

ства : [монографія] / Третяченко В. В., Гарькавець С. О., Коломійцев О. А. – Луганськ : Знання, 2008. – 344 с.

9. Яковлев А. М. Социология преступности / А. М. Яковлев. – М. : Право, 2001. – С. 111-113.

УДК: 378.6-057.875-056.32

НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гончаренко Н.В.

У статті здійснено теоретичний аналіз понять "навчальне навантаження", "психічне здоров'я", "екзаменаційний стрес", а зовнішніх і внутрішніх чинників, що спричиняють виникнення також порушення психічного здоров'я у студентів; проаналізовано методи запобігання психічним захворюванням серед студентської молоді.

Ключові слова: навчальне навантаження, психічне здоров'я, екзаменаційний стрес, зовнішні і внутрішні чинники, що спричинюють виникнення порушень психічного здоров'я у студентів.

В статье произведен теоретический анализ понятий "учебная нагрузка", "психическое здоровье", "экзаменационный стресс", а также внешних и внутренних факторов, способствующих возникновению нарушений психического здоровья у студентов.

Ключевые слова: учебная нагрузка, психическое здоровье, внешние и внутренние факторы, способствующие возникновению нарушений психического здоровья у студентов.

In this paper the theoretical analysis of the concepts of "training load", "mental health", "examination stress" external and internal factors that give rise to violations of mental health in students analyze methods of prevention of mental illness among students.

Key words: training load, mental health, examination stress, external and internal factors that give rise to violations of the mental health of students.

Актуальність та постановка проблеми. Проблема навчального навантаження є надзвичайно актуальною в сучасній освіті. У зв'язку з бурхливим розвитком усіх сфер суспільного життя, переходом до інформаційного суспільства значно зростає обсяг інформації, а також збільшення вимог щодо володіння і оперування інформацією. В сучасних умовах життя, коли постійно збільшуються вимоги до молодих фахівців, зростає психоемоційне навантаження студентів, що може призвести до порушень психічного здоров'я.

Значне збільшення обсягу інформації, її різноплановість та новизна, екзаменаційні стреси, зміна звичного розпорядку дня, дефіцит часу – все це призводить до напруги адаптаційно-компенсаторних механізмів, порушень психічної адаптації, а згодом – до формування хвороби.

Психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності фахівця. Воно складає головну відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму.

Проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді становить інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення низки питань освітнянської практики, зокрема, пов'язаною з успішною адаптацією до навчання у вищі, успішністю у навчанні, а, отже, якістю підготовки майбутніх фахівців.

Метою статті є: теоретичний аналіз понять "навчальне навантаження", "психічне здоров'я", "екзаменаційний стрес", а також зовнішніх і внутрішніх чинників, що спричиняють виникнення порушення психічного здоров'я у студентів; проаналізовано методи запобігання психічних захворювань серед студентської молоді.

Збереження здоров'я підрастаючого покоління є найважливішим завданням суспільства, бо саме в дитинстві формується здоров'я дорослої людини. Одним із основних чинників збереження здоров'я студентської молоді є така організація навчально-виховного процесу, яка сприяє розвитку особистості.

Саме вплив навчального середовища на психічне здоров'я молоді вивчали: Аглічева І.В. [1], Щербатих Ю. [15; 16], Бобрищева-Пушкіна Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Попова О.Л., Сілаєв А.А. [2], Бохонова Ю.О. [3], Гавенко Н.В. [4], Кондаш О. [5]. Особливу увагу цьому питанню приділяли: Максименко С.Д. [6], Панасик М.М. [8], Новарчук А.І. [7], Панко В.Г. [11], Цушко І.І. [11], Прохоров А.О. [9], Сельє Г. [11], Фень О. [15], Хазратова Н.В. [14], Ракитянська С.С. [11].

Виклад основного матеріалу. Дослідження психологічного і психічного здоров'я студентів за останні 10 років вказують на тенденцію до зниження показника "рівня здоров'я".

Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що позначається на стилі життя, який виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню й оцінюється студентом як "неприваблива й нудна". У цей час обмежені також здатності до релаксації й відпочинку в силу

тих же переконань у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на одержання визнання й високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики). Спроби завоювання свого місця серед ровесників часто пов'язані з ризикованою поведінкою, бажанням за всяку ціну домогтися цього визнання.

