Інститут психології імені Г.С.Костюка
АПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Том 11

Психологія особистості. Психологічна допомога особистості

Випуск 5



Київ - 2011

Інститут психології ім. Г.С. Костюка
АПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ
Том 11

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ

Випуск 5

За редакцією
С.Д. Максименка, М.В. Папучі

Київ – 2011

ББК 74.1
А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради
Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України

Свідоцтво про реєстрацію
Серія КВ № 15729-4201Р від 18.08.2009 р.

Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога
А 43 особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 5. – 616 с.

ISBN 978-966-2213-21-8

Редакційна колегія:
Максименко С.Д., академік АПН України, доктор психол. наук, професор
Чепелєва Н.В., член-кор. АПН України, доктор психол. наук, професор
Балл Г.О., член-кор. АПН України, доктор психол. наук, професор
Карамушка Л.М., доктор психол. наук, професор
Машбиць Ю.І., доктор психол. наук
Смульсон М.Л., доктор психол. наук
Титаренко Т.М., доктор психол. наук, професор
Андрієвська В.В., кандидат психол. наук
Тищенко С.П., кандидат психол. наук
Папуча М.В., кандидат психол. наук

У збірнику наукових праць представлені статті науковців України, в яких висвітлюються теоретико-методологічні та прикладні проблеми психології як інтегрованого напряму досліджень, що вивчає проблеми розвитку і становлення психіки людини, зокрема, у навчальному процесі та зміни, які відбуваються в клінічних умовах. Окрему проблематику складають роботи, що розкривають психологічні аспекти фахової підготовки психологів.

Збірник адресований викладачам психології вищих навчальних закладів, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології, науковцям психологам, іншим фахівцям, що займаються проблемами психології розвитку.

ISBN 978-966-2213-21-8
ISBN 966-8063-50
ISBN 966-8063-05

ББК 74.1

© Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2011
© Максименко С.Д., Папуча М.В., 2011

10. Шадриков В.Д. Деятельность и способности: Учебное пособие / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1996. – 317 с.

11. Шерстньова І.В. Структурні моделі елементів організаційної культури системи професійної діяльності майбутніх економістів [Електронний ресурс] / І.В. Шерстньова // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pipo/2009_24-25/09sivfe.pdf

УДК 159. 923

Корнієнко Олексій Васильович
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка м. Київ

ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

У представленій статті приводяться індивідуально-психодіагностичні дані досліджень психосоматичного здоров'я студентів-юнаків 2006-2009 років чотирьох факультетів Київського національного університету імені Тараса Шевченка: психології, соціології, військового інституту, радіофізики. Дослідження проводилося очно-дистанційним методом, загальна кількість досліджуваних склала 311 осіб.

В представленой статье приводятся индивидуально-психодиагностические данные исследований психосоматического здоров'я студентов-юношей 2006-2009 годов четырьох факультетов Киевского национального университета имени Тараса Шевченко: психологии, социологии, военного института, радиофизики. Исследование проводилось очно-дистанционным методом, общее количество испытуемых составило 311 человек.

The present article includes research individual-psychological psychosomatic students(male health) data 2006-2009 years of four faculties Kyiv National Taras Schevchenko University: psychology, sociology, military institute, radiophysics. The research have been done as full-time(teaching) and distance learning. There were 311 researched male.

Актуальність проблеми

У доступній нам літературі, за матеріалами наукових конференцій та публікацій у фахових виданнях, здоров'я студентів є предметом широкого наукового обговорення. Головний лікар студентської поліклініки Київського політехнічного університету за даними на 2008 рік наголошує та тому, що проблема здоров'я студентської молоді на сьогодні є вкрай актуальною. Статистика свідчить, що 60-70% студентів мають відхилення в стані здоров'я. З кожним роком захворюваність збільшується в середньому на 1-1,5 разів. При цьому 10% студентів – диспансерно хворі, з них 60% терапевтичного профілю

[4]. За останні роки дана проблема отримала, також, широку підтримку у нормативно-правових постановах, урядів України, Росії у зв'язку з катастрофічним станом психосоматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. У зв'язку з вищезазначеним в Україні розроблено Міжгалузеву комплексну програму «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки, яка затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 року № 14. Крім того, видано Указ Президента України від 12.12.07 № 1208 «Про додаткові невідкладні заходи щодо протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні». У міністерстві охорони здоров'я Російської федерації була затверджена міжгалузева програма «Охорона та укріплення здоров'я здорових на 2003-2010роки» [9].

