

V. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ

УДК 159.923.2

Борець Ю. В.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Академія Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів, Україна;

Шлімакова І. І.,

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри
екологічної психології та соціології,

Національний університет

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті представлено результати теоретичного аналізу категорії «психічне здоров'я». Здійснено спробу обґрунтування внутрішньої гармонії як адаптивного механізму психічного здоров'я студентів ВНЗ. Визначено психічне здоров'я як стан внутрішнього благополуччя, забезпечення гармонійного взаємозв'язку між відображенням обставин дійсності та ставленням особистості до неї. Висвітлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки психічного здоров'я майбутніх психологів з відчуттям ними внутрішньої гармонії. Встановлено, що особливу увагу варто приділяти пошуку причин та виявленню механізмів оптимальних форм реагування та подолання небезпечних ситуацій у педагогічній взаємодії, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я студентів.

Ключові слова: *нервово-психічна стійкість, психічне здоров'я, психологічна гармонія, внутрішня гармонія.*

Постановка проблеми. Сучасні дослідження науковців щодо оцінки стану психічного здоров'я населення свідчать, що з кожним роком зростає кількість людей з виявами нервово-психічної нестійкості. Найбільш уразливими категоріями є діти та молодь.

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів ВНЗ визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі [2, с. 121]. Пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індиві-

да. Особливо це стосується молодіжного та студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм стосовно власного здоров'я переважає над турботою про нього.

Звернення до проблеми психічного здоров'я є важливим та актуальним, оскільки психічне здоров'я на сьогодні постає ключовим поняттям у контексті надання психологічної допомоги. Модель психічного здоров'я, на думку Малейчука Г. І. [5, с. 46], є безпосереднім «інструментом» для оцінки стану людини, яка звернулася до психолога за допомогою. І від того, як психолог ставиться до власного психічного здоров'я, яку модель психічного здоров'я він бере за основу своєї діяльності (медичну, патопсихологічну чи психологічну), багато в чому визначатиметься ефективність наданої ним психологічної допомоги.

Аналіз вивчення напрацювань учених щодо впливу різних факторів на психічне здоров'я особистості показує, що переважно досліджуються спадкові, соціальні та психофізіологічні чинники. Проте фактично відсутні ґрунтовні дослідження, які б вивчали вплив внутрішніх психологічних механізмів на процеси збереження психічного здоров'я та його самопідтримку.

Одним з таких механізмів є внутрішня гармонія як складова психологічної гармонії особистості [4, с. 69; 6, с. 110]. Разом з цим проблема психологічної гармонії в контексті психічного здоров'я у вітчизняній психології вивчена недостатньо.

Метою публікації є визначення зв'язку між компонентами внутрішньої гармонії та ставленням майбутніх психологів до власного психічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу. Термін «психічне здоров'я» визначено міждисциплінарною науковою категорією, яка охоплює комплекс філософського, психологічного, педагогічного, медико-біологічного й соціокультурного знання. Зауважимо, що, незважаючи на широке використання цього поняття в різних галузях науки та практики, на сьогодні не існує чіткого, однозначного бачення щодо його визначення. Різномасштабність підходів до трактування терміна «психічне здоров'я» вказує на складність і багатовимірність цієї категорії за її сутнісними ознаками та значенням.

Результати теоретичного аналізу наукової літератури вказують, що аналізуючи феномен психічного здоров'я, науковці розглядають його на двох рівнях: зовнішньому, у контексті якого психічне здоров'я розглядається з точки зору спостерігача (лікаря, психолога), та внутрішньому, суб'єктивному (з точки зору самої людини, яка переживає за себе, як здорову чи нездорову). Зовнішній рівень вияву психічного здоров'я представлений відсутністю ознак захворювання (симптомів та синдромів, що становлять клінічну картину здоров'я). Внутрішній рівень являє собою комплекс переживань людини, які утворюють її суб'єктивну картину здоров'я [5, с. 83].

