

Яцишина Ю. М., кандидат психологічних наук, доцент^{,**},*

Кабанцева А. В., кандидат психологічних наук^{,**},*

**доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної
психології*

Донецького національного медичного університету,

***практичний психолог Державний заклад «Науково-практичний
медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України».*

ЗАСОБИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИВ СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Здоров'я студентської молоді є значущою умовою як досягнення успіхів у навчанні, так і умовою розвитку особистості у цілому. Відсутність належного здоров'язберігаючого освітнього простору дуже часто стає причиною погіршення здоров'я студентів, втрати інтересу до навчання, внутрішніх конфліктів тощо. Крім спеціальних завдань, система освіти повинна вирішувати й завдання, спрямовані на збереження та розвиток психічного здоров'я в студентському віці. Отже, актуальними є пошук та впровадження нових підходів в організації освітнього процесу ВНЗ з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращання якості психогігієнічного виховання молоді.

Аналіз наукових досліджень студентства в контексті психічного здоров'я показав, що ця проблема є більше об'єктом медичних досліджень (К. Р. Eilers, В. Л. Гавенко, Є. А. Гоженко, Т. Б. Дмитрієва та інші). Більшість авторів указують на максимальну поширеність серед студентів межевих нервово-психічних розладів. Від 51% до 70,5% пацієнтів цієї категорії становлять особи від 19 до 25 років. У загальній структурі нервово-психічних захворювань 78% становлять непсихотичні межеві розлади. Дослідники вказують на те, що більша частина межевих та депресивних розладів виникає саме під час навчання у вищій школі. Серед студентів з невротичними розладами переважають скарги на

неможливість продовжити навчання (97,3%), підвищену втому та вегетативну дисфункцію (81,1%), рідше зустрічаються невротичні депресії (7,6%), фобії (9,2%), страхи (5,4%).

З метою сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді нами було розроблено комплексну програму, яка має таку психопрофілактичну та психокорекційну спрямованість. Методологічну основу програми складають положення щодо організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи психолога, які висвітлюються в роботах Б. Д. Карвасарського, К. Левіна, В. Г. Панка, Н. Пезешкіана, Н. І. Пов'якель, К. Рудестама, Н. В. Чепелевої, Н. Ф. Шевченко, Т. С. Яценко. У розробленій програмі сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді обґрунтовано актуальність, мету, завдання, розкрито принципи підбору змісту програми, основні методи та прийоми роботи. Програма містить три основних модулі: «Самовизначення», «Позитивне сприйняття себе та оточення», «Саморегуляція поведінки».

Основною метою першого модуля «Самовизначення» є посилення самоактуалізаційного потенціалу студентів через розвиток ціннісно-смислової сфери шляхом спонукання до роздумів життєвого самовизначення, розвиток навичок самовираження в дискусіях та індивідуальних презентаціях, розвиток самоаналізу та рефлексії. Самовизначення тісно пов'язане з розвитком інших компонентів особистості, насамперед, характерологічних рис (емоційна стійкість, самостійність, аутосимпатія, взаємовідносини, контактність тощо), які складають основу для регуляторної сфери та образу Я. Рішення цих завдань визначають такі модулі програми: другий – «Позитивне сприйняття себе та оточення» і третій – «Саморегуляція поведінки».

До кожного модуля програми включено рефлексивний блок, адже процес психологічної роботи повинен супроводжуватися самоаналізом та рефлексією особливостей особистісного розвитку, досягнутого рівня розвитку нових умінь та здібностей за принципом зворотного зв'язку.

Реалізація програми сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді відбувалась шляхом проведення занять у вигляді семінарів, міні-лекцій,

тренінгів, виховних годин тощо. Використовувались наступні методи та прийоми: психодіагностика (тести для самоаналізу), емпіричні техніки (притчі, метафори, прислів'я, філософські розповіді та історії для роздумів, реальні випадки з практики учасників); евристичні бесіди, дискусії, ігри, методи «круглого столу» та «мозкового штурму», пошукові домашні завдання; інтерактивні методи (інтеграційні ігри «криголами», робота в малих групах; психотехніки (візуалізація, релаксація, психогімнастика); рефлексивні (рефлексія станів, відчуттів, вправи на самоаналіз та способи саморозкриття, складання самохарактеристик, програми саморозвитку, зворотний зв'язок).

Завдяки реалізації програми під час формувального експерименту, вдалося підвищити рівень задоволеності якістю життя, що розглядається як суб'єктивна задоволеність самореалізацією особистісних ресурсів, та підтвердити ефективність застосування психопрофілактичних та психокорекційних заходів щодо сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді.

Таким чином, організація психопрофілактичної та психокорекційної роботи з розвитку психічного здоров'я студентів у вищому закладі освіти повинна бути спрямованою на активізацію внутрішньоособистісного розвитку молодій людини з урахуванням основних принципів гуманістичної психології, вибору арсеналу адекватних форм та методів психопрофілактичної та психокорекційної роботи. Перспективним та актуальним є використання інноваційних здоров'язберігаючих форм і методів в просторі навчально-виховного процесу вищого навчального закладу, що дозволяє ефективно забезпечувати збереження та сприяти розвитку здоров'я в студентському віці.

Список використаних джерел:

1. Лефтеров В. О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія*, 2013, 2: 47-50.
2. Панченко О. А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості / О. А. Панченко // Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г.

Короленка, 2019. – Вип. 1 (15). – С. 41-59. Режим доступу:
<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12660>.

3. Панченко О.А. Засоби масової інформації як джерело інформаційної безпеки / О.А. Панченко // Експерт: парадигми юридичних наук і державного управління. –2020. – № 2(8). – С. 250-258. DOI: [10.32689/2617-9660-2020-2\(8\)-250-258](https://doi.org/10.32689/2617-9660-2020-2(8)-250-258).

4. Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / За загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

5. 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.

6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. К. : Вища школа, 2004. 680 с.

7. Ящишина Ю. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом ВНЗ // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць / (за загал. ред. проф. В.І. Сипченка). Вип. LXXIII. Слов'янськ: ДДПУ, 2015. С. 122 – 129