



УДК 37.015.3:159.97

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

Завальнюк О. Л., старший викладач

E-mail: stepan/polivaniy@ukr.net

У статті освітлені соціальні та психологічні аспекти проблеми психічного здоров'я учнів і студентів. Розглянуті психолого-педагогічні засоби впливу на здоров'язбереження підростаючого покоління. Розроблені методичні рекомендації щодо попередження порушень психологічного та психічного здоров'я студентів під час навчання.

Запропоновані результати стануть у пригоді тим, хто готує і приймає рішення з питань забезпечення психічного і фізичного здоров'я учнів та студентів, формування у них здоров'язбережувальної поведінки заснованої на індивідуальних потребах, діагностиці стану здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Ключові слова: психічне здоров'я, фізичне здоров'я, спосіб життя, здоров'язбереження, адаптація, межові стани, астенизація, нервово-психічного перевантаження, учні, студентська молодь.

The article highlights the social and psychological aspects of the problem of mental health of pupils and students. There have been considered psychological and pedagogical means of influencing the health preservation of growing generation. There have been developed the methodical recommendations for prevention of psychological and mental health disorders of students in the process of their studying.

The suggested results will be useful to those who prepare and make decisions on issues of mental and physical health of pupils and students, the formation of their healthpreserving behavior based on individual needs, diagnosis of health, and the formation of a healthy lifestyle.

Key words: mental health, physical health, lifestyle, health preservation, adaptation, overborderline states, astheniazation, neuropsychiatric overload, pupils, young students.

Кожна конкретна людина здорова умовно й не буває здоровою протягом всього життя, але зберігає своє здоров'я в певних сприятливих (нормальних) життєвих умовах. Дослідники виділяють у здоров'ї людини, як істоти біо-психо-соціальної, нероздільно поєднані між собою фізичну, психічну і соціальну складові які є ядром формування її особистості.

На зламі XX – XXI століть радикально змінюються кількісні та якісні параметри досліджень присвячених здоров'язбереженню і питанням організації здорового способу життя дітей і учнів. Проблемам збереження психічного й фізичного здоров'я учнів присвячені роботи К. В. Дейнеки, Г. Г. Демиргогляна, В. Ф. Матвеева, В. Г. Запорожченко, В. П. Дядічкіна, В. Ф. Базарного та інших вітчизняних вчених. З'явилися дослідження, в яких розглядали залежність процесу формування здорового способу життя школярів від рівня розвитку їх свідомості, від фактора волі (І. Т. Назаров, А. Е. Адріанова)[12].

Науковці сучасної української школи валеології під керівництвом проф. Г. Л. Апанасенко, його співробітники Р. Г. Науменко, А. Н. Волгіна, В.



М. Морозов, Г. М. Соколовський та ін. працюють над проблемою психічного і фізичного здоров'я особистості[1].

В умовах депопуляції країни, коли зниження народжуваності й збільшення смертності призводять до негативного демографічного балансу, гостро позначаються справжні цінності: життя й здоров'я людини.

На жаль, в ієрархії потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я перебуває далеко не на передньому плані, а по суті своїй, саме воно повинно стояти на першому місці, тобто повинно стати найпершою потребою. Особливо це стосується молодих людей, які, поки ще здорові, про здоров'я не думають, бо не мають потреби в його збереженні й зміцненні і лише потім, розтративши, починають відчувати виражену потребу в ньому. Отже, наскільки важливо, починаючи із самого раннього віку, виховувати у дітей активне відношення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я - найбільша цінність дарована людині Природою.

Щоб бути здоровою людиною, необхідно зрозуміти на яких принципах будується повноцінне здоров'я. Існує лише один спосіб, за допомогою якого можливо бути здоровим – вести такий спосіб життя і харчування, які передбачені людині природою.

Реалізація цих принципів досить складна, часто носить суперечливий характер і не завжди приводить до бажаного результату, що обумовлено насамперед тим, що в нашій державі поки ще не виражена достатньо позитивна мотивація здоров'я, що здоров'я в суспільстві не стало на перше місце в ієрархії людських потреб.

Спосіб життя - біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини й характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної й суспільної поведінки. Інакше кажучи, спосіб життя - це "особа" індивіда, що відбиває в той же час рівень суспільного прогресу[9].