Залежно від того, який із рівнів вияву стає провідним у визначенні здоров'я, в сучасному науковому світогляді сформувалося два підходи до розуміння психічного здоров'я. У рамках першого підходу (розуміння здоров'я «від хвороби» – патоцентрична модель) психічне здоров'я характеризується відсутністю симптомів та синдромів захворювання, скарг, болі, об'єктивних порушень у функціонуванні різних систем організму. У другому підході (розуміння здоров'я «від здоров'я» – саноцентрична модель) у трактуванні категорії психічного здоров'я акцент робиться на наявності індивідуальних ресурсів та можливостей людини, її здатності до розвитку, самореалізації, самовдосконалення. Тобто в центрі уваги дослідників є вияви психіки здорових людей [5, с. 13; 7, с. 35].

Складність питання у поясненні змістовної сутності феномена «психічне здоров'я» полягає в тому, що більшість учених визначають його в контексті одного з підходів. Перспективним на сьогодні вважається комплексний підхід до визначення вказаного поняттєвого конструкту, який активно розробляється Дубровіною І. В., Болтівцем С. І., Братусем Б. С., Слободчиковим В. І. та ін. [1, с. 56; 3, с. 19; 4, с. 108; 5, с. 45; 8, с. 18–19].

Так, Дубровіна І. В. [3, с. 67] вважає за доцільне розглядати підхід до проблеми психічного здоров'я з точки зору повноти та багатогранності розвитку особистості. Авторка визначає психічне здоров'я як стан душевного благополуччя, повноцінної психологічної діяльності людини, що виражається в її активності, бадьорому настрої, доброму самопочутті. Основу психічного

здоров'я становить повноцінний психічний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу, а також високий рівень розвитку вищих психічних функцій.

Науково виправданим, на наше розуміння, є рівневий підхід до визначення психічного здоров'я, запропонований Братусем Б. С. [цит. за Малейчуком Г. І., 5, с. 14]. Дослідник виділив три рівні психічного здоров'я:

- перший – вищий «особистісно-смысловий рівень», який визначається якістю смислових стосунків людини, загальним сенсом її життя, ставленням до себе (цей рівень регулює нижче розташовані, підпорядковані рівні);

- другий – «індивідуально-психологічний рівень», оцінка якого залежить від спроможності людини будувати адекватні способи реалізації смислових спрямувань;

- третій – «психофізіологічний рівень» визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності.

Цілком очевидно, що кожен з виділених рівнів буде характеризуватись різними формами виявів, механізмами адаптації та регуляції особистості в її взаєминах із довкіллям.

Особливо важливим психічне здоров'я є для професій системи «людина-людина», що передбачають безпосередній міжособистісний контакт з оточенням. У першу чергу, це професія психолога, який не зможе надати кваліфіковану психологічну допомогу в разі власного психічного нездоров'я. На важливість психічного здоров'я, відсутність хронічних внутрішньоособистісних конфліктів у психолога вказували Вачков В. І., Верняєва Т. А., Уолберг Г., Горностай П. П., Гріншпун І. Б., Грищенко С. А., Собкова С., Чепелєва Н. В. та ін.

Якель Н. І., Чепелєва Н. В. описали модель особистості психолога-практика, до когнітивної підструктури якої включили толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічному захисту і та ін. Грищенко С. А. вважає, що значущими для ефективної психологічної допомоги є фізичне, психічне й особисте здоров'я психолога (від почуття гумору і знання власних обмежень до адекватної енергетики та відсутності або компенсова-

ності невротичних рис). Вачков В. І., Гріншпун І. Б., Пряжніков Н. С., Собкова С. вказують на важливість для психолога усвідомлення власних конфліктних сфер, потреб, мотивів.

Ми поділяємо думку авторів, які вважають, що одним з адаптивних механізмів психічного здоров'я є внутрішня гармонія особистості [2, с. 10; 4, с. 47; 6, с. 56; 8, с. 21–22]. Хоча варто зауважити, що феномен гармонії є ще менш вивченим психологічною наукою, ніж категорія психічного здоров'я.

