

УДК 159.9

Шамне А. В., Комісаренко А. В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВНЗ

Здоров'я є однією з фундаментальних загально людських цінностей. Тому одним із важливих напрямків реформування вищої освіти є забезпечення відповідних умов для навчання і виховання фізично і психічно здорової особистості. Питання психологічного здоров'я студентської молоді у сучасних умовах підвищеної стресогенності набуває все більшої актуальності. *Мета дослідження* – розглянути психолого-педагогічні особливості психологічного здоров'я студентської молоді.

Щодо здоров'я як особливого соціального феномену в психології і педагогіці виділяють *три основні підходи*: здоров'я як надіндивідуальний стан; здоров'я як особливе відношення між суб'єктами і здоров'я у суб'єктних стосунках індивідів і суспільства в їх складній взаємодії; здоров'я як основа самовизначення і міра свободи індивіда в якості суб'єкта життя.

В контексті завдань нашого дослідження зазначимо, що у психології розрізняють психічне і психологічне здоров'я. *Психічне здоров'я* характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, мірою емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. *Психічне здоров'я* – це стан при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти. В. Я. Семке визначає психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю (Семке В. Я., 1996). С. Д. Максименко зазначає, що поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість (Максименко С. Д., 2002).

Якщо основу психічного здоров'я складає повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів, то *основу психологічного здоров'я* – розвиток індивідуальної особистості. Сутністю психологічного здоров'я є поступове усвідомлення і сприйняття зростаючою людиною особливостей свого психічного розвитку, своєї особистості та індивідуальності. Психологічне здоров'я передбачає активну позицію самої людини, її зацікавленість в своєму психічному розвитку і розвитку особистості. Зростаюча людина починає все більше орієнтуватися в своїй поведінці і відносинах не тільки на ззовні задані норми, але і спиратись на внутрішні, особисто усвідомлені і прийняті само орієнтири.

В психології існують різні підходи до проблеми психологічного здоров'я, які склалися в руслі феноменологічного, гуманістичного і екзистенційного напрямків психології (Б. С. Братусь, І. В. Дубровіна, О. І. Мотков, А. М. Прихожан та ін.). Слід підкреслити, що поняття «психологічне здоров'я» має відношення до особистості в цілому (І. В. Дубровіна, 2009), тобто процесам, завдяки яким людина досягає зрілості, стає самостійним і активним суб'єктом життєдіяльності, здатним до досягнення життєвих орієнтирів. Невміння справлятися з інтенсивною течією стресів знижує впевненість у собі, ресурси здоров'я, соціальну успішність і адаптацію. Порушення у функціонуванні адаптаційних процесів приводять до розвитку

тривожних станів, провокують нервово-психічні і психосоматичні розлади, збільшують вірогідність дезадаптивної поведінки.

Психологічне здоров'я визначають як: стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); процес життя особистості, в якому врівноважені рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова та ін.); функція підтримання балансу між особистістю та середовищем, адекватна регуляція поведінки й діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський та ін.); рівновага між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг).

Таким чином, поняття «**психологічне здоров'я**» виділяє власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я. Психологічне здоров'я – це не кінцевий пункт, а напрямок, в якому людина розвивається як особистість. Психологічне здоров'я полягає в усвідомленні свого «Я», в прийнятті й усвідомленні себе такою, якою людина є насправді. При цьому психологічне здоров'я є інтегральною характеристикою особистості.

Так, С. С. Корсаков зазначає: чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості, що визначають особистість, тим більше вона стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть зруйнувати її цілісність. Психологічному здоров'ю особистості можуть загрозовувати домінування певних негативних за своєю природою рис характеру, дефекти в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо.

Н. П. Бабакова вважає, що питання *критеріїв психологічного здоров'я* є ключовим в оцінці здоров'я. До найважливіших показників психологічного здоров'я дослідники відносять систему відносин особистості до себе і світу, особисті якості, в тому числі емоційну і вольову сферу особистості, вміння підтримувати відчуття суб'єктивного благополуччя, зберігати оптимальний фон функціональних станів тощо.

При цьому для різного віку є власні індикатори психологічного здоров'я. На думку багатьох авторів, важливими факторами, що визначають психологічне здоров'я людини на етапі юності (студентський період життя) є показники агресивності, ворожості і тривожності, оскільки вони відображають систему ставлень особистості до себе і світу, а також є індикаторами благополуччя – неблагополуччя емоційної сфери особистості (О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов, В. П. Гурвич, И. В. Дубровіна, А. В. Прихожан, Ф. Перлз).