Спосіб життя людини у значній мірі обумовлений соціально-економічними умовами, проте залежить також від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей його психіки, стану здоров'я й функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей.

Оскільки здоровий спосіб життя - це керування здоров'ям за допомогою адекватизації поведінки, безсумнівно, ця галузь діяльності лежить у полі професійних інтересів і компетенції педагогів. Особливість цього керування - наявність інерційних зворотних зв'язків. Корекція способу життя має відстрочений ефект, лаг часу може досягати багатьох років. Відсутність



швидкого ефекту відвернула багатьох людей від систематичної роботи з удосконалювання свого здоров'я й, навпроти, створило ілюзію безкарності саморуйнуючої поведінки (паління, наркотики, алкоголь та ін.). Можливо, із цієї причини й клінічна медицина скептично відноситься до проблеми способу життя[2,3].

Отже, якщо мета освіти - розвиток людини, то в сформованій ситуації головним напрямком загальної освіти повинне негайно стати навчання здоров'язбереженню. Формування здоров'я дітей і підлітків - обов'язок будь-якого педагога[6].

Навчальна діяльність займає практично всі роки становлення особистості. Задачі, найбільш актуальні на даному етапі - це розробка критеріїв здоров'я, вивчення і використання резервних можливостей організму, пошук шляхів мобілізації резервів без ризику зриву адаптації, пізнання засобів формування здорового способу життя в умовах мінливого природного і соціального середовища, виявлення закономірностей індивідуальної і суспільної діяльності із здоров'язбереження підростаючого покоління.

Впливаючи педагогічними засобами на інтереси, мотиви, прагнення, змінюючи систему цінностей особистості учнів та студентів можна сформулювати у них відповідальність за власне здоров'я а також готовність до збереження здоров'я наступного покоління[9].

Спільні зусилля педагога й учня в створенні мотивації здоров'язбереження стають успішними лише на фундаменті спільності цілей, довірчих міжособистісних відносин і взаємного задоволення інформаційних запитів.

Педагог допомагає студентові знайти необхідну мотивацію, засновану на індивідуальних потребах, і, даючи волю вибору, надає можливість одержання необхідних знань. Спільними зусиллями вибудовується алгоритм діяльності направленої на здоров'язбереження: початкова діагностика (аутодіагностика) - прогноз - профілактика - формування резервів організму[7].

Вивченням питання оптимізації навчальної діяльності учнів та студентів та психопрофілактики за межових станів займаються М. Є. Бачерикова, М. П. Воронцова, Е. І. Добромиль, питання зміцнення фізичного і психічного здоров'я розглядали М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін.

Здоров'я на психічному рівні так чи інакше пов'язане з особистим контекстом розгляду (здоров'ям особистості), в рамках якого людина постає



як психічне ціле.

Видатний психіатр Корсаков С. С. вважав, що гармонійне поєднання всіх суттєвих властивостей особистості визначають її стійкість, врівноваженість та здатність протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. [11].

Благополуччя в психічному здоров'ї може бути порушене: домінуванням певних негативних за своєю суттю властивостей характеру, дефектами в нормально-естетичній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій.

Від ступеня вираженості психічної рівноваги залежить врівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них, писав психіатр В. Н. Мясіщев. [13]. Проте, сама по собі врівноваженість є динамічним процесом, поступальним рухом життєво важливих біологічних й психічних процесів.

Багаторічні дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень під час навчання у вищому навчальному закладі показали, що перший рік навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі студентів, що супроводжується ламанням старого і формуванням нового динамічного стереотипу і пов'язаною з цим нервово-психічною напругою.

Хоча в наступні роки навчання вплив навчального навантаження став менш вираженим, що свідчить про завершення процесу адаптації, показники психічного та фізичного здоров'я погіршуються. Це свідчить про те, що певний рівень адаптованості забезпечується при значній напрузі функціональних систем організму[3,14].

У таких ситуаціях формується особливе протиріччя, в основі якого лежить невідповідність вимог дійсності (рівня навчального навантаження) з індивідуально-психологічними та психофізіологічними можливостями особистості, які призводять до розвитку за межових станів. За таких умов на думку М. Є. Бачерикова, М. П. Воронова, Е. І. Добромиля (1988) комплексне вивчення цієї проблеми включає психопрофілактику та передбачення і оптимізацію навчальної діяльності, загального режиму навчання та відпочинку.