Дослідженнями Шлімакової І. І. [9, с. 76] встановлено, що психологічна гармонія – це динамічний стан, який відображає вияв у свідомості й вчинках особистості ідеї порядку та узгодженості її внутрішнього «Я» з природним, соціальним і предметним світом, а також самоврегулювання людиною системи пропорційності основних сфер життєдіяльності.

Психологічна гармонія виражається в оптимальній психічній організації та функціонуванні індивіда. У цьому контексті слушною є думка російського психолога Моткова О. І. [6, с. 12], який теоретично обґрунтував та емпірично перевірів наукове положення про те, що психологічна гармонія не є абсолютно позитивним за всіма параметрами станом. Оптимальний баланс більшості полярних, адаптивних та неадаптивних, «позитивних» і «негативних» особистісних характеристик, на переконання вченого, має усереднений діапазон 3 (+) : 1 (–). Це означає, що одна третя наших особливостей можуть і повинні бути в мінусі, в розбалансованому, неадаптивному стані для того, щоб сприяти подальшому розвитку та саморозвитку особистості. Ці судження наштовхують на думку, що важливо прагнути не повної, а оптимальної досконалості, причому для кожного вона є індивідуальною. На наш погляд, особистісна досконалість багато в чому залежить від внутрішньої збалансованості людини.

Внутрішня гармонія як складова психологічної гармонії є одним із адаптивних механізмів психіки, який на інтрапсихічному рівні обумовлює «узгодженість людини з собою» (оптимальні Я-орієнтації, самосприйняття своєї природи, адекватна самооцінка, високий рівень саморегуляції, орієнтації на високі досягнення та ін.), на інтерпсихічному – окреслює «узгодженість людини з довкіллям» (позитивні стосунки з іншими людьми,

гнучкість у спілкуванні, високий рівень саморефлексії власної поведінки в соціумі, хороша адаптація в різних природних середовищах, відчуття єдності з природою та ін.).

Вищевикладені положення доводять, що внутрішня гармонія є механізмом нашої психіки, який забезпечує функціонування психічного здоров'я на всіх його рівнях.

На початку наших суджень ми звернули увагу на той факт, що ставлення до власного психічного здоров'я є важливим чинником діяльності практичного психолога. З огляду на це було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язків між ставленням майбутніх психологів до свого психічного здоров'я та відчуттям ними гармонії внутрішнього світу.

Методика та процедура дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі психолого-педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка впродовж 2010–2012 років. Вибірку склали студенти 3-го та 4-го курсів спеціальності «Психологія», загальна кількість досліджуваних становить 126 осіб, з них 20 хлопців (16 %) і 106 (84 %) дівчат. Вік досліджуваних у середньому становить 20 років.

Як психодіагностичний інструментарій використовувались такі методики: «Самооцінка психічного здоров'я» (Степанов С. С.), «Особистісна біографія» (Мотков О. І.), «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе» (Бойко В. В.).

Для опрацювання результатів були використані стандартні математико-статистичні процедури за допомогою комп'ютерного пакету SPSS for Windows 11.0.

Результати дослідження та їх аналіз. Методика Степанова С. С. «Самооцінка психічного здоров'я» дає змогу проаналізувати людині рівень сформованості в неї таких показників внутрішнього (суб'єктивного) рівня психічного здоров'я, як: «внутрішній спокій», «врівноваженість», «психічне благополуччя», «психологічна стійкість».

Осмислення узагальнених результатів дослідження оцінки студентами власного психічного здоров'я показує, що переважна більшість молоді оцінює своє психічне здоров'я як таке, що має

високий рівень (42,6 %). 30,0 % досліджуваних вважає його близьким до середнього рівня, при цьому студенти вказують на наявність у них певних нервово-психічних розладів. Жоден з майбутніх психологів не відчуває оптимальної внутрішньої рівноваги та балансу, що свідчить про низький рівень у них нервово-психічної зрівноваженості у виявах самопочуття.

