

## КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ АГРЕСІЇ

*У статті розглядається комплексний підхід до збереження психічного здоров'я студентської молоді через попередження агресії. Запропоновано методики для виявлення, профілактики агресії за допомогою освітнього простору.*

**Ключові слова:** психічне здоров'я, агресія, студентська молоддь.

Психічне здоров'я – згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій особистий потенціал, розв'язати звичайні життєві стреси, продуктивно і плідно працювати й робити внесок у життя суспільства. У сучасному визначенні психічного здоров'я підкреслюється, що для нього характерна індивідуальна динамічна сукупність психічних властивостей конкретної людини, яка дозволяє їй адекватно своєму вікові, статі, соціальному положенню, пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї і виконувати свої біологічні та соціальні функції відповідно до особистих і суспільних інтересів, потреб, загальноприйнятої моралі [4, с.58]. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозв'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психічному і соціальному [4, с.54] і детермінується особливостями балансу, гармонії життєвих сил людини в показниках індивідуальної і соціальної суб'єктності і своєрідності життєвого простору [3, с.22].

Критеріями психічного здоров'я, за даними ВООЗ, є: усвідомлення і почуття безперервності, сталості і ідентичності свого фізичного і психічного "Я"; почуття сталості і ідентичності переживання в однотипних ситуаціях; критичність до себе і до своєї особистої психічної продукції (діяльності) і її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті впливу середовища, соціальних обставин і ситуацій; здатність самому керувати поведінкою у відповідності до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати означене; здатність змінювати спосіб поведінки у залежності від змін життєвих ситуацій і обставин [2].

З одного боку завадити основним принципам психічного здоров'я, з іншого - стимулювати реалізацію психологічного здоров'я може агресивна поведінка, як одна із форм реагування на різні несприятливі у фізичному і психічному відношенні життєві ситуації, які викликають стрес, фрустрацію та інші стани. Психологічно агресія виступає одним з основних способів вирішення проблем, які пов'язані із збереженням індивідуальності й тотожності, із захистом і зростанням почуття особистої цінності, самооцінки, а також збереженням і посиленням контролю над суттєвим для суб'єкта оточенням [1]. Агресивні дії виступають в якості засобу досягнення будь-якої значимої мети; способу психологічної розрядки; способу задоволення потреб у самореалізації і самоствердженні.

Для того, щоб не допустити деструктивної поведінки, яка суперечить нормам (правилам) існування людини в суспільстві і завдає шкоди об'єктам нападу (живим чи неживим), завдає фізичних чи психічних утрат людям (негативні переживання, стан напруженості, жак тощо) серед студентської молоді проведено дослідження щодо виявлення і профілактики агресивних настроїв і насильницької поведінки в межах науково-дослідної роботи кафедри медичних знань та безпеки життєдіяльності Одеського національного університету імені І.І. Мечникова "Методологічні та практичні підходи щодо виявлення та профілактики насильства в студентському середовищі".

Метою статті є проаналізувати комплексний підхід до збереження психічного здоров'я студентської молоді через попередження агресії.

Проблеми агресивної поведінки присвячені спеціальні монографії і значна кількість експериментальних праць Р.Берона, А.Басса, П.Брейна, Л.Берковича, К. Бютнера, Д.Ричардсона, С.Єріксона тощо. Агресія – це індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на нанесення фізичної чи психологічної шкоди, збитків; на знищення іншої людини, групи людей. Розвиток єдиного підходу до розкриття сутності поняття "агресії" передбачає необхідність виділення та розуміння різних статусів агресії: агресії як психічного стану, агресії як властивості особистості, агресії як об'єкту потреби, агресії як поведінкового прояву [5].

Аналіз наукових досліджень і літератури свідчить про недостатню цілеспрямовану орієнтацію колективів вищих закладів освіти на запобігання проявів агресії та насильства в молодіжному середовищі. На нашу думку, насильство є результатом прояву агресивної поведінки і має взаємообумовлений і взаємопов'язаний характер; насильство являється результатом складної взаємодії індивідуальних, групових, соціальних, культурних факторів і факторів середовища. Агресія є пріоритетною передумовою насильницької поведінки. При цьому саме через освіту можливо знизити рівень агресивності в суспільстві завдяки реалізації принципів і методів гуманізації освіти.