Адаптація студентів до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі у більшості випадків відбувається стихійно. В цьому складному питанні дуже рідко застосовуються певні засоби і заходи регуляції психологічного забезпечення навчального процесу.

Швидка втома і висока нервово-психічна напруга у студентів часто



пов'язана з принципово новими умовами навчання, проживання, темпу життя, організації праці та відпочинку, відсутністю індивідуального підходу, гіперінформацією на фоні збільшення вимогливості викладачів, збільшенням загального навантаження і зниженням адекватних можливостей організму, що здійснює взаємний вплив по замкненому колу, поглиблюючи негативні впливи на психічне і фізичне здоров'я особистості[4].

Труднощі процесу адаптації, якщо вони не долаються, стають і причиною неуспішності студентів у навчанні. За окремими спостереженнями до 90% студентів з низькою успішністю відраховуються в перші три семестри, коли відсутність адаптованості проявляється найбільш різко[14].

Розглядаючи актуальність усунення і профілактики захворювань в цілому, необхідно зазначити, що за даними літератури захворюваність невротизмом і психозами є характерною для студентів. Невротичні зриви, які зумовлені надто великою нервово-психічною напругою, виникають передусім при систематичному порушенні режиму праці та відпочинку і наявності певних індивідуально-психологічних особливостей.

За даними І. І. Пономаренко (1974); М. Є. Бачерикова (1988); І. М. Шемелюк (2001) втрати працездатності серед студентів у результаті психозів і невротизму та захворювань нервової системи: на 1 курсі 5-6 випадків на 100 чоловік; на 2 курсі – вдвічі більше і на 3 курсі – в 2,5 рази більше.

Вивчаючи психічне здоров'я серед студентів 1-2 курсів, вчені прийшли до висновку, що великий відсоток їх страждає невротизмом різного типу і вираженості, що суттєво ускладнює процес нормалізації навчання у вищому навчальному закладі. Причому суттєві чинники, які зумовлюють невротизацію і підвищену загальну захворюваність студентів, є різноманітні порушення в режимі праці та відпочинку. Окрім того, причини цих захворювань пов'язані із специфікою навчання у вищому навчальному закладі і зумовлені різкими відмінностями умов навчання, а також підвищеними навантаженнями на центральну нервову систему у студентів-першокурсників на фоні зниження їхніх індивідуально-психологічних адаптивних можливостей.

Разом з цим через невміння правильно організувати свій режим та низький рівень самоконтролю на першому найбільш відповідальному етапі навчання такі студенти не можуть справитися з раптовим суттєвим збільшенням обсягу навчання. При цьому вони майже увесь час перебувають у стані фрустрації через нестачу часу, гіперінформацію, виникає розгубленість, невпевненість у своїх силах і можливості засвоїти безперервно зростаючий обсяг навчального матеріалу. Ця відома педагогам ситуація для



студента може зберігатись тривалий час і супроводжуватись формуванням нервово-психічної напруги, що веде поступово до астенізації нервової системи[4].

Приблизно за три курси проходить соціально-психологічна адаптація більшості студентів, внаслідок відсоток хворих зменшується. У подальшому на старших курсах навантаження і ступінь усвідомленої відповідальності за майбутнє суттєво зростає, що призводить до збільшення числа осіб з функціональними порушеннями нервової системи, в тому числі з вираженим астенічним синдромом.

Серед причин академічних відпусток головне місце займають захворювання, які з'являються протягом першого року навчання – невроз, астенія, вегето-судинна дистонія, у виникненні яких суттєву етіопатогенну роль відіграє напружений ритм роботи, індивідуально-психологічні особливості та зниження адекватних можливостей особистості.

Невротизація та астенізація нервової системи роблять таких студентів емоційно нестійкими, легко вразливими навіть при незначних перешкодах і навантаженнях. Саме вони входять у групу підвищеного ризику виникнення нервово-психічних розладів. Стан таких студентів потребує особливої уваги з боку педагогів та високого самоконтролю з боку самого студента, що має бути спрямованим в першу чергу на оптимізацію режиму праці та відпочинку. При цьому важливо підкреслити, що невротичні скарги студентів, як правило, зменшуються, а комплекс психокорекційних вправ разом з фізичною активністю повністю їх ліквідують[8].

