

СОЦІОЛОГІЯ

УДК 159.923.31

О.В. Бацилєва, В.М. Астахов

Державний університет інформатики і штучного інтелекту, м. Донецьк, Україна
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького, Україна

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ЇЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ УМОВАХ

На підставі літературних даних та власних досліджень виокремлено чинники, що впливають на здоров'я студентської молоді; запропонована програма психосоціальної допомоги, спрямована на профілактику та уникнення їх негативної дії.

Питання про формування гармонійної особистості та її адекватне функціонування на всіх етапах життєдіяльності завжди було у центрі уваги фахівців багатьох галузей, насамперед, психологів, педагогів, соціологів, працівників соціальної сфери. Всебічне, теоретичне та практичне, розв'язання цієї проблеми передбачає широке коло досліджень стосовно закономірностей розвитку людини в онтогенезі, їх детермінант, а також виокремлення та вивчення чинників, які заважають гармонійному розвитку й становленню особистості, шляхів їх профілактики та подолання.

Особливого значення означена проблема набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висуваються підвищені вимоги завдяки прискоренню загального темпу життя, дії наслідків соціально-економічних й екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням, тобто сучасна людина протягом всього свого життя постійно зустрічається з різними стресогенними факторами, знаходиться під їх впливом та платить значну «ціну» за існування у таких умовах.

Загальновизнаним є знання про те, що найбільш уразливим для дії будь-яких негативних чинників організм людини, як на соматичному, так і на психічному рівнях, стає у періоди свого активного росту та системних перетворень [1-4]. Студентська молодь, безсумнівно, належить до таких «груп ризику», де всі ті перевантаження та вимоги, що зазнає людина у сучасному житті, є найбільш різноманітними, бо визначаються наявністю додаткових стресогенних факторів, таких як вступ у нові міжособистісні стосунки, набуття нових соціальних ролей, необхідність соціальної адаптації, особистісного та професійного самовизначення тощо.

Таким чином, враховуючи той факт, що саме у цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності і стиль життя у цілому, дослідження, які присвячені пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, утворення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді, набувають безперечної актуальності та соціальної значущості.

Метою даної роботи стало виокремлення низки чинників, що в тому чи іншому ступені впливають на стан здоров'я студентської молоді під час її навчання у вищому навчальному закладі на початку професійного становлення, та розробка програми психосоціальної підтримки, спрямованої на профілактику та уникнення їх негативної дії.

Студентський вік є особливим періодом, який досить сильно відображається на стилі життя, оскільки практично виключає турботу молоді про своє здоров'я. На наш погляд, така ситуація спостерігається тому, що, по-перше, у цьому віці у людини існує оптимізм відносно особистісного здоров'я, який набагато перевищує прагнення до його збереження, бо власні фізичні та психічні ресурси у цей період уявляються невичерпними; по-друге, орієнтація на здоровий спосіб життя, певні обмеження та власне турбота про здоров'я традиційно приписується більш старшому поколінню та не оцінюються молоддю як необхідні та актуальні.

Крім того, перебування у періоді активного входження у нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання та високого статусу у групі, коли використовуються різні, не завжди адекватні, засоби та форми поведінки. Спроби затвердити себе у студентському середовищі часто пов'язані з ризикованими та навіть екстремальними діями, бажанням будь-якою ціною досягти визнання, що досить часто негативно впливає на функціонування організму та особистості в цілому. Таким чином, орієнтація на переживання теперішнього, висока мотивація на досягнення у теперішньому виштовхують зі свідомості студента необхідність турботи про своє здоров'я, можливі страхи та остороги, пов'язані із наслідками тривалої дії стресогенних факторів різної генези.

У період гострих соціально-економічних перетворень з усією силою виявляється ще один додатковий стресогенний фактор – соціальна та професійна невизначеність майбутнього фахівця у суспільстві та необхідність пошуку місця роботи, відповідного рівню освіти та підготовки. Така ситуація приводить до того, що багато студентів, починаючи вже з молодших курсів, змушені знаходити собі роботу, яка, з одного боку, матеріально підтримувала б їх під час навчання, а з іншого – давала б можливість та певні гарантії працевлаштування після закінчення вищого навчального закладу. Однак у цьому випадку студент підпадає під подвійне навантаження, яке при тривалому часі дії не може не впливати негативно, по-перше, на його стан здоров'я, по-друге – на рівень освіти, що отримується, та його якість як фахівця у майбутньому.

Існує великий шар досліджень [3-6], який доводить, що правильно обрана професія із урахуванням типу особистості, особливостей темпераменту, емоційного реагування, загальних та спеціальних здібностей є шляхом до ефективного становлення особистості та її адекватного функціонування протягом всього життя. Допомога молоді у визначенні особистісних можливостей та правильне професійне спрямування є необхідною умовою для виховання високопрофесійного майбутнього фахівця та гармонійної особистості в цілому. На жаль, на теперішній час заходи щодо професійної орієнтації та профвідбору не є системними та ефективними, а тому молодь залишається віч-на-віч з такою серйозною проблемою, вирішення якої стає для неї додатковим стресогенним фактором.