Фахівці вивчають дану проблему з різних точок зору. Так, наприклад, від особливостей способу життя до індивідуально-психологічних показників юнаків, дівчат шкільного, студентського віку життя. Рухову активність молоді вивчала велика кількість вчених і практично у всіх роботах вона називається недостатньою. Установлено, що дефіцит рухової активності школярів України складає від 60 до 75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Російські вчені констатують, що поширеність гіподинамії серед школярів та студентів досягла рівня 80% [8].

Особливістю гендерних тенденцій є велика питома вага дівчат з незадовільним рівнем рухової активності (46,9 – 63,6%), наявність шкідливих звичок (41,4 – 45,1%) у порівнянні з юнаками. Спосіб життя юнаків характеризується: наявністю психоемоційного стресу (87,5-87,8%), недостатнім перебуванням на свіжому повітрі (88,9-90,6%), недостатньою тривалістю сну (37,5-44,4%), незадовільною медичною активністю (19,8-26,3%). До специфічних особливостей способу життя студенток у цьому плані можна віднести читання ночами (51,3%), прийняття їжі перед сном (48,6%), недостатній рівень рухової активності (71,7%), наявність проблем в особистому житті (48,9%), уживання алкоголю по святах (81,2%), паління (7,7%).

Встановлено, що студенти недостатньо використовують ефективні методи по забезпеченню здорового способу життя. Так, регулярну профілактику стомлення та щоденне відновлення після роботи проводять тільки 25,15% студентів, раціонального добового режиму дотримуються тільки 22,15% студентів, процедури для загартовування використовують 25,98%, а антистресові заходи – 18% за даними Ваганова Л., Камаева И.,[3,5].

Інтенсифікація та комп'ютеризація навчання, що призводить до значних розумових та фізичних напружень, нові психофізіологічні та гігієнічні умови життєдіяльності студентської молоді висувають підвищені вимоги до їх соматичного здоров'я. Особливого значення це набуває для юнаків, оскільки їх рівень фізичного стану значно поступається дівчатам [1,10]. Тому, вивчення стану здоров'я у взаємозв'язку із фізичним вихованням у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є надзвичайно важливою проблемою для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення здоров'я юнаків 17-19 років.

За результатами кандидатської дисертації Бушуєва Ю.В., за 2007 рік на тему «Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі» розроблені модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентської молоді, які включають адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, біологічний вік, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, морфо-функціональний статус, фізичну працездатність та підготовленість [2]. Зарубіжні дослідники Alricsson M., Domalewski D., Romild U., Asplund K., у 2008 році у колективній публікації «Фізична активність, здоров'я, індекс маси тіла, особливості сну, тілесні скарги у старшокласників Австралії» прийшли до загальних висновків після проведення опитування 466 учнів 15-17 років про те, що 77% учнів регулярно займаються спортом. Юнаки оцінили власне здоров'я більш високими показниками ніж жінки. 65% досліджуваних відмічали скарги у різних частинах тіла за останні три місяці. Більша кількість дівчат ніж юнаків відмічали скарги у області спини та стегон. Задовільні показники особливостей сну відзначили 82,1% юнаків та 76,6% дівчат. Часту сонливість впродовж дня констатували 44,1% юнаків, дівчат 56,6% відповідно [9].

Одними з основних здобутків автора представленої статті є підготовлені: навчальний посібник «Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей» О. Корнієнко [6] та монографія «Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді» [7].

На нашу думку у доступній літературі відсутні дані комплексних лонгітюдних психодіагностичних досліджень у структурі навчального процесу вищих навчальних закладів для проведення корекційних, профілактичних, підтримуючих програм з безпеки психосоматичного здоров'я студентів.

Враховуючи вищевикладене метою даної статті є представлення комплексних досліджень студентів-юнаків чотирьох факультетів Київського національного університету імені Тараса Шевченка: психології, соціології, військового інституту, радіофізики впродовж 2006-2009 років.