Для з'ясування рівнів агресії серед студентів була використана діагностична методика А. Басса та Д. Аркі [6, с.125]. Проведено опитування студентів 11 факультетів та інститутів університету. Загальна кількість опитаних складає 1036 студентів.

За визначеннями вчених можна виділити такі показники та види агресії: фізична, вербальна, опосередкована агресії, негативізм, роздратованість, підозрілість, образи, почуття провини. Анкета, розроблена вченими, дозволяє визначити низький рівень агресії (до 50 балів), середній (51-69), високий (більш 70 балів) (рисунки 1-4). На рисунках зазначається якісний аналіз показників агресії серед студентів ОНУ.

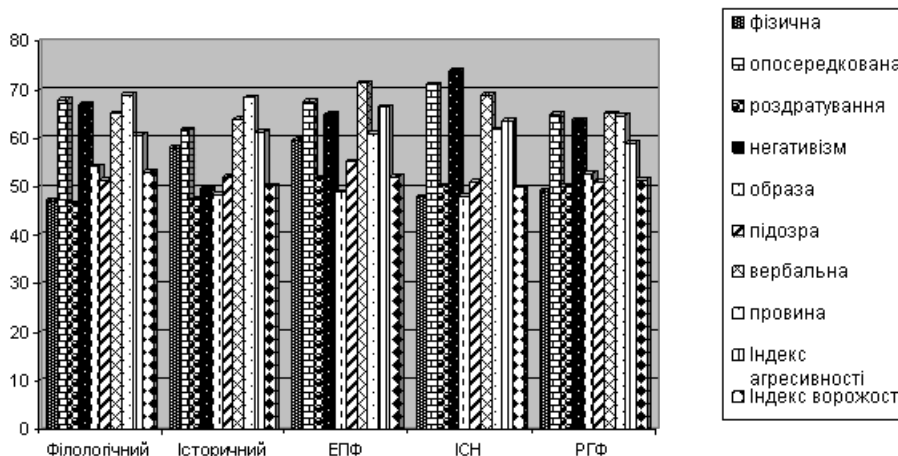


Рис. 1. Рівень агресивності студентів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова гуманітарних факультетів (початкові курси)

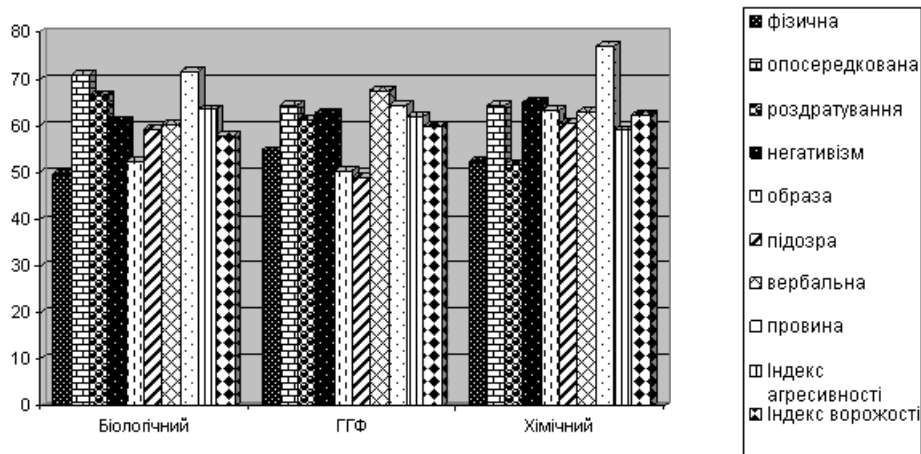


Рис. 2. Рівень агресивності студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова природничих факультетів (початкові курси).

За отриманими даними, звертають на себе увагу показники високого рівня вербальної агресії:

- на початкових курсах 54,54% студентів біологічного факультету, 55,2% студентів геолого-географічного (ГГФ), 60% економіко-правового (ЕПФ), 54,83% історичного факультету, 57,5% студентів інституту соціальних наук (ІСН);
- на старших курсах – лише на хімічному факультеті більше половини опитаних (54,3%).

