

Печенко Н.С., студентка 4 курсу
факультету №2 НАВС *Науковий*
керівник: Рева О.М., доцент кафедри
юридичної психології НАВС, кандидат
психологічних наук, доцент

Особливості компонентів психологічного здоров'я студентів

У зв'язку з бурхливими соціально-економічними змінами та перетвореннями в нашому суспільстві сьогодні особливо привертає увагу проблема збереження здоров'я студентської молоді, і саме психологічного його рівня, яке відображає здатність і можливості особистості протидіяти впливам негативних соціально- психологічних факторів. Л.В. Пляка звертає увагу на те, що в умовах вищого навчального закладу психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню [3, с. 319].

В.Панок та В. Острова у своїх дослідженнях наголошує на тому, що саме в юнацькому віці людина у найбільшій мірі потребує психологічної допомоги та підтримки. Науковці звертають увагу на те, що кардинальні зміни в розвитку особистості породжують велику кількість психологічних проблем:

проблеми адаптації, професійного становлення, міжособистісного спілкуванні, сімейні проблеми [2, с.5].

На теоретичному етапі дослідження вивчення праць І.В. Дубровіної, Б.С. Братуся, Р. Ассаджолі, С. Фрайберга, О.В. Хухлаєвої, Г.С. Нікіфорова, Г.В. Ложкіна, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова, А.В.Запорожця, О.М. Ленотьева, С.Д. Максименка показало, що психологічне здоров'я представлене як динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі. Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення [1, с. 23].

О.В. Хухлаєва описує психологічне здоров'я як систему, що включає аксіологічний, інструментальний і потребо-мотиваційний компоненти. При цьому аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне прийняття самого себе при достатньо повному знанні себе, так і прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей і т. п. Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатність концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі і своє місце у взаєминах з іншими. Йому відповідає вміння людини розуміти й описувати свої емоційні стани та стани інших людей, можливість вільного і відкритого прояву почуттів без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих.

Потребо-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, яке виступає двигуном його розвитку. Він повністю приймає відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії». [4]

На емпіричному етапі дослідженню підлягали особливості компонентів психологічного здоров'я студентів. Для вивчення зазначених компонентів ми використали блок стандартизованих психологічних методик, а саме: тест-опитувальник ставлення до себе В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва; методика діагностики прийняття інших по шкалі В. Фейя; методика діагностики рефлексії Карпова А.В.; тест психологічного здоров'я; опитувальник мотивації В.К. Горбачевського; тест-опитувальник суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера; методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова. Дослідною роботою було охоплено 30 студентів факультету № 2 Національної академії внутрішніх справ, що навчаються за напрямом підготовки «Психологія». Для аналізу емпіричних даних були застосовані методи кількісної та якісної обробки даних.

Результати проведеного дослідження показали, що аксіологічний компонент психологічного здоров'я студентів характеризується такими яскраво вираженими показниками самовідношення як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, самовпевненість. Це свідчить про диференційоване

уявлення про свою особистість, присутність віри в свої сили та здібності, самостійність, вміння оцінювати та контролювати власне життя. Інструментальний компонент психологічного здоров'я студентів характеризується середнім (47%) та низьким (43%) рівнями розвитку рефлексії, середнім рівнем адаптованості - лише 37% повністю психологічно здорових, цілком адаптованих до зовнішнього світу та здатних себе контролювати студентів. Потребо-мотиваційний компонент характеризується частковим задоволенням потреби самовираження (50% опитаних), переважаючою інтернальністю в більшості сфер життєдіяльності (67-87%).

Водночас досліджувана проблема у зазначеному напрямі потребує подальшого вивчення. Зокрема предметом нашого дослідження на наступному етапі є вивчення зв'язку психологічного здоров'я студентів з рівнем їх успішності навчальної діяльності. Отримані дані виступатимуть основою для розробки рекомендації щодо створення оптимальних умов організації навчального процесу студентів, які б попереджали розвиток психоемоційного перенавантаження та сприяли б успішному розвитку та адаптації особистості, що є запорукою збереження психологічного здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Коцан І. Я., Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. За ред. І. Я. Коцана. - Луцьк: РВВ - Вежа / Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. - 430 с.
2. Панок В.Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / В.Г. Панок. - К, 2010. - 230с.
3. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. /Л.В.Пляка // Проблеми загальної та педагогічної психології. - Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, Т. ХІІІ, ч. 2, - С. 315-322