Численні дослідження в області стресу спочатку були сконцентровані на описі його факторів, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання. Психологія здоров'я особливу увагу приділяє визначенню "ціни", яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень. Безсумнівно, студентське середовище належить до таких, у яких ці перевантаження й вимоги виступають у всьому різноманітті. З іншого боку, саме в цей період формується майбутній фахівець, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності й стиль життя в цілому, й у такий спосіб здобуває високе суспільне значення.

До внутрішніх чинників ("навчальне середовище" та "зміст навчальної діяльності"), що впливають на психічне здоров'я у вищому навчальному закладі, як зазначає М.М. Панасик [8], можна віднести:

1. Фізичні умови навчання – вплив особливостей приміщення та побутових шумів на психіку студентів. Несприятливе розміщення навчального закладу щодо джерел побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи студентів, викликає надмірну роздратованість, перешкоджає створенню робочої атмосфери, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції внаслідок хронічного напруження психіки студентів.

2. Особливості структури та клімату навчального закладу. Якщо у студентів немає можливості брати участь у впорядкуванні власної життєдіяльності у навчальному закладі, між адміністрацією та студентськими групами встановлена неадекватна дистанція – це сприяє підвищенню рівня тривожності студентів, зниженню рівня самооцінки та толерантності до стресу.

3. Особливості структури та клімату студентської групи. Сегментація студентських груп, непорозуміння через неоднозначності цілей окремих студентів, їхні статусні позиції провокують появу психічної напруженості в групі. Бажані рольові позиції, мета належати до певної референтної групи може змінити мотивацію студентів, спровокувати появу внутрішньо особистісного конфлікту, зниження самооцінки та формування стресової реакції.

4. Рольова позиція у групі. Незадовільне становище у групі про-вокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність ста-новищем в групі сприяє розвиткові стресової реакції.

5. Особливості навчально-методичного забезпечення. Слабке навчально-методичне забезпечення знижує ефективність навчання, про-вокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нервово-психічного напруження.

Друга група внутрішніх стресорів "зміст навчальної діяльності":

1. Академічне навантаження – стан, викликаний надмірною кількістю предметів чи їх підвищеною складністю. Оскільки навчання відбувається в рамках багатьох предметів відразу, студентам необхідно готувати значні обсяги матеріалу у стислі терміни. Неадекватний щодо вікових та психологічних особливостей студентів рівень академічного навантаження провокує підвищення психічного напруження.

2. Особливості структурування часу. Невміння сучасної молоді адекватно структурувати власний час погіршує навчальні можливості, приводить до появи академічної заборгованості, що викликає надмірну психічну напруженість та призводить до розвитку стресу.

3. Професійне самовизначення.

4. Особливості стосунків з одногрупниками. У навчальному процесі важлива підтримка та взаєморозуміння між студентами. Конф-лікти та непорозуміння сприяють розвитку стресових реакцій.

5. Особливості стосунків з викладачами. Тип стосунків між сту-дентами та викладачами визначається морально-етичними нормами на-вчального закладу та рівнем індивідуального розвитку кожного учасника взаємодії: викладачів, студентів, методистів, а також адміністрації. Якщо студенти та викладачі поважають одне одного, обирають конструктивні засоби досягнення мети, тоді вплив цієї групи стресорів не є значущими.

У період гострих соціально-економічних змін з усією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику стосовно збережен-ня психічного здоров'я – соціальна й професійна невизначеність май-бутнього фахівця в суспільстві й необхідність пошуку робочого місця, відповідного до рівня освіти й професійної підготовки.

До факторів психічного здоров'я належать установки й очіку-вання, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділи-ти на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очіку-ванні позитивних подій, і негативні (песимістичні), про прояв яких свідчить очікування негативних подій. Перші допомагають успішно подолати стрес, оскільки емоції, випробовувані у важких ситуаціях, діють як механізми підкріплення діяльності. У випадку негативних ус-тановок емоції починають виявляти деструктивну послаблюючу дію.

Очікування щодо ситуації можуть змінюватися залежно від конкретних умов, однак можна виділити певні генералізовані очікування, що не залежать від змісту ситуації і відображають песимістичні чи оптимістичні установки майбутніх фахівців.