Психологічне здоров'я студентів обумовлено, з одної сторони, рівнем їх психічного здоров'я (психічного розвитку), з іншої – певним рівнем розвитку особистості і психологічної грамотності. Деякі автори вказують, що в якості найважливішого фактору психологічного здоров'я виступає адекватна і при цьому висока самооцінка (Б. М. Бім-Бад, Г. С. Нікіфоров, А. В. Шувалов, Ф. Перлз). Крім цього, в якості загальних факторів психологічного здоров'я, типових для цього вікового етапу, багато авторів називають показники суб'єктивного благополуччя і ознаки оптимальних функціональних станів (настрій, самопочуття й активність).

В сучасних умовах для формування психологічного здоров'я студентів необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу. Доцільним є формування і підтримання психологічного здоров'я студентів шляхом підвищення уваги до здорового способу життя, до забезпечення свідомого вибору ціннісних орієнтацій студента на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, професіональному та культурному житті.

Однак, для психологічно здоров'я одного здорового способу життя вже недостатньо (І. В. Муравов., 1989). Здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я має перейти на більш високий якісний рівень, а саме трансформуватись в культуру психологічного здоров'я. Психологічна культура починається з психологічної компетентності, з розуміння людиною себе та своїх особистих якостей. Як зауважував Р. Ассаджолі, не знаючи і не розуміючи себе, людина собою не керує. Психологічна компетентність сприяє тому, що людина починає по іншому дивитися на себе, стає гнучкішою, починає краще сприймати та розуміти інших тощо (Н. В. Чепелева, 1998). Психологічна культура – це те, що дає змогу людині справлятися з життєвими ситуаціями, підтримувати й укріплювати своє психологічне здоров'я.

Отже, формування у студентів психологічної культури здоров'я є важливим чинником їх гармонійного розвитку. Підготовка до професійної діяльності неможлива без турботи про психологічне здоров'я студентів і поза забезпечення у кожному ВНЗ відповідних умов для навчання і виховання психологічно здорової особистості.

УДК 316.48:364.28

Шведецька А. Є.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНІЙ СТУДЕНТСЬКІЙ СІМ'І

Сучасна студентська сім'я і її проблеми служать об'єктом дослідження багатьох наук, які вивчають динаміку емоційних стосунків у шлюбі, причини самотності в сім'ї і її розпаду, особливості сімейного виховання. Будучи соціальним інститутом, сім'я визначає стабільність суспільства, яке, в цілому, зацікавлене у створенні умов для забезпечення успішного функціонування сімейної системи.

Актуальність досліджень в царині сімейної проблематики зумовлена загальною кризою сім'ї. Ця криза є доволі поширеною, виявляється у кількісних (зменшення показників народжуваності дітей, значна кількість розлучень, проблемних сімей) та якісних показниках (трансформація суспільних та сімейних цінностей, ослаблення виховної функції сім'ї, психологічні проблеми членів сім'ї та ін.). Очевидно, що за таких умов необхідними є ґрунтовні дослідження сучасної сім'ї та пошук ресурсів для подолання негативних явищ.

Сімейна проблематика досить широко представлена у наукових роботах (С. Голод, В. Зацепін, М. Мацьківський, Т. Буленко, З. Кисарчук, В. Юстицький та ін.). Важливе місце у дослідженнях, на сьогоднішньому етапі розвитку суспільства, займає сімейний конфлікт, теоретична база якого є невеликою. Сімейне життя не може існувати без зіткнення ідей, цілей, життєвих позицій між її членами, у ній постійно виникають розбіжності думок і різного роду суперечності, що нерідко переростають у конфліктну ситуацію. Такі вчені як: Т. Говорун, О. Кочарян, Т. Кириленко, В. Кравець, С. Ковальова, Р. Федоренко вказують про наявність конфліктів у молодій сім'ї, причинами яких є: високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункційний розвиток взаємин у шлюбі, стійка орієнтація подружжя на малодітну сім'ю, нездатність досягти злагоди та ін. [3; 6]. За таких умов необхідним є дослідження причин виникнення конфліктів у сучасній студентській сім'ї з метою пошуку ресурсів для подолання кризових явищ та надання фахової допомоги.

З огляду на це, метою роботи є визначення поняття «студентська сім'я» та висвітлення причин конфліктів у студентській сім'ї.

За останні десятиліття значно змінилися особистісні характеристики молоді: соціальний статус, готовність до самостійного життя, рівень відповідальності.