Психологічна значимість організації раціональної праці та відпочинку зумовлена тим, що завдяки робочому динамічному стереотипу діяльності ліквідується особистий внутрішньо-особистісний конфлікт, який виникає через невідповідність вимог дієвості адаптивного рівня психічних можливостей особистості.

Отже, раціональний режим праці та відпочинку студентів у концепції педагогічного забезпечення психічного здоров'я створює оптимальні умови психологічної адаптації молоді до цілого комплексу умов та особливостей навантажень навчальної діяльності, для попередження розумового та нервово-психічного перевантаження.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова - К.: Здоров'я, 1998. - 248с.
2. Васильєва С. О. Адаптаційні можливості серцево-судинної системи студентів природничо-географічного факультету / С. О. Васильєва // матеріали наук. - практ. конф., 2 – 3 листопада 2017 р. – Миколаїв: 2017. – С. 75 – 79.



3. Васильєва С. О. Порівняльна характеристика адаптаційного потенціалу системи кровообігу сільських та міських школярів / С. О. Васильєва, К. Б. Гуненко // *Science and life*. №79 – Карлові Вари: Skleneni Mustek, 2017. – Р. 101-109.
4. Гудзевич Л.С. Формування здоров'язберігаючого простору в навчально-виховному процесі / Л. С. Гудзевич // *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка і психологія*. – Вип. 35. – Вінниця: ВДПУ, 2011. – С. 113 – 116.
5. Завальнюк О. Л. Дослідження стану здоров'я студентської молоді – проблеми, перспективи / О. Л. Завальнюк // *Актуальні проблеми сучасної біології та методики її викладання: збірник наукових праць звітної наукової конференції викладачів за 2016-2017 н. р.* – Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД», 2017.- 348 с.- С.121-139.
6. Завальнюк О. Л. Умови формування готовності студентів-майбутніх педагогів до здорового способу життя / О. Л. Завальнюк // *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика викладання природничих дисциплін у вищій і середній школі»*. XVI Каришинські читання. - Полтава: Астроя, 2009. - С.286-288.
7. Завальнюк О.Л. Емпатійна здатність студентів педагогічного університету на початковому етапі навчання / О.Л. Завальнюк // *Національний університет ім. Н. П. Драгоманова / Психологія. Збірник наукових праць*. Вип.14. - Київ: НПУ. 2001.- С.321-326.
8. Завальнюк О.Л. Життя і здоров'я людини як цінність / О. Л. Завальнюк // *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Природничі науки в закладах освіти України: дослідження, впровадження та перспективи» (До 75-річчя СДПУ імені Павла Тичини)*. - Умань: «АЛІМІ», 2005. -С.35-38.
9. Завальнюк О.Л. Формування ціннісної моделі здоров'я у студентів – майбутніх педагогів / О. Л. Завальнюк // *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. Вип. 327. Педагогіка та психологія. - Чернівці: Рута, 2007.- С.59-63.
10. Занюк С.С. Психология мотивации (Серия «Новейшая психология»; вып. 7) / С. С. Занюк. – К.: Эльга-Н; Нтк-Центр, 2002. – 352 с.
11. Корсаков С. С. Курс психиатрии / С. С. Корсаков. - М.: Б.и., 1893.- 604с.
12. Москвичев С. Г. Мотивация, деятельность и управление / Г. С. Москвичев. – Киев – Сан-Франциско, 2003. – 492 с.
13. Мясичев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясичев. – Л. Изд. Ленингр. ун-та, 1960. – 426 с.
14. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна]. Загальна редакція М. С. Корольчука. - К.: Фірма „ІНКІОС”, 2002. - 272с.
15. Томчук М. І., Лойко Л. С., Завальнюк О. Л. Мотиваційні цінності студентів педагогічного університету на початковому етапі навчання / М. І. Томчук. - Національний педагогічний університет ім. Н. П. Драгоманова. - Психологія. - Збірник наукових праць. Випуск 11. - Київ: НПУ, 2000. - С.354-360.