

УДК 378.015.3:615.825

Виноградова Т.І.,

*ст. викладач кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net**Україна, м. Херсон***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

У статті висвітлено узагальнений вплив психолого-педагогічних показників на ставлення до занять фізичною активністю студентської молоді, яка за станом здоров'я віднесена до різних медичних груп; визначено умови залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою підвищення рівня психічного здоров'я.

Ключові слова: студент, здоров'я, вплив на організм.

Постановка проблеми. Провідною цінністю і обов'язковою умовою для розкриття потенціалу особистості є збереження та зміцнення здоров'я студентів. Підвищена психічна напруженість зумовлена погіршення показників здоров'я студентів, викликана соціально-економічними умовами в країні і відсутністю культури здоров'я. Випускники Вузів повинні володіти високим рівнем загально-професійної підготовки, мати високий рівень психічної підготовленості, що є найважливішою складовою розвитку суспільства і держави.

Серед основних стресогенних факторів, що впливають на психічне здоров'я студентів, можна назвати: фізичні та психічні перевантаження, що перевищують допустимі фізіологічними нормами рівні; нефізіологічний ритм навчання; зіткнення з негативними явищами життя, такими як факти конфліктів і т. д.

У стані стресу можуть виникнути різні фізіологічні та психологічні симптоми: відчуття невпевненості в собі, небажання спілкуватися з людьми, втома і розлади сну, перепади настрою, дратівливість, втрата самоконтролю, занепокоєння, тривожні думки.

Тому студент повинен бути психологічно підготовленим до успішної роботи в різних за складністю ситуаціях, працювати над своїм розумовим та фізичним розвитком, мати знання та навички саморегуляції свого емоційного стану. В системі психофізичної підготовки основна увага має бути зосереджена на аналізі конкретних конфліктних ситуацій, з якими зустрічалися або можуть зіткнутися студенти.

Протилежність психічному здоров'ю – психічні відхилення, психічні розлади та психічні захворювання.

Методологічний підхід, який використовується при вивченні закономірностей збереження і зміцнення психічного здоров'я студентів, дає суттєві успіхи в теоретичному і практичному вирішенні цих питань. Це висловлювання базується на основі дослідження функціональних систем, інтегративного підходу і знаннях про людину, її здоров'я, єдність духовного, психічного і тілесного. Психічне здоров'я студентів – інтегральна характеристика повноцінності функціонування психічної сфери індивіда, систем організму (нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та ін.), що регулюють психічну сферу індивіда.

Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ, відхилень і забезпечує адекватну

умовам навколишнього середовища реакцію психічних станів, поведінки й діяльності, активність механізмів саморегуляції, стійкість до несприятливих факторів середовища.

Ознаки характеристик психічного здоров'я включають: високу психічну працездатність; адаптацію до змінних умов соціуму; відсутність психічних розладів, захворювань; стан душевного благополуччя; адекватну і гармонійну взаємодію психічної сфери функціонування систем організму, що дозволяють людині бути адекватною і успішно адаптуватися до середовища, розуміючи свою соціальну, біологічну і смислову детермінованість.

Комплекс характеристик системи цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві характеризується зрілістю, збереженням і активністю механізмів особистої саморегуляції, резистентності організму як стійкості до дії різних факторів, відновлених психічних процесів після іспитів, напружених тренувань і особливо змагань.

Психолого-педагогічною проблемою спрямованості впливу на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів є ціннісний потенціал фізичної активності у формуванні особистості в умовах Вузів і полягає в можливості впливу в процесі занять фізичною культурою і спортом на особистісні якості студентів.

Ціннісні орієнтації фізичної культури є потенціалом адаптації в соціальній сфері, через них можливі найбільш глибокі впливи на свідомість студентів. Заняття фізичною культурою і спортом є одним із засобів психолого-педагогічного впливу на підвищення рівня психічного здоров'я студентів через систему регулярних тренувань.

Сама спортивна діяльність пов'язана з великими витратами інтелектуальної, емоційної, м'язової і нервової енергій. У результаті систематичних фізичних занять поліпшуються всі процеси свідомої діяльності і виробляються найважливіші властивості особистості: працездатність, відповідальність та ін. Перетворюючий характер цієї діяльності обумовлений потребою особистості, що формується, а результат задоволення цієї потреби є першоосновою, фундаментом розкриття творчого потенціалу індивідуальності. Фізична активність сприяє покращенню здоров'я, виправленню особистісно-психологічних недоліків, виробленню гормону радості – ендорфіну.

Розвиток вчення про здоров'я людини показав тісний зв'язок і змістовну близькість понять «спосіб життя» і «здоров'я». В останні роки накопичилося багато чинни-

ків, які підтверджують, що саме спосіб життя виявляється найважливішою умовою, що визначає стан здоров'я різних груп населення.

Мета дослідження: визначити психолого-педагогічну проблему за спрямованістю впливів на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів різних медичних груп.