Нами були сформульовані наступні завдання теоретико-емпіричного дослідження:

1. Вивчення вищезазначеної проблеми у працях вітчизняних та зарубіжних фахівців.

2. Проведення комплексних лонгітюдних досліджень на прикладі моделі «академічного року» (перше, друге півріччя) з застосуванням одинадцяти психодіагностичних опитувальників (43 параметри) систематизованих результатів за 2006-2009 навчальні роки.

3. Формування контрольної (n= 295) та експериментальної групи (n=16) студентів-юнаків з загальної вибірки з урахуванням виражених показників диференціальної діагностики депресивних станів Жмурова В.А., та методики експрес-діагностики неврозу К.Хека І.Хеса.

4. Проведення дослідження у студентській поліклініці Київського національного університету імені Тараса Шевченка через аналіз даних щорічної диспансеризації студентів за 2005-2010 навчальні роки

5. Організація та забезпечення очно-дистанційних психодіагностичних досліджень та проведення психокорекції, підтримання психосоматичного здоров'я студентів-юнаків впродовж навчального року.

Нами були виділені чотири блоки психодіагностичних методик:

Перший рівень: індивідуально-психологічний та психофізіологічний (EPI інтроверсія, амбіверсія, екстраверсія, емоційна стабільність/нестабільність адаптований А.Г.Шмельовим за Д.Я.Райгородським (тест №1); інтегральність темпераменту за Ю.Беловим (тест №2); особливості відчуття та сприйняття (репрезентативні системи людини «візуальність», «кінестетичність», «аудіальність») за Т.М. Орлова, О.М.Добророднев (тест №3).

Другий рівень: особистістно-орієнтований акцентуації характеру за Шмішеком за Л.А.Головей, Е.Ф.Рибалко (тест №4); методика діагностики темпераменту Я.Стреляу за Д.Я.Райгородським (тест №5), шкала самооцінки особистістної та ситуативної тривожності C.Spielberger за В.Л.Марищук та ін. (тести №6,7).

Третій рівень: психосоматично-орієнтований методика диференціальної діагностики депресивних станів В.А.Жмурова за Д.Я.Райгородським (тест №8); Гісенський опитувальник адаптований у психоневрологічному інституті ім. В.М.Бехтерева (тест №9); методика експрес-діагностики неврозу К.Хека І.Хеса за Д.Я.Райгородським (тест №10).

Четвертий рівень: міжособистістно – орієнтований методика діагностики міжособистісних відношень Т.Лірі за Д.Я.Райгородським (тест №11).

Проведений нами ґрунтовний кореляційний аналіз 43 параметрів, які відносяться до комплексних чинників психосоматичного здоров'я студентів-юнаків. Всього приймало участь у дослідженні 311 студентів-юнаків. Психологи (у тому числі студенти відділення соціальної роботи, військового інституту) (n=37, 2006 рік), радіофізики (n=87, 2007 рік), радіофізики (n=92, 2008 рік), радіофізики (n=95, 2009 рік). Дослідження проводилося двома шляхами: під час аудиторних планових занять та через взаємодію електронною поштою у мережі «викладач/дослідник-студенти». Для надання термінової психокорекційної допомоги та обговорення результатів психодіагностичного дослідження, студентам пропонувалася взаємодія через сучасні програми спілкування у реальному часі «ICQ», «Skype». Заздалегідь обговорювався час надання психологічної допомоги студентам через мережу інтернет.

Вважаємо за доцільне представити найбільш важливі фрагменти статистичного аналізу лонгітюдних досліджень юнаків-студентів за 2006-2009 навчальні роки.

У таблиці №1 представлені найбільш значимі відмінності між досліджуваними параметрами основних показників психосоматичного здоров'я студентів-юнаків. Запропонований підхід, щодо урахування виражених проявів депресивного та неврозоподібного станів для виділення контрольної та експериментальної групи виявися достатньо ефективним для організації подальшої психокорекційної, очно-дистанційної взаємодії викладача/дослідника- студентів для підтримання психосоматичного здоров'я впродовж навчального року.