Ще однією проблемою, з якою зіштовхується студентська молодь, стає поява нового соціального оточення та вступ у нові стосунки. Так, вчорашні школярі підпадають під тиск відповідальності за свої дії, розподіл часу, свої досягнення та невдачі. Особливо це стосується тих студентів, які мешкають у гуртожитку, тому що у

цьому випадку додається ще й відповідальність за створення та відповідну підтримку свого побуту, насамперед забезпечення себе здоровим харчуванням, умовами для виконання домашніх завдань, відпочинку тощо.

Особливим «фактором ризику» стає й вступ молоді в нові міжособистісні стосунки, які призводять до додаткових психічних навантажень, емоційних переживань, підвищення тривожності, що може супроводжуватися й неадекватними патернами реагування та поведінки в цілому. Окремою формою є інтимні міжособистісні взаємовідношення, що призводять до сексуальних стосунків, які, в свою чергу, за даними багатьох авторів, що вивчають особливості розвитку людини у цей період, є одними з провідних стресогенних чинників [1], [3]. «Стресогенність» таких стосунків, крім суто психоемоційних проблем, полягає ще й у їх медико-соціальному забарвленні – підвищенні ризику інфікування через поширення у сучасному суспільстві захворювань, які передаються статевим шляхом, бажанні уникнути непланованої вагітності, що спостерігається на тлі низької сексуальної культури сучасної молоді, незважаючи на доступність отримання відповідних знань та всебічної кваліфікованої допомоги.

Специфічна проблема постає перед дівчатами-студентками. Споконвічна проблема вибору жінки як носія репродуктивної функції, з одного боку, та активного суб'єкта соціального життя, з іншого, що набула загострення у ХХ столітті під впливом соціокультурних та економічних змін, які мають місце у сучасному житті, майже перестала існувати. Сьогодні вже не є актуальним розмірковування з приводу вибору жінкою тієї чи іншої ролі, бо жінка має змогу, при існуючих умовах життя, свідомо проектувати свої дії, оцінки, поведінку, максимально використовувати свої здібності та можливості, бути творцем власної особистості та реалізувати свій потенціал і як носія репродуктивної функції, і як затребуваного фахівця та соціально активної творчої особистості. Але така ситуація, безумовно, висуває до дівчат-студенток додаткові вимоги, є ще одним специфічним стресогенним чинником та потребує розробки спеціальних заходів для профілактики та допомоги при виникненні можливих проблем.

Розглядаючи можливі шляхи допомоги студентській молоді та створення умов для подолання дії різноманітних стресогенних чинників, нами був запропонований такий її вид, як психосоціальна підтримка. У загальному вигляді психосоціальну підтримку можна визначити як усяку допомогу, що надається індивіду середовищем у складних, потенційно стресогенних ситуаціях, до яких, насамперед, відносяться різноманітні проблемні ситуації, критичні життєві обставини, соціально-рольові зміни тощо. Традиційно психосоціальна підтримка складається з трьох основних елементів: підтримки з боку осіб, які гарантують почуття безпеки, стимулюють активність індивіда; емоційна підтримка (взаєморозуміння, емпатія, позитивне підкріплення) та різні варіанти допомоги у вирішенні проблем – від безпосередньої, у вигляді виконання роботи за іншу особу, до опосередкованої – надання необхідної інформації та порад, сумісний аналіз проблеми тощо [1], [7].

Виходячи із самого визначення поняття, підтримка означає взаємну допомогу, тобто включає до себе сумісні дії. Можна говорити про різні види соціальної підтримки студентської молоді, але найбільш доцільними, на наш погляд, можуть стати такі форми, як бесіди, надання необхідної інформації, емоційне співчуття, сумісні дії, забезпечення студентської діяльності. Треба підкреслити, що всі ці методи можуть впроваджуватися за допомогою викладачів вищих навчальних закладів, але тільки при наявності з їх боку щирого бажання, високого професіоналізму та особистісної культури.