Методи дослідження. Досягнення мети передбачало застосування таких методів дослідження: теоретичного аналізу, що стосується можливості психолого-педагогічних впливів підвищення психічного здоров'я студентів в процесі занять фізичною культурою і спортом, узагальнення власного досвіду роботи зі студентами, анкетування, узагальнення та аналіз отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу. Матеріали дослідження були отримані на основі методики оцінки соціально значущих цінностей особистості студентської молоді. Методика передбачала самооцінку за десятибальною шкалою тверджень, що відносяться до психічного здоров'я. Рівень здоров'я припускав стан фізичного, психічного (морального) та соціального благополуччя.

У першу групу респондентів увійшли студенти-спортсмени, які оцінили свій стан здоров'я у 9–10 балів. До складу другої групи увійшли студенти, які не займаються спортом та за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та оцінені за шкалою в 6 і нижче балів. Студенти, що відносяться до середньої групи, оцінені в 7–8 балів, в розрахунок не приймалися.

Всього було обстежено близько 75 студентів ХДАУ (юнаків та дівчат) віком 17–20 років з різних факультетів, по 30 показникам соціально значущих (на нашу думку)

цінностей особистості. З цих показників ми виділили тільки ті, які стосувались прямо або опосередковано характеристики психічного здоров'я респондентів. Ці показники представлені в табл. 1. Були проведені статистичні порівняння груп студентів з різним рівнем стану здоров'я: 1) студентів-спортсменів з високою самооцінкою рівня здоров'я; 2) студентів з низьким рівнем стану здоров'я. Виявлені статистичні відмінності дозволили виявити особливості психічного здоров'я різних груп студентів і спрямованість психолого-педагогічних впливів на психічну сферу і здоров'я.

У табл. 1 показані результати статистичних порівнянь двох груп студентів: спортсменів і студентів спеціального медичного відділення. З таблиці 1 видно, що студенти-спортсмени від студентів з низьким рівнем здоров'я достовірно відрізняються за 11 показниками психічного здоров'я.

У бік збільшення чисельних значень студенти-спортсмени, мають відмінності за наступними показниками: ставленням до власного здоров'я, прагненням до суперництва, займаються зміцненням здоров'я, дотримуються режиму дня, проявляють наполегливість у досягненні мети, стійкість до стресів і хвилювань, володіють прийомами психічної саморегуляції, легше адаптуються в соціальній групі та ін.

За іншими показниками (тривожністю, потребою порад від інших, егоїзмом, конфліктністю) зазначеними в табл. 1 «перевагу» показали студенти спеціального медичного відділення. Це свідчить про невисоку психологічну стійкість та певну ізолюваність від соціальних груп.

Таблиця 1

Порівняльна характеристики психічного здоров'я студентів

| Показники | Студенти спец.мед. відділення, % | Студенти, які займаються спортом, % | Різниця показників між групами, % |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ставлення до власного здоров'я | 51 | 89 | 38 |
| 2. Стійкість характеру | 69 | 83 | 14 |
| 3. Прагнення до суперництва | 49 | 75 | 26 |
| 4. Займаються зміцненням здоров'я | 51 | 72 | 21 |
| 5. Дотримання режиму дня | 52 | 69 | 17 |
| 6. Тревожність | 53 | 39 | 14 |
| 7. Ставлення друзів та однокласників | 69 | 83 | 14 |
| 8. Адаптація в соціальній групі | 64 | 87 | 23 |
| 9. Потреба порад від інших | 67 | 56 | 7 |
| 10. Егоїзм | 59 | 52 | 7 |
| 11. Володіння прийомами психічної саморегуляції | 52 | 68 | 16 |
| 12. Дисципліна в повсякденному житті | 61 | 81 | 20 |
| 13. Наполегливість у досягненні мети | 65 | 79 | 14 |
| 14. Конфліктність | 32 | 28 | 4 |
| 15. Стійкість до стресів і хвилювань | 63 | 85 | 22 |

На підставі результатів констатуючого дослідження, виявлена психолого-педагогічна проблема по необхідності спрямованої дії на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів з низьким рівнем здоров'я.

Висновки:

1. Психічне здоров'я студентів – інтегральна характеристика повноцінності функціонування психічної сфери, систем організму (нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та ін), що регулюють

психічну сферу індивіда. Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ, відхилень і забезпечує адекватну умовам навколишнього середовища реакцію психічних станів, поведінки й діяльності, активністю механізмів саморегуляції, стійкістю до несприятливих факторів середовища.

2. Одним із засобів зміцнення та збереження психічного здоров'я студентів є заняття фізичною культурою і

спортом, про що свідчать відмінності між студентами-спортсменами та студентами з низьким рівнем фізичної активності. Важливо забезпечити спрямованість психолого-педагогічного впливу на зміцнення психічного здоров'я в бік зменшення конфліктності з оточуючими, прагнення до суперництва, дотримання режиму дня, підвищення дисципліни в побуті, в навчальному закладі, вимогливості до себе, наполегливості у досягненні мети, вміння самостійно вирішувати життєві проблеми. Студенти повинні розвивати стійкість характеру, стійкість до стресів, що виникають у життєвих ситуаціях, володіння прийомами психічної саморегуляції, підвищення впевненості у своїх силах, соціального статусу, здатності до адаптації в соціальній групі, вміння будувати відносини з однокурсниками, передбачати і уникати неприємних життєвих ситуацій.