Табл.№1

Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної групи студентів-юнаків з вираженими проявами депресивного, неврозоподібного станів за даними досліджень 2006-2009 навчальних років

п/п	Досліджувані показники	Контрольна група n=295	Експериментальна група n=16	Рівень значим. відмін.
1.	«Загальний рівень емоційної стабільності/-нестабільності» (за Г.Айзенком)	10,21±3,86	*16,31±3,38*	P<0,01
2.	«Тривожність» (акцектуації темпераменту за Шмішеком)	5,98±4,66	*12,18±5,08*	P<0,01
3.	«Циклотимічність» (акцентуації темпераменту за Шмішеком)	13,98±4,70	*16,93±2,37*	P<0,01
4.	«Депресивний стан» (за В.Жмуровим)	23,63±17,52 (депресія мінімальна, другий рівень гіпотимія	*35,87±10,09* (депресія легка, третій рівень дисфорія)	P<0,05
5.	«Неврозоподібний стан» (за К.Хеком, І.Хесом)	13,92±6,56	*26,68±2,98,73*	P<0,01
6.	«Ситуативна тривожність» (Ч.Спілбергером)	39,27±9,78 (середн.рів.сит.трив.)	46,87±7,08 (висок.рів.сит.тривожн.)	P< 0,05 P< 0,01
14.	«Ситуативна тривожність» (Ч.Спілбергером)	41,10±11,60 (серед.рів.сит.трив.)	*50,82±9,85* (висок.рів.сит. тривожн.)	p<0,01

Отримані дані власних психодіагностичних досліджень порівнювалися з аналізом щорічних диспансеризацій, проведених на базі студентської поліклініки за 2005-2010 навчальні роки. Загальна кількість проаналізованих особистих амбулаторних карток студентів склала 163 особи з них: дівчат – 86, юнаків -77. Акцентуємо увагу на приведену нижче таблицю №2

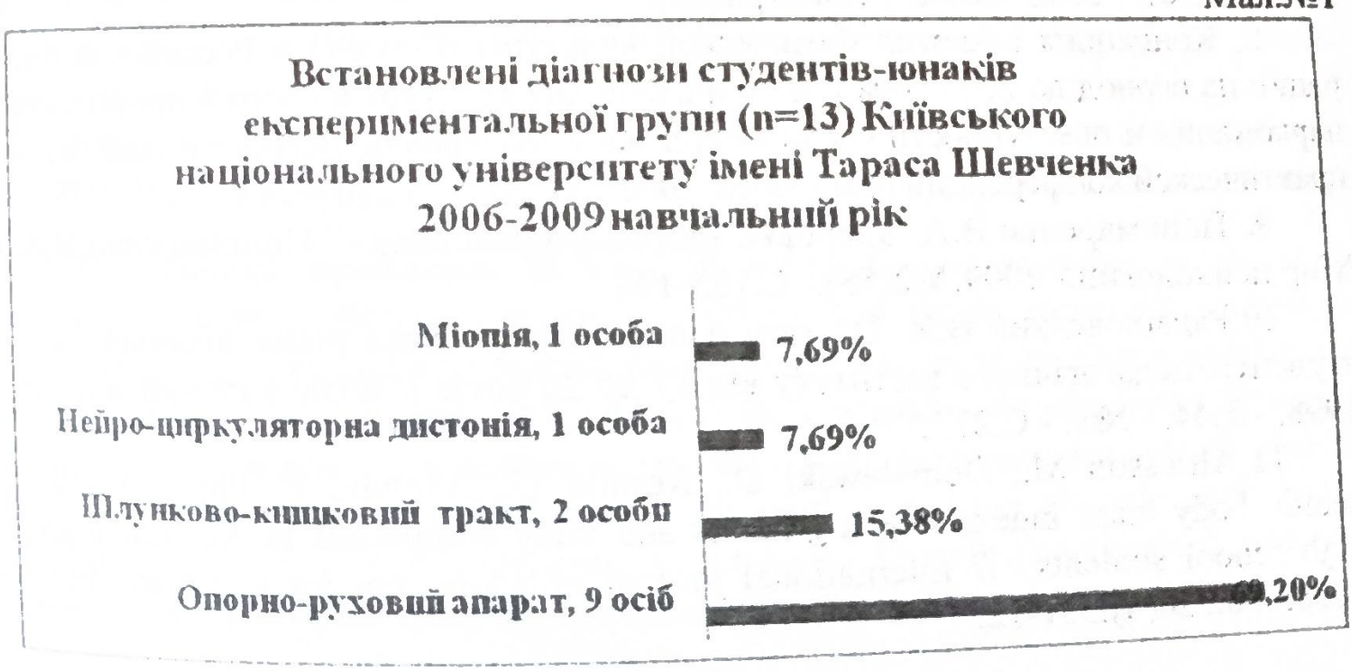
Табл.№2

Перелік встановлених діагнозів лікарями студентської поліклініки експериментальної групи студентів-юнаків Київського національного університету за 2006-2009 навчальні роки (n=13 з загальної кількості n= 77)