Спостерігаються статистично значущі відмінності між ставленням до власного психічного здоров'я в осіб чоловічої та жіночої статі: при $p \leq 0,05$ більшу схильність до виявів емоційної дезадаптації виявляють особи чоловічої статі (низький рівень самооцінки психічного здоров'я – 50,0 % хлопців і 4,8 % дівчат). До того ж у більшості дівчат, порівняно з юнаками, переважає позитивний фон сприйняття довкілля, що сприяє розвитку оптимізму, психологічної стійкості, формуванню саногенного потенціалу.

Аналізуючи результати, отримані за методикою Бойка В. В. «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе», варто зазначити, що у 45,5 % досліджуваних внутрішня емоційна напруга відсутня (з них 31,2 % студенток та 14,3 % студентів-психологів). 48,0 % молодих людей мають середній рівень внутрішньої емоційної напруги і лише у 6,5 % опитаних відзначається високий рівень емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе, серед них 4,0 % становлять юнаки. Встановлено взаємозв'язок між низьким рівнем самооцінки психічного здоров'я та високим рівнем емоційної напруги ($r = 0,456$, при $p \leq 0,01$).

Відчуття майбутніми психологами внутрішньої гармонійності вивчалось за допомогою методики Моткова І. О. «Особистісна біографія». Автор виділяє такі фактори, які, на його думку, можна виокремити як складові психологічної гармонії: «життєве самовизначення», «життєва самореалізація», «трансформація особистості», «гармонійність особистості та життя». У сукупності всі ці характеристики утворюють інтегральний фактор «загальна конструктивність особистості». У ньому враховуються як гармонійність особистості, тобто оптимальність організації та протікання життєвого процесу, так і загальна результативність життя, життєва самореалізація особистості.

Результати проведеного дослідження за цією методикою наведено в таблиці.

Таблиця

Середні значення рівнів вираженості факторів психологічної гармонії у свідомості студентів-психологів(у%)

Фактори	Життєве самовизначення		Життєва самореалізація		Трансформація особистості		Гармонійність особистості		Загальна конструктивність особистості	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Вибірка										
Рівень										
Псевдовисокий	2,5	3,4	0	3,3	0	2,8	0	3,0	0	3,5
Високий	34,3	63,6	29,6	19,6	36,8	50,2	9,7	10,1	26,3	19,5
Середній	43,1	30,0	47,4	70,1	50,2	47,0	49,8	66,4	53,2	73,2
Низький	20,1	3,0	23,0	7,0	13,0	0	40,5	20,5	20,5	3,8

Умовні позначення: Х – хлопці; Д – дівчата.

Відповідно до показників, які наведено в таблиці, дівчата – майбутні психологи мають вищі показники за шкалою «життєве самовизначення» (різниця становить 29,3 %). Цей факт вказує на те, що представниці жіночої статі (порівняно з хлопцями) більш здатні до саморефлексії як важливого механізму, що опосередковує гармонійність особистості в аспекті усвідомленого ставлення до вибору життєвого шляху, в тому числі й професійного. За шкалою «життєва самореалізація» високий та середній рівень має 97,0 % студенток та 77,0 % студентів, тобто більшість майбутніх психологів має активну внутрішню тенденцію до саморозвитку, прагне найбільш повно реалізувати свої можливості в практичній діяльності та життєвих ситуаціях.

Особливу увагу під час аналізу результатів звертали на фактор «гармонійність особистості та її життя». У цілому внутрішню гармонію відчуває більша частина досліджуваних (близько 70,0 %). Ці студенти мають добре самопочуття впродовж року; ведуть активний здоровий спосіб життя; мають переважно позитивний емоційний тонус; позитивно ставляться до себе; внутрішні суперечності в них є незначними; власний життєвий шлях вони уявляють повноцінним та перспективним.

Повний баланс внутрішнього світу з власного погляду наявний у 59,5 % юнаків та 79,5 % дівчат. Низький рівень внутрішньої рівноваги спостерігається в 40,5 % представників чоловічої статі та 20,5 % осіб жіночої статі. Виявлено прямий взаємозв'язок між показниками «низький рівень самооцінки психічного здоров'я» та «низький рівень гармонійності особистості» ($r = 0,309$, при $p \leq 0,05$).

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило сформулювати наступне.