Показники високого рівня почуття провини перевищують половину опитаних на старших курсах геолого-географічного (56,1%), філологічного (51,51%), історичного (69,2%) факультетів і на початкових курсах хімічного факультету (62,96%).

Високий рівень фізичної агресії сягає більше п'ятої частини опитаних на початкових курсах геолого-географічного (21,05%), економіко-правового (29,4%), історичного (29%) факультетів і на старших курсах у 26,2% студентів інституту соціальних наук і 25,7% студентів хімічного факультету.

Майже на всіх факультетах опосередкована агресія досягла високого рівня більше, ніж у 40% опитаних студентів.

Негативізм, як форма агресії, виявляється у великій кількості опитаних студентів: на початкових курсах – 47,27% студентів біологічного, 44,7% геолого-географічного, 39,8% філологічного, 48,3% економіко-правового, 48,15% хімічного факультетів і 60% опитаних студентів інституту соціальних наук; на старших курсах лише студенти філологічного факультету (39,39%).

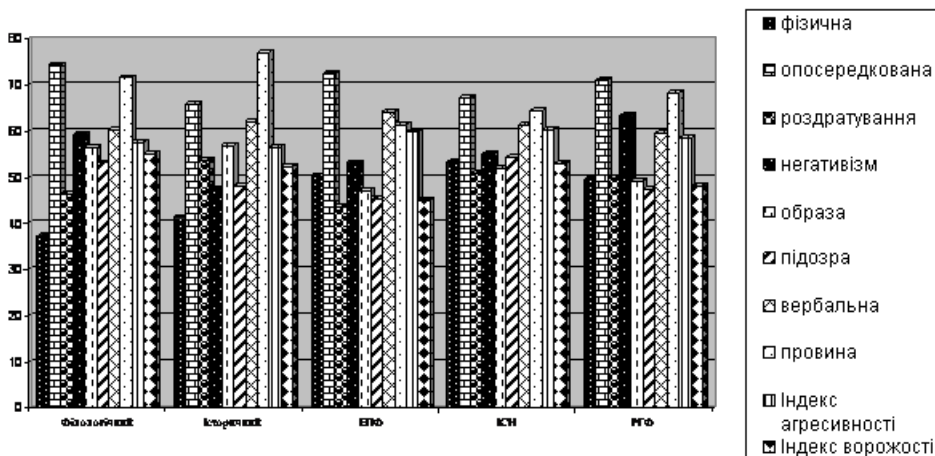


Рис. 3. Рівень агресивності студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова гуманітарних факультетів старших курсів

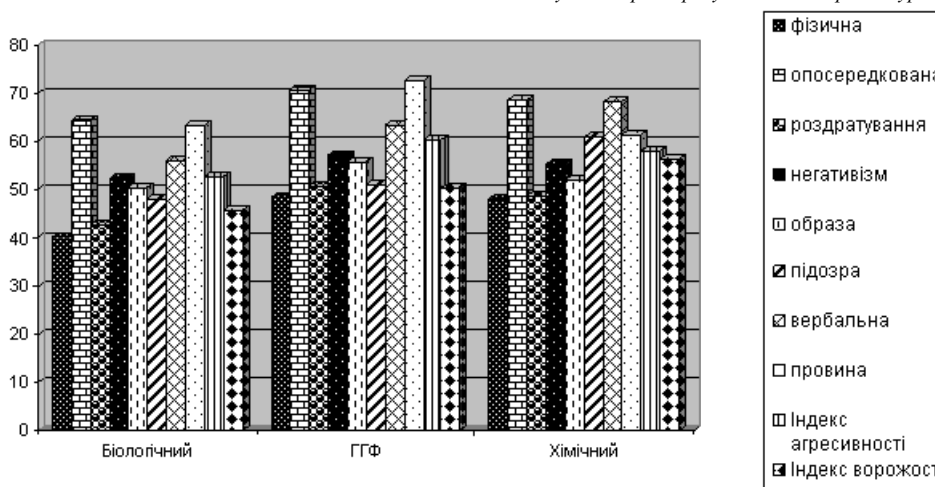


Рис. 4. Рівень агресивності студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова природничих факультетів старших курсів

Як узагальнений показник розглядався індекс агресивності у студентів: найбільша кількість студентів з високим рівнем агресивності зафіксовано серед студентів початкових курсів інституту соціальних наук (42,5%), сама низька – у 15,06% опитаних студентів старших курсів біологічного факультету.