N/п	Вік	Курс	Спеціальн.	Діагноз
1.	21	1	Психол.,2006	Кіфосколіоз, алергійний дерматит
2.	23	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Сколіоз
3.	22	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Кіфосколіоз, полскоступність, вроджена деформація гр., клітини
4.	21	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Полскоступність, вроджена деформація гр., клітини
5.	23	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Полскоступність
6.	22	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Кіфосколіоз,полскоступність, дизкінезія жовчних шляхів
7.	23	4	Рад.фізичн.,факультет 2008	Нейроциркуляторна дистонія
8.	22	4	Рад.фізичн.,факультет 2008	Сколіоз
9.	22	4	Рад.фізичн.,факультет 2007	Хронічний холецистит, Нейроциркуляторна дистонія, пролапс мітрального клапану, нефропатія змішаного генезу, плоскоступність
10.	18	4	Рад.фізичн.,факультет 2009	Плоскоступність
11.	20	4	Рад.фізичн.,факультет 2009	Хронічний гастродеоденіт, хронічний холіцестит, сколіоз, плоскоступність.
12.	20	4	Рад.фізичн.,факультет 2009	Міопія
13.	20	4	Рад.фізичн.,факультет 2009	Сколіоз, хронічний гастрит

Для більшої наглядності представляємо малюнок №1 для уточнення специфіки встановлених діагнозів лікарями.

Мал.№1



Висновки

1. Отримані емпіричні дані дозволяють стверджувати про доцільність застосування комплексних психодіагностичних досліджень у студентів вищого навчального закладу. 2. Порівняльний аналіз підтвердив наше припущення про необхідність виявлення «донозологічних показників» перших ознак погіршення психосоматичного здоров'я студентів-юнаків. 3. Проведення самодистанційного тестування, психокорекції (обговорення результатів отриманих даних, надання порад студентам) через електронну пошту, програми спілкування у реальному часі «Skype», «ICQ» забезпечили досить хороші результати покращення показників психосоматичного здоров'я студентів-юнаків.

Література

1. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. - К., 2001. - 19 с

2. Бушуєв Ю.В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі. – Автореф. дис….канд.мед.наук:14.01.24.-Дніпропетровськ,2007.- 20с.

3. Ваганова Л.И.Динамика состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи г. Челябинска // Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее: сб. науч. ст. – Челябинск, 2000. – С. 178–180.

4. Здоров'я молоді у сучасних аспектах інформаційних технологій/ Шамадрак М.В.,2008.-http//kpi.ua/830-4

5. Камаев И.А. Динамика заболеваемости и особенности медицинского обслуживания студентов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2002. №1.С.26–29.

6. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей /Корнієнко О.В.-К.: Видавничий центр «Київський університет», 2000.-126 с. (Навч.посібник).

7. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді/ Корнієнко О. В.-К.: Видавничий центр «Київський університет», 2004.-264 с. (Монографія).

8. Концепция развития Физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года \\ В сб.Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи.\\ Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Смоленск, 2000). М.,2000, с. 210 – 243.

9. Пономаренко В.А. Здоровье здорового человека.- / Пономаренко В.А. // Мир психологии.- 2009,№2(58).- С.183-194

10.Радзіховський В.Й. Порівняльна характеристика рівня фізичного стану студентів педагогічного інституту від 17 до 20 років // Фізіологічний журнал. - 1998. - Т.44. - №3. - С.277.

11.Alricsson M., Domalewski D., Romild U., Asplund K. Physical activity, health, body mass index, sleeping habits and body complaints in Australian senior high school students.- // International journal of adolescent medicine and health.- 2008.-Vol. 20(4):501-12.