

## ОЦІНКА СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Усманова А. І.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Харків, Україна

В даній статті розглянутий рівень психологічного здоров'я студентів другого курсу спеціальності «Спортивна медицина й фізична реабілітація» Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) та студентів другого курсу спеціальності «Валеологія» ХНУ імені В. Н. Каразіна, дана оцінка та порівняльний аналіз отриманих даних, досліджено вплив валеологічної освіти на формування здоров'я студентів. Стан психологічного здоров'я та стан фізичної складової здоров'я людини тісно взаємопов'язані, та підлягають взаємовпливу.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, освіта, здоров'я студентів, психологія студентів.

В данной статье рассмотрен уровень психологического здоровья студентов второго курса специальности «Спортивная Медицина и физическая реабилитация» Харьковской государственной академии физической культуры (ХГАФК) и студентов второго курса специальности «Валеология» ХНУ имени В. Н. Каразина, дана оценка и сравнительный анализ полученных данных, исследовано влияние валеологического образования на формирование здоровья студентов. Состояние психологического здоровья и состояние физической складовой здоровья человека тесно взаимосвязаны и взаимозависимы.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, образование, здоровье студентов, психология студентов.

In this article was considered the next points: psychological health of students of the second year of education of specialty level «Valeology» V.N. Karazin Kharkov National University and of the second year of education of specialty «Sport Medicine and Physical Rehabilitation» Kharkov state academy of physical culture, an estimation and comparative analysis of the got data was given, the influence of valeology education on forming student's health. The level of psychological health and the level of physical health are correlated with each other.

**Keywords:** psychological health, education, health of students, student's psychology.

Початок XXI століття — це час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, де якість людського потенціалу, рівень освіченості та культури всього населення набувають вирішального значення. Інтелект, національна свідомість нації, її психологічна рівновага, духовне та фізичне здоров'я як особистісні значущі якості набувають дедалі більшого значення [5]. Психологічні особливості студентського віку формують особливості мотивації, які, зрозуміло, треба враховувати при плануванні навчального процесу [2]. Студентський вік є одним з найважливіших етапів фізичного розвитку, формування психологічних особливостей та найвідповідальнішим з точки зору соціальної адаптації, соціальної та соціально-психологічної зрілості особистості, та з точки зору її духовно-моральних якостей [4].

**Актуальність теми.** Турбота про здоров'я людини, формування здорового способу життя — завдання не тільки окремої людини і навіть не окремої нації, а всього людства, оскільки здоров'я — основна й необхідна умова його відтворення, базова цінність особистості.

**Об'єктом дослідження** виступали студенти 2 курсу спеціальності «Валеологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (ХНУ) та студенти 2 курсу спеціальності «Спортивна медицина та фізична реабілітація» Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК).

**Гіпотеза дослідження.** Процес формування духовності у ВНЗ буде ефективним за таких умов, як додавання до процесу навчання інформаційно спрямованих валеологічних знань, які сприяють розкриттю духовного потенціалу особистості студентів, формуванню духовних цінностей. Спрямованість навчання на фізичний розвиток сприяє розвитку індивідуальних духовних та фізичних цінностей. Рівень фізичного здоров'я буде вищий у студентів ХДАФК, у студентів ХНУ вищим буде рівень духовного здоров'я.

**Новизна дослідження** полягає в тім, що дослідження кореляційних зв'язків фізичного,

психологічного та духовного здоров'я були проведені на базі не лише студентів ХНУ (як це робилось до того), а й на базі студентів ХДАФК. Відмінність спрямованості в навчальному процесі впливає на спрямованість інших складових здоров'я.

**Теоретична цінність роботи.** Наведені дані дадуть змогу виявити якість складових елементів життєдіяльності людини, компонентів її здоров'я та їх взаємозалежність.

**Практична цінність роботи.** Отримані в результаті дослідження висновки дозволять визначити ефективність програм формування культури здоров'я, спрямованої на духовне оздоровлення молоді студентського віку.

**Особливості психологічного здоров'я студентів.** Вік 18–20 років — це період найбільш активного розвитку моральних й естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: цивільних, професійно-трудова й т. ін. [1, с.109]. З цим періодом зв'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини до самостійної виробничої діяльності, початок трудової біографії і створення власної родини. Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, — інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, з іншої — виділяють цей вік як центральний період становлення характеру й інтелекту. Це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень [4].

Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало повною мірою в старших класах — цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, боргу, любові, вірності й ін.) [3, с. 52–53]. У підлітковому віці проблема формування морально-психічного статусу людини залежить від розвитку самосвідомості та сформованості способу життя (стереотипи поведінки, звички, риси характеру) [3]. Психологічний розвиток особистості студента — це діалектичний процес виникнення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, саморуку, активної роботи над собою [7, с. 263–265].

Актуальність досліджень психологічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як: ситуації екзаменів, періоди соціальної адаптації, необхідність самовизначення у майбутньому професійному середовищі тощо.

Пережитий стрес та його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю індивіда. Особливо це стосується молодіжного та студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, найбільше значення вкладається у реалізацію в соціальному середовищі, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього.

Сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками довгострокового стресу [6, с. 466].

Вимір тривожності, як властивості особистості, важливий тому, що він багато в чому зумовлює поведінку людини та характеризує стан психологічного здоров'я. Визначений рівень тривожності — природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості.

**Аналіз отриманих даних** показав, що низький рівень ситуативної тривожності мають 40% студентів ХДАФК і лише 29% — студентів ХНУ. Відсоток осіб з помірним рівнем тривожності в обох досліджуваних групах: 43% студентів-валеологів та 54% студентів-реабілітологів. Значно відрізняються високі рівні ситуативної тривожності: 28% студентів-валеологів та лише 15% студентів-реабілітологів. Низький рівень особистісної тривожності мають 15% студентів ХДАФК та лише 10% студентів ХНУ. Відсоток помірною рівня особистісної тривожності також вищий у студентів-реабілітологів, ніж у студентів-валеологів (65% та 57% відповідно). Високий рівень особистісної тривожності мають менше студентів ХДАФК, ніж студенти ХНУ (20% та 33% відповідно). Проаналізувавши

тривожність студентів, з'ясовуємо, що студенти ХДАФК мають значно нижчі рівні ситуативної та особистісної тривожності, ніж студенти ХНУ.

Високий показник особистісної тривожності, має місце у студентів в різноманітних ситуаціях і особливо в тих, коли це є оцінкою їх компетенції та престижу. Особи, які належать до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати з напругою, яскравим станом тривожності.

Дані кваліметричного тесту, отримані в ході тестування, які свідчать про загальну якість психологічного здоров'я, розподілились таким чином: більшість студентів мають низький рівень психологічного здоров'я: 66,7% студентів-валеологів та 55% студентів-реабілітологів. Більший відсоток студентів ХНУ мають високий рівень психологічного здоров'я (14,3%), що свідчить про високу цінність соціальних та духовних цінностей та тенденцію до підвищення якості духовного здоров'я, в той час, як у студентів ХДАФК цей показник був виявлений лише у 10% студентів.

**Висновки.** Загальний *стан* психологічного здоров'я досліджуваних студентів свідчить про те, що рівень і ситуативної, і особистісної тривожності значно нижчий у студентів другого курсу спеціальності «Спортивна медицина й фізична реабілітація» Харківської державної академії фізичної культури. Тобто в них значно стабільніший та кращий стан психологічного здоров'я. Проте, результати кваліметричного тесту показали, що *якість* психологічного здоров'я значно краща у студентів другого курсу спеціальності «Валеологія» ХНУ імені В. Н.Каразіна.

Таким чином, психологічне здоров'я може негативно впливати на *стан* фізичної складової здоров'я. Втім, висока *якість* здоров'я забезпечує вплив на ту частину фізичного здоров'я, яка залежить від динамічних показників. *Якість* психологічного здоров'я впливає на подальший розвиток особистості, особливо — у формуванні соціальної та духовної складової здоров'я. В той же час, низька *якість* психологічного здоров'я відбивається на найнижчому рівні свідомості — на індивідуальних цінностях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — Ростов н/Дону: Феликс, 2000. — 248 с.
2. Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2008 р. // У 4х т. / За ред. М. С. Гончаренко: // м. Харків, 2008. — Т.4. — 416 с
3. Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. — Бахрах — М, 2003 г. — 272 стр.
4. Лотова И. П. Психологические условия личностно-профессионального развития студентов ВУЗа / И. П. Лотова, // Педагогика, № 5, 2008.
5. Оцінювання роботи загальноосвітнього навчального закладу I ступені за кінцевими результатами: Курс лекцій / Укл. Ануфрієва О.Л. — К.: Міленіум, 2003. — 32 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»)
7. Чибіс Л. В. Особливості розвитку особистості студента // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / Л. В. Чибіс / Гол. ред. Г. П. Шевченко – Вип. 4 — Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту імені В. Даля, 2004 — 280 с.