3. Перспектива подальших досліджень полягає в розробці ефективних психолого-педагогічних засобів впливу на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів.

Література

1. Апанасенко Т.А. Здоровий спосіб життя (концепція). – Тези доповідей I Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя» / Т.А. Апанасенко – К.: Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с
2. Быков В.С. Теоретико-технологические основы физического самовоспитания школьников: моногр. / В.С. Быков. – Челябинск: Фотохудожник, 1999. – 212 с.
3. Визитей Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско- антропологический аспект проблемы) / Н.Н. Визитей // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С.3-6.
4. Иванова Т.С. Роль физической культуры в формировании здорового способа життя студентів технічного вузу / Т.С. Иванова. – Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, 2003. – № 10. – С.29-34.
5. Карлышев В.М. Основы знаний о сохранении здоровья студента: учеб. пособие / В.М. Карлышев, В.С. Быков, В.М. Крылов. – Челябинск: УралГУФК; ЮУрГУ, 2008. – 112 с.
6. Кузнецова О.П. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. / О.П. Кузнецова. – К.: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры спорта / И.В. Муравов. – Киев: Здоровье, 1989. – 268 с.
8. Петренко Н.В. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н.В. Петренко, П.О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 2. – С.7-10.

9. Петрук Л.А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навч.- метод. посіб. / Л.А. Петрук, В.М. Федотов. – Рівне: НУВіТ, 2012. – 112 с.

10. Фомин Н.А. Адаптация: общепедагогические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2003. – 383 с.

11. Щедрина А.Т. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты: моногр. / А.Т. Щедрина. – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

References

1. Apanasenko T.A. Zdorovyi sposib zhytтя (kontseptsia). – Tezy dopovidei I Ukr. nauk.-prakt. konf. «Aktualni problemy zdorovoho sposobu zhytтя» / T.A. Apanasenko – K.: Ukr. tsentr zdorovia, 1992. – 76 s.
2. Bykov V.S. Teoretiko-tekhnologicheskie osnovy fizycheskogo samovospitaniya shkolnykov: monogr. / V.S. Bykov. – Cheliabinsk: Fotokhudozhnik, 1999. – 212 s.
3. Vizytei N.N. Fizycheskaia kultura y zdorove sportsmena (filyosofsko- antropologicheskyi aspekt problemy) / N.N. Vizytei // Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury. – 2008. – № 9. – S. 3-6.
4. Ivanova T.S. Rol fizychnoi kultury v formuvanni zdorovoho sposobu zhytтя studentiv tekhnichnoho vuzu / T.S. Ivanova. – Pedahohika, psykholohiia ta medyko- biologichni problemy fizychnoho vykhovanni i sportu: nauk. zhurnal. – Kharkiv, 2003. – № 10. – S. 29-34.
5. Karlyshev V.M. Osnovy znanyi o sokhranennyu zdorovia studenta: ucheb. posobyie / V.M. Karlyshev, V.S. Bykov, V.M. Krylov. – Cheliabinsk: UralGUFK; YuUrGU, 2008. – 112 s.
6. Kuznetsova O.T. Ozdorovche trenuvanni studentiv: navch. posib. / O.T. Kuznetsova. – K.: Vyd-vo Yevropeiskoho un-tu, 2010. – 310 s.
7. Muravov I.V. Ozdorovyitelnye efekty fizycheskoi kultury sporta / I.V. Muravov. – Kyev: Zdorove, 1989. – 268 s.
8. Petrenko N.V. Vyznachiennia motyvatsii ta interesiv studentiv ekonomichnykh spetsialnostei do fizkulturno-ozdorovchykh zaniat / N.V. Petrenko, P.O. Loza // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk: nauk.-teoret. zhurn. – Kharkiv: KhDAFK, 2010. – № 2. – S. 7-10.
9. Petruk L.A. Fizychno vykhovanni studentiv spetsialnykh medychnykh hrup: navch.- metod. posib. / L.A. Petruk, V.M. Fedotov. – Rivne: NUVT, 2012. – 112 s.
10. Fomin N.A. Adaptatsiya: obshchepedagogicheskie y psykholohychnykh osnovy / N.A. Fomin. – M.: Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury. – 2003. – 383 s.
11. Shchedryna A.T. Zdorovy obraz zhizny: metodologicheskie, sotsyalnye, biologicheskie, medytsynskie, psykholohicheskie, pedahohicheskie, ekolohicheskie aspekty: monogr. / A.T. Shchedryna. – Novosybyrsk: Alfa-Vysta, 2007. – 144 s.

Vinogradova T.I.,

Senior Lecturer of the Department of General Economic Training of Kherson State Agrarian University,
Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL INFLUENCE ON PSYCHICAL HEALTH OF STUDENTS OF DIFFERENT MEDICAL GROUPS

The article is underlined a generalized influence of psychological and pedagogical indicators on attitude of student's youth to lessons of physical activity, which according to the state of health is related to different medical groups it is defined the conditions of joining of students to physical, cultural and sanitary activities with the aim of rise of level of psychical health.

Key words: student, health, influence on an organism.