Висновки і перспективи подальшого дослідження значущі в контексті розглянутих проблем, а саме: як психологічний феномен психічне здоров'я має багаторівневу структуру, яка включає особистісно-смісловий, індивідуально-психологічний і психофізіологічний рівні. Суб'єктивне відчуття внутрішньої гармонії є одним показників та адаптивних механізмів психічного здоров'я особистості взагалі та майбутніх психологів зокрема. Внутрішня гармонія забезпечує підтримку психічного здоров'я на всіх його рівнях.

Більш гармонійними себе відчують представниці жіночої статі, порівняно з юнаками. Цей факт вказує на те, що в дівчат переважає позитивний фон сприйняття як себе, так і довкілля. Це сприяє розвитку таких складових особистісно-сміслового рівня психічного здоров'я, як оптимізм, психологічна стійкість, позитивне ставлення до себе.

Проведене дослідження є лише початковою спробою авторів осмислити взаємоузгодженість та взаємовплив складових психічного здоров'я й психологічної гармонії особистості. Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються в обґрунтуванні психологічної сутності категорії «гармонія», виділенні її структурних компонентів та осмисленні підпорядкованості складових психічного здоров'я й психологічної гармонії.

Список використаних джерел

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. Київ, 2000. 302 с.
2. Габа І. М. Вплив освітнього середовища ВНЗ на професійний розвиток особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*:

зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. Максименка С. Д. Київ, 2011. Т. XIII; ч. 6. С. 73–81.

3. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / под ред. Дубровиной И. В. Москва: Просвещение, 2009. 480 с.

4. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464 с.

5. Малейчук Г. И. Обоснование психологической модели психического здоровья. URL: <http://www.b17.ru/article/761>.

6. Мотков О. И. Методика «Личностная биография». *Школьный психолог*. 1998. № 38. С. 8–9.

7. Панкратов А. Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. Москва: Институт психотерапии, 2001. 338 с.

8. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Никифорова Г. С. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с.

9. Шлімакова І. І. Екопсихологічна сутність феномена «гармонія» у свідомості студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Житомир, 2011. Вип. 26. С. 581–589.

Борец Ю. В., Шлимакова И. И.

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В статье представлены результаты теоретического анализа категории «психическое здоровье». Осуществлена попытка обоснования внутренней гармонии как адаптивного механизма психического здоровья студентов ВУЗа. Определено психическое здоровье как состояние внутреннего благополучия, обеспечения гармоничной взаимосвязи между отражением обстоятельств действительности и отношением личности к ней. Отражены результаты эмпирического исследования взаимосвязи самооценки психического здоровья будущих психологов с ощущением ими внутренней гармонии. Установлено, что особое внимание стоит уделять поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления опасных ситуаций в педагогическом взаимодействии, которое является важным условием сохранения психического здоровья студентов.

Ключевые слова: *нервно-психическая стойкость, психическое здоровье, психологическая гармония, внутренняя гармония.*

Borets Yu. V., Shlimakova I. I.

TO THE PROBLEM OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

In the article presents the results of a theoretical analysis of the category «mental health» and «inner harmony of the person». An attempt has been made to

substantiate internal harmony as an adaptive mechanism of mental health of university students. Mental health is defined as a state of inner well-being, providing a harmonious relationship between the mapping of circumstances of reality and the attitude of the individual towards it. The results of an empirical study of the relationship between the self-assessment of mental health of future psychologists and the sense of inner harmony are presented. It was established that special attention should be paid to the search for causes and the identification of mechanisms for optimal forms of response and overcoming of dangerous situations in pedagogical interaction, which is an important condition for preserving the mental health of students.

The term "mental health" is defined interdisciplinary scientific category that covers a set of philosophical, psychological, educational, medical, biological and socio-cultural knowledge. Note that despite the widespread use of this concept in various fields of science and practice, to date there is no clear, unambiguous vision of its definition. Riznoaspektivist approaches to the interpretation of the term "mental health" indicates the complexity and multidimensionality of this category for its essential attributes and value.

Key words: *nervous-psychical stability, psychological health, psychological harmony, internal harmony, mental health.*