе і робить висновки з несприятливих ситуацій. Отже, психологічне здоров'я – це гармонійне здоров'я відносно самого себе, інших людей і природи.

Студентський вік характеризується різноманітними емоційними переживаннями, обмеженими здатностями до релаксації та відпочинку. Студентське життя – це період активного входження в нове соціальне середовище, щоб отримати певний статус у групі.

З іншого боку, саме в цей період формується майбутній професіонал, тому стан його психічного здоров'я впливає на успішність, діяльність та стиль загалом і зокрема на соціальну невизначеність майбутнього фахівця та необхідність пошуку роботи в майбутньому.

В умовах закладу вищої освіти психологічне здоров'я студентів постає важливим чинником, який визначає успішність, сприяє їх саморозвитку, формує професійні якості майбутнього фахівця.

Однак медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічних виснажень, що викликають у студентів низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, втрати інтересу до навчання.

Багаторічні дослідження виявили кілька основних чинників, які негативно впливають на здоров'я студентів:

- 1) стресова педагогічна тактика;
- 2) невідповідність методик і технологій навчання;
- 3) невиконання гігієнічних вимог до організації навчального процесу;

4) функціональна неграмотність батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;

5) відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я (профілактика шкідливих звичок, статевого виховання) [Волкова 2007 : 40].

I. Галецька як основні види чинників, що призводять до розвитку дезактивації студентів, виділила такі:

1. Чинники, пов'язані з навчальним процесом (велике навчальне навантаження, нові форми і методи навчання, відсутність навичок самостійної роботи, відсутність підручників, небажання вчитися при усвідомленні неправильного вибору професії, навчання вночі).

2. Біологічні та фізіологічні чинники (невміння правильно організувати свій режим дня, відсутність раціонального харчування; поганий сон).

3. Психологічні чинники (відчуття безпорадності, дратівливість, гнів, страх, поганий настрій, туга, тривога, депресія).

4. Соціальні чинники (умови життя без батьків, не вміння правильно використовувати обмежені фінансові можливості, проблеми сумісного проживання з іншими студентами, конфлікти у навчальній групі, проблеми в особистому житті, шкідливі звички).

На базі Луцького педагогічного фахового коледжу 2020 року було проведено анкетне опи-

тування студентів 3-х курсів з напрямку «Сфери життя студентів, в яких стресові ситуації виникають найчастіше» (Таблиця 1). Загальна кількість опитаних респондентів 125.

Тому пріоритетним напрямком реформування освіти постає забезпечення у кожному освітньому закладі відповідних умов для навчання і виховання психічно здорового студента.

Психологічне забезпечення навчальної діяльності студентів повинно бути спрямоване на корекцію негативних проявів, попередженню стресових факторів, покращення працездатності студентів.

Психологічна служба Луцького педагогічного фахового коледжу працює в напрямку психопрофілактики та психодіагностики, застосування методів корекції покращення здоров'я. Профілактичні заходи психофізіологічного забезпечення навчальної діяльності здійснюються у таких двох напрямках:

1. Організація навчальної діяльності та відпочинку.

2. Організація суб'єктивного фактору, а саме індивідуальна характеристика особистості.

Серед молоді пропагується здоровий спосіб життя, заохочення до організації такого індивідуального стилю життя, який би не виходив за межі резерву організму.

Таблиця 1

**Результати анкетування здобувачів освіти щодо сфер життя, в яких стресові ситуації виникають найчастіше**

<b>I. Де ховаються ваші стреси?</b>	<b>II. Причини стресу в навчальній діяльності</b>
1. Сфера здоров'я (85%)	1. Невпевненість у своїх силах.
2. Сфера особистісних відносин (7%)	2. Великий об'єм навчального матеріалу.
3. Сфера способу життя (61%)	3. Погана оцінка.
4. Сфера побуту (47%)	4. Відсутність порозуміння з боку одногрупників.
5. Професійна сфера (11%).	5. Нерозуміння предмету.
	6. Контрольні роботи.
	7. Невдоволення обраною професією.
<b>III. Причини стресу в суспільному житті</b>	<b>IV. Причини стресу в міжособистісних стосунках</b>
1. Конфлікт з друзями.	1. Конфлікти з батьками.
2. Відсутність моральної підтримки.	2. Суперництво.
3. Військові дії в Україні.	3. Обман або зрада друзів.
4. Матеріальний стан.	4. Неповага у взаємовідносинах «педагог-студент».
<b>V. Причини стресу у матеріально-фінансовій сфері</b>	
1. Нестача фінансів.	
2. Висока вартість оплати за навчання.	
3. Погані умови життя через нестачу грошей.	
4. Відсутність стипендії.	
5. Високі ціни на житло.	
6. Невміння реально використовувати гроші.	

Щоб покращити своє психологічне здоров'я, студенти повинні:

3. Спілкуватися з іншими людьми. Добрі відносини з оточуючими допомагають розвинути почуття причетності до колективу, відчути емоційну підтримку.

4. Бути фізично активними. Регулярна фізична активність знижує рівень гормону стресу (кортизону).

5. Освоювати нові знання. Це можуть бути будь-які види діяльності, хобі, які поліпшать психічний стан завдяки впевненості в собі.

6. Допомогати іншим. Доброта і щедрість можуть поліпшити психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій, підвищення самооцінки.

7. Уважно ставитись до своїх думок, емоцій, поведінки. Усвідомлення допоможе краще зрозуміти свої думки, тривогу чи переживання, знайти підхід до вирішення проблеми.