Очікування індивіда займають одне із центральних місць у дослідженнях стресу і його наслідків, таких, наприклад, як феномен психічного вигорання. Стосовно результатів діяльності їх можна розділити на три групи: низькі очікування позитивного підкріплення; високі очікування покарання; низькі очікування власного впливу на результати діяльності.

Втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію індивіда, викликає почуття страху й невизначеності й тим самим веде до раннього розвитку симптомів вигорання. Коротко- і довготривалі наслідки неконтрольованого оточення проявляються як пасивність і виучена безпорадність.

У повсякденній поведінці людина доти прагне знайти ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, доки не переконається в марності цих зусиль, тобто прийде до висновку про те, що ситуація не має виходу.

Наступний важливий фактор психічного здоров'я майбутніх фахівців – задоволеність результатами своєї діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних прагнень, а також з високою ймовірністю досягнення поставлених цілей. Свідомий вибір цілей і позитивна оцінка можливостей їх досягнення мають вирішальне значення в процесах саморегуляції. При цьому зростає переконання в тому, що обрані цілі можуть бути досягнуті навіть в умовах зовнішніх перешкод, тобто мова йде про механізми впливу на ефективність своєї діяльності. Свідомість можливості визначення цілей і способів їх досягнення сприяє формуванню стресостійкості й пошуку конструктивних стратегій подолання стресу. Відома аксіома Томаса, автора ситуативних концепцій, говорить: "Якщо людина визначає ситуацію як реальну для себе, то усвідомлює також і реальність способів її розв'язку, й наслідків, які випливають з цього". Переконання в низькій власній ефективності може призводити до порушень когнітивних процесів у ситуації навантаження, наприклад, блокаді пам'яті й мислення в ситуаціях іспитів.

Ми поділяєм точку зору вчених на значення суб'єктивної оцінки ефектів діяльності у теорії виученої безпорадності. Очікування неконтрольованості значущих подій призводять до розвитку негативних емоцій, причому ці очікування часто зводяться до раннього негативного досвіду (наприклад, невдало зданий іспит), який стає сталим переконанням.

Класичний приклад "екзаменаційного стресу" можна зустріти в період сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках – ось типові прояви страху перед екзаменами. Проведені в останні роки дослідження показали, що страх перед екзаменами впливає на всі системи організму людини: нервову, серцево-судинну, імунну та ін. Невдавні дослідження вчених із медичної школи Хьюстона (США) підтвердили, що під впливом цього страху в частини студентів відбувається порушення генетичного апарату, підвищується ймовірність виникнення онкологічних захворювань. За даними російських авторів, у період екзаменаційної сесії студентів і школярів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, що супроводжуються збільшенням кількості серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи. Як показують соціологічні опитування [16], студенти сприймають екзамен як "поєдинок запитань і відповідей", "як катування", як "інтелектуальне і емоційне перевантаження". Значимість екзамену викликана тим, що його результати впливають на соціальний статус молоді людини, її самооцінку, матеріальні статки (стипендія), на подальші перспективи навчання у ВНЗ і подальше професійне зростання. Такі фактори, як тривале очікування екзамену, елемент невизначеності при виборі білету й обмеження часу на підготовку, посилюють емоційну напругу до максимальних значень, що супроводжується "гормональною і вегетативною бурею".

За даними проведеного нами анкетування, 30% студентів скаржились на серцебиття перед екзаменом, 34% відмічали розлади сну, 22% студентів жалілись на тремтіння, слабкість в кінцівках, 5% студентів скаржились на головні болі, 7% жалілись на неприємні відчуття в грудях.

Деякі вітчизняні і зарубіжні дослідники, які вивчали цю проблему, дійшли висновку, що з психогігієнічних позицій екзамену небажані і повинні бути відмінені. Але існує й інша точка зору, згідно з якою, екзамени стимулюють діяльність мозку і підвищують пізнавальну активність. Американські психологи встановили, що ті, хто боїться екзамену, можуть помітно покращити свої досягнення і навіть отримати кращі результати за тих, хто екзаменів не боїться. Тільки для цього, на думку вчених, необхідне доброзичливе ставлення до них з боку екзаменаторів, потрібно берегти самооцінку студентів, менше сварити їх і більше хвалити. Тільки в цьому випадку екзамен може бути корисним [16]. Саме взаємини викладача та студента відіграють не останню роль у виникненні стресових ситуацій під час навчального процесу. За

даними фахівців, 33-40% конфліктів між викладачами і студентами відбувається з вини педагогів. Причому, як відомо, їхні негативні наслідки часто мають тривалий характер, що досить негативно позначається на психічному здоров'ї.