Високий рівень узагальненого показника індексу ворожості був виявлений у найбільшій кількості серед студентів хімічного факультету – 48,15%, найменша кількість студентів з високим рівнем індексу ворожості виявлено на факультеті романо-германської філології (ГГФ) – 12,1%.

Таким чином, найбільшими показниками агресивності серед студентів зазначаються вербальна агресія, почуття провини та образи, негативізм і опосередкована агресія. Прояви фізичної агресії менш, ніж інші види агресії притаманні студентам університету, що може свідчити про їх достатньо високий інтелектуальний рівень. Вирішення проблем агресивності, які загрожують психологічному здоров'ю молоді, можливо лише при використанні комплексного підходу: з'ясування причин та джерел такої поведінки, пропонування практичних заходів для використання в аудиторній та позааудиторній час.

Проведене анкетування серед студентів ОНУ імені І. І. Мечникова дозволяє ретельно вивчити першопричини агресивних настроїв і мотивації насильницької поведінки. Питання анкети були розподілені на умовні блоки: 1. Особистісне ставлення 2. Сім'я 3. Школа, 4. Студентство, 5. Соціум. Обробка вперше отриманих під час анонітного опитування даних дозволяє зробити такі висновки. Студентська молодь не знає достеменно про причини насильства в суспільстві, і молодіжному зокрема. Деякі студенти не розрізняють типи насильницьких дій: фізичні, психологічні, сексуальні, економічні, не можуть відрізнити виховні заходи і насильницькі дії тощо. Відсутня достовірна інформація про способи і методи запобігання агресивним настроям у колі однолітків і серед старшого покоління.

Більшість студентів не вбачають підтримки у викладачів, педагогів, кураторів, а іноді взагалі ні до кого не звертаються, що призводить до поглиблення психологічного тиску на особистість, її моральний стан і спокій. Означена проблема потребує негайного втручання у виховні заходи загальноосвітніх і вищих навчальних закладів для того, щоб актуалізувати і підвищити значення педагогів у навчально-виховному процесі, тому що більшу частину денного часу школярі проводять у школі, студенти серед викладачів і однолітків.

Вільний від навчання час молоді проводить за різними заняттями в колі друзів, комп'ютерній мережі, клубах, на самоті. Україн невеликий відсоток студентів відвідують спортивні секції, тренування, що теж ми вважаємо однією з причин не виваженості і агресивності студентів, зокрема опосередкованої агресії та негативізму.

Міжособистісні відносини, групові цінності і норми, стиль лідерства, система заохочування та покарання, морально-психологічний клімат – це одні з головних факторів, що впливають на стан соціально-психологічної адаптації людини в колективі й забезпечують її психофізіологічну сталість.

Більш ніж третина опитаних студентів перші прояви агресії та насильства у відношенні до себе отримали у дитинстві в сім'ї. Можна зробити висновок, що почуття вини йде у студентів з сімейного виховання, спричиняється сімейними відношеннями між батьками, мікрокліматом у сім'ї. Така ситуація частіш за все провокує насильницьку поведінку і серед студентів, які копіюють поведінку своїх близьких, бачать насильство і агресію навколо себе, і для захисту своєї особистості дублюють таку поведінку у своєму оточенні.

Отже, для зняття фізичної і психологічної втоми серед студентів, актуалізації ролі педагога, куратора нами крім теоретичного вивчення психологічних проблем студентів вводилися і практичні заходи. Серед таких проводилася групова робота у вигляді психолого-медико-педагогічних тренінгів з використанням аутотренінгових, медитативних та релаксаційних технік, аромо- і музико терапії. Означені методики дозволяли згуртувати між собою її учасників, виявити особисті проблеми студентів, запропонувати медичні засоби оздоровлення, як індивідуальні, так і групові рішення. З метою рекомендації в подальшому раціональних методів