Розроблена нами теоретична модель та отримані експериментальні дані стали підставою для розробки програми психосоціальної допомоги студентській молоді з метою створення всебічних умов збереження її здоров'я під час навчання. За основу практичної роботи було взято принципи функціонування груп підтримки, які найкращою мірою допомагають особистості самостійно долати кризові стани та адекватно пристосовуватися до нових життєвих ситуацій. До означеної програми увійшли наступні методи: 1) надання достовірної інформації про особливості фізіологічного, когнітивного та психосоціального розвитку людини у цей віковий період, застосування досягнень валеології щодо оптимізації способу життя; 2) навчання засобам ефективної комунікації та впевненої поведінки; 3) застосування методів раціональної психотерапії та аутогенного тренування з метою навчання прийомам саморегуляції емоційних станів, адекватного ставлення до себе, до існуючих умов життєзабезпечення та життєвої перспективи, а також підвищення стресостійкості та взагалі компенсійно-пристосувальних можливостей організму як на фізіологічному, так і на психічному рівнях; 4) групові форми обговорення власних проблем з можливістю отримання, при необхідності, індивідуальної психологічної консультації.

На наш погляд, такий варіант психосоціальної підтримки може проводитися в спеціалізованих центрах, куди звертається молодь з наявністю тих чи інших проблем, але найбільш ефективним може бути систематичне проведення профілактичних заходів згідно із запропонованою вище методикою у вищих навчальних закладах при наявності в них фахівців відповідної кваліфікації або із залученням таких спеціалістів.

Нами було проведено оцінювання ефективності запропонованої програми, що проводилося шляхом вивчення особливостей функціонування психоемоційної сфери, яка, як відомо, є індикатором психофізіологічного й психосоціального благополуччя особистості, показником компенсійно-пристосувальних можливостей організму та перша зазнає «деформації» у випадку негативної дії будь-яких чинників ендо- чи екзогенного походження. Для реалізації означеної мети нами використовувалася низка психодіагностичних методик: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методики САН, СУПОС та опитувальник самоствавлення Століна, дослідження за якими проводилося до та на різних етапах проведення психосоціальної підтримки.

Попереднє дослідження показало позитивну динаміку у роботі психоемоційної сфери, зниження ситуативної та особистісної тривожності, деяке підвищення результатів за шкалами самоприйняття, самокерівництва й відбитого самоствавлення та зниження за шкалою внутрішньої конфліктності. Недостатня результативність отриманих результатів, на наш погляд, може бути пояснена невеликою вибіркою досліджуваних та відсутністю умов для проведення повноцінної програми психосоціальної підтримки серед студентів у межах вищого навчального закладу, що є напрямком нашої подальшої роботи.

Таким чином, на підставі літературних даних та власних досліджень можна зробити висновок щодо наявності у студентської молоді під час її професійного становлення низки як загальних для сучасної людини, так і специфічних для студентського середовища проблем, які можуть при певних умовах виступати в якості стресогенних чинників. Була запропонована програма психосоціальної підтримки студентської молоді, яка дозволяє послаблювати дію цих чинників та надає можливість студентам адекватно пристосовуватися до нових життєвих умов. На наш погляд, сучасним та перспективним напрямком є подальше вивчення особливостей функціонування особистості під час її професійного становлення і навчання у вищому навчальному закладі та вдосконалення системи психосоціальної підтримки цього контингенту.

Недостатня увага, відсутність підтримки та допомоги у цей складний для особистості період розвитку може приводити до таких небажаних наслідків, як незадоволеність результатами своєї діяльності, зниження самооцінки, фрустрація, які, у свою чергу, можуть заважати успішності засвоєння знань, досягненню якнайвищої фахової кваліфікації та взагалі гармонійному розвитку соціально активної творчої особистості й перетворенню її у повноцінного члена суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацилева О.В. Психологічні засади необхідності соціальної підтримки студентської молоді на шляху формування гармонійної особистості // Матеріали XVI науково-практичної конференції «Роль науки, релігії та суспільства у формуванні моральної особистості». – Донецьк: ППШ «Наука і освіта», 2005. – С. 18-21.
2. Бацилева О.В. Стан здоров'я студентської молоді та шляхи його покращення // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 12. – Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – № 17 (41). – Част. II. – С. 3-7.
3. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
4. Максименко С.Д. Генетична психологія. – М.: Реал-бук; К.: Ваклер, 2000. – 320 с.
5. Астахов В.М., Бацилева О.В. До питання про вивчення особливостей психологічної складової здоров'я: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – Т. VII. – Вип. 2. – К., 2005. – С. 13-18.
6. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. – К.: Наукова думка, 1998. – 226 с.
7. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

О.В. Бацылева, В.М. Астахов

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи в период ее профессионального становления в современных социально-экономических условиях

На основе литературных данных и собственных исследований выделены факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи; предложена программа психосоциальной помощи, направленная на профилактику и устранение их негативного воздействия.

O.V. Batsyleva, V.M. Astakhov

The Problem of the Preservation of the Student's Health During their Professional Growth in the Modern Social and Economical Conditions

On the basis of the literary data and own examinations, factors have been singled out which have influence on the student's health; there has been proposed the program of the psycho-social help for the prophylactic and elimination its negative impacts.

Стаття надійшла до редакції 03.12.2007.