А реалізацію психологічної складової частини в навчальному закладі потрібно здійснювати через:

1) створення сприятливого психологічного клімату на заняттях;

2) корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням оздоровчих заходів без відриву від навчального процесу;

3) нормування навчального навантаження та профілактика перевтоми студентів;

4) медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я студентів;

5) розробку та реалізацію навчальних програм із формування у студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

6) роботу служби психологічної допомоги студентам та викладачам у подоланні стресів, станів тривоги;

7) сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

8) формування доброзичливих взаємовідносин у колективах викладачів та студентів;

9) виховні заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Якщо правильно організована раціональна праця та відпочинок студентів, то ліквідується внутрішньо особистісний конфлікт між вимогами до навчальної діяльності і адаптації психічних можливостей студента. Тоді у нього зніметься напруження, активізується увага, пам'ять, мислення; зменшиться рівень тривожності, агресивності; підвищиться інтерес до навчання.

Важливим напрямком діяльності закладу освіти повинно стати забезпечення необхідними санітарно-гігієнічними умовами, внутрішнє середовище (озеленення, контроль за штучним освітленням, чистота кабінетів, якість харчування).

**Висновки.** У зв'язку з актуальністю цієї проблематики в перспективі потрібно детальніше вивчити наявні питання, розробити систему практичних заходів для корекції психологічного здоров'я студентів у період їх навчання у закладах вищої та фахової передвищої освіти та сформулювати конкретні рекомендації із запобігання виникнення стресових станів.

Психологічна значимість організації навчального процесу та відпочинку студентської молоді полягає в тому, що ліквідується особливий внутрішньо особистісний конфлікт, який виникає через невідповідність вимог навчальної діяльності адаптивному рівню психічних можливостей студентів.

Із розв'язанням усіх цих питань частково чи повністю зніметься психологічне напруження, зменшиться рівень тривожності, підвищиться інтерес і потреба у професійних знаннях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу. Київ : Здоров'я, 2002. 128 с.
2. Волкова І. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків, 2007. 40 с.
3. Галецька І. Загальна характеристика структури психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. Вип. 13. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки, 2009. С. 47–54.
4. Дубровіна І. В. Практична психологія освіти. Санкт-Петербург, 2004. 592 с.
5. Завгородня О. В. Проблеми психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 55–60.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : «Вежа», 2011. 430 с.

#### REFERENCES

1. Vozniuk T. H. (2002). *Management navchalno-vykhovnoho protsesu [Management of the educational process]*. Kyiv : Zdorovia, 128 s. [in Ukrainian].

2. Volkova I. V. (2007). *Stanovlennia shkil spriyannia zdoroviu [Establishment of health promotion schools]*. Kharkiv, 40 s. [in Ukrainian].
  3. Haletska I. (2009). Zahalna kharakterystyka struktury psykhologichnoho zdorovia [General characteristics of the structure of mental health]. *Psykhologichni perspektyvy*. Vyp.13. Lutsk : RVV «Vezha» Volyn. nats.. un-tu im. L. Ukrainky, S. 47-54. [in Ukrainian].
  4. Dubrovina I. V. (2004). *Praktychna psykhohiia osvity [Practical psychology of education]*. SPb, 592 s. [in Ukrainian].
  5. Zavhorodnia O. V. (2007). Problemy psykhologichnoho zdorovia: sproba teoretychnoho analizu [Mental health problems: an attempt at theoretical analysis]. *Praktychna psykhohiia ta sotsialna robota*. №1. S. 55-60. [in Ukrainian].
  6. Kotsan I. Ya. (2011). *Psykhohiia zdorovia liudyny [Human health psychology]*. Lutsk : «Vezha», 430 s. [in Ukrainian].
- 

### **G. M. DAVIDYUK**

*Valeology Lecturer,*

*Lutsk Pedagogical College Municipal Institution of Higher Education*

*Volyn Regional Council,*

*Lutsk, Volyn Region, Ukraine*

*E-mail: hdavydyuk@lpc.ukr.education*

*<http://orcid.org/0000-0001-9910-7673>*

### **M. A. OSIP**

*Chemistry Lecturer,*

*Lutsk Pedagogical College Municipal Institution of Higher Education*

*Volyn Regional Council,*

*Lutsk, Volyn Region, Ukraine*

*E-mail: marichka.osyp@gmail.com*

*<http://orcid.org/0000-0002-3832-4276>*

## **VALEOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

The article considers the psychological and pedagogical aspects of maintaining the psychological health of student youth. Emphasis is placed on stressful situations during the learning process, ways of relaxation. The concept of mental health is revealed

The factors of psychological health in different periods of students' study are revealed in detail.

At the initial stage, the negative impact on the psychological health of students is due to emotional experiences due to the limited ability to adapt to new conditions and gain status in the team. At this time, the vast majority of students are in a state of chronic psychological fatigue, which contributes to a low level of motivation to study. These processes are overlaid by side factors, including domestic, personal, professional, social. However, a survey of students of Lutsk Pedagogical College showed that 85% of respondents are concerned about their health during this period.

In the following years of study, this indicator is improving. On the other hand, irritation causes a large amount of study material, misunderstanding of certain subjects, poor grades, financial problems and even dissatisfaction with the chosen profession.

The article offers specific measures to improve the mental health of students, including communication with other people, physical activity, learning new knowledge and activities, helping others and ultimately psychological introspection.

Under the condition of the correct organization of rational work and rest of students the internal personal conflict between requirements to educational activity and adaptation of mental possibilities of the student is eliminated. Then his tension will be relieved, attention, memory, thinking will be activated; the level of anxiety and aggression will decrease; interest in learning will increase.

An important area of activity of the educational institution should be the provision of the necessary sanitary and hygienic conditions, the internal environment (landscaping, control of artificial lighting, cleanliness of classrooms, food quality).

**Key words:** psychological health, psychological support, self-regulation, psychophysiological support, students of higher education institutions.