Ми наголошуємо на тому, що однією з найголовніших умов збереження психічного здоров'я студентської молоді є додержання принципів гуманізації освіти, які передбачають особистісно орієнтовані технології навчання, ставлення до учнів (студентів) як до рівноправних партнерів по спільній діяльності, виявлення поваги і любові до них, створення сприятливих умов для їх спонтанної активності, що особливо актуально для студентів-першокурсників, які вперше зіштовхнулися з новими, відмінними від шкільних, вимогами. Деадаптація студента-першокурсника особливо гостро відчувається іногородніми студентами, відірваними від будинку й родини, що переживають важкий процес пристосування до нових умов життя. Необхідну допомогу в подоланні цього негативного явища може виявити психологічна служба вишу, надаючи різного роду консультації й допомогу в організації навчальної діяльності.

Одним із механізмів ідентифікації з середовищем діяльності стає почуття когерентності, описане в концепції психічного здоров'я А. Антоновським [13]. Згідно з концепцією автора, воно пов'язане з позитивною оцінкою можливостей вирішення проблемної ситуації, виробленням ефективних стратегій її подолання, позитивною життєвою установкою. Почуття когерентності складається із трьох основних компонентів: 1) розуміння ситуації (*comprehensibility*) як заходу передбачуваності її розвитку; 2) здатності до подолання стресових ситуацій, усвідомлення можливості керування ходом подій (*manageability*) як прояв особистісної й соціальної компетентності індивіда; 3) переживання значущості й змісту ситуації (*meaningfulness*), тобто сприйняття власного життя як сповненого змісту й значення, що приводить до активного пошуку шляхів розв'язання важких ситуацій. Почуття когерентності як механізм подолання стресу, включений у процес ідентифікації із середовищем, впливає на формування позитивних очікувань успішності власної діяльності, гарантує раціональне використання своїх можливостей і тим самим сприяє збереженню психічного здоров'я.

Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я учнів і студентів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання з урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатність витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повного душевного, тілесного та соціального благополуччя, але збільшуючи при цьому якість власного психічного здоров'я

[6]. Оскільки, основна причина навчального перевантаження, як зазначає Максименко С.Д. [6], – це не насиченість навчальних програм, а недосконала технологія навчання, яка досить часто ігнорує не лише психофізіологічні, а й суто психологічні особливості психічного здоров'я. Саме тому особливої важливості набувають базові в українській психології принципи цілісності психічного життя особистості, взаємозв'язку психічних процесів і властивостей, розвитку особистості у процесі навчання та виховання, соціальної зумовленості психічного життя людини. Основними психогігієнічними закономірностями, що визначають значущість навчального навантаження учнів і студентів для якісного стану їх психічного здоров'я, є такі:

- сприятлива емоційна цілісність педагогічного впливу, рівновага позитивного емоційного фону навчання;
- створення умов для свободи особистісного самоствердження та самовідповідальності, визнання юнацької дорослості й зрілості;
- удосконалення процесу вибору професії, регулярне проведення скринінг-досліджень психічного здоров'я молоді, психогігієнічне навчання та психологічне консультування студентів;
- виявлення груп ризику психічної дезадаптації, з'ясування чинників формування психопатологічних особистостей, запобігання впливу факторів ризику;
- проведення діагностичних та психотерапевтичних заходів;
- надання спеціалізованої комбінованої психологічної допомоги для дезадаптованих студентів і студентів із ризиком дезадаптації;
- проведення з метою підвищення дезадаптаційних механізмів тренінгів саморегуляції з елементами емоційно-раціональної психотерапії.

Висновки.

Освіта є традиційним і одним з найважливіших факторів соціалізації особистості в сучасному світі. Але період навчання досить часто пов'язується з погіршенням здоров'я молоді, а найчастішими причинами такого погіршення здоров'я є різноманітні стресові ситуації, з якими стикається молодь під час навчання.

Проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді становить інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення низки питань освітньої практики, зокрема, пов'язаною з успішною адаптацією до навчання у вищі, успішністю у навчанні, а, отже, якістю підготовки майбутніх фахівців.

До внутрішніх чинників ("навчальне середовище" та "зміст навчальної діяльності"), що впливають на психічне здоров'я у вищому навчальному закладі, як зазначає М.М. Панасик [8], можна віднести:

фізичні умови навчання, особливості структури та клімату навчального закладу, особливості структури та клімату студентської групи, рольову позицію у групі, особливості навчально-методичного забезпечення. Друга група внутрішніх стресорів "зміст навчальної діяльності": академічне навантаження, особливості структурування часу, професійне самовизначення, особливості стосунків з одногрупниками, особливості стосунків з викладачами,

До факторів психічного здоров'я належать установки й очікування, пов'язані з майбутніми подіями

У період гострих соціально-економічних змін з усією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику стосовно збереження психічного здоров'я – соціальна й професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві й необхідність пошуку робочого

ЛІТЕРАТУРА

1. Аглічева І.В. Комплексне дослідження особливостей особистісної адаптації студентів ВНЗ. 19.00.01 – Загальна психологія, психологія особистості, історія психології : автореф. дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата психологічних наук / І.В. Аглічева. – Ставрополь. Тульський державний університет, 2006.

2. Бобрищева-Пушкіна Н.Д. Основні напрямки профілактики екзаменаційного стресу в освітніх установах / Н.Д. Бобрищева-Пушкіна, Л.Ю. Кузнєцова, О.Л. Попова, А.А. Сілаєв [Електронний ресурс]. Режим доступу : www.medafarm.ru

3. Бохонкова Ю.О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів : дис. на здоб. наук. ступеню к. психол. н. / Ю.О. Бохонкова. – К., 2005. – 207 с.

4. Гавенко Н.В. Діагностика, первинна профілактика і корекція дезадаптивних психічних реакцій і станів у студентів-медиків, що навчаються на молодших курсах вузу (1-3 курс) : дис. на здобуття вченого ступеня кандидата медичних наук за спеціальністю 14.01.16 – психіатрія. – Харківська медична академія післядипломної освіти / Н.В. Гавенко. – Харків, 2003. – 20 с.

5. Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием / О. Кондаш. – К., 1981.

6. Максименко С.Д. Навчальне навантаження і проблеми збереження психічного здоров'я школярів / С.Д. Максименко // Журнал АМН України. – 2001. – Т. 7, №3. – С. 467-474.

7. Новарчук А. Практичні поради першокурснику // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання в вищому закладі освіти : Зб. наук. статей. – Луцьк . : Вежа, 1999. – С. 83-89.

8 Панасик М.М. Навчальний стрес та чинники його виникнення // Актуальні проблеми психології. – К., 2005, Т.1. – С. 48-52.

9. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопр. психол. – 1996. – №4. – С. 32-44.

10. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М., 1995. – С. 84-93.

11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.

12. Соціально – психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / за ред.. В.Г. Панка, І.І. Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 164 с.

13. Хазратова Н.В. Тренінг адаптації першокурсників до умов навчання в вищому навчальному закладі освіти (включення до соціально-психологічного простору організації) / Н.В. Ходрапова // Практична психологія і соціальна робота. – 2000. – №5(24). – С. 27-31.

14. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: Зб. наукових статей. – Луцьк, 1999. – С. 28-37.

15. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия // Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.

УДК 159.922.12

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АРХІТЕКТУРНО-БУДІВЕЛЬНОЇ ТВОРЧОСТІ

Горова О.О.

У статті окреслюються загальні теоретико-методологічні основи архітектурно-будівельної творчості. Розкривається сучасний стан і тенденції розвитку архітектурно-будівельної творчості через соціально-культурну природу та її самостійну сутність.

Ключові слова: *архітектура, будівельництво, архітектурно-будівельна освіта, архітектурно-будівельна творчість.*

В статье очерчиваются общие теоретико-методологические основы архитектурно-строительного творчества. Раскрываются современное состояние и тенденции развития архитектурно-строительного творчества благодаря социально-культурной природе и его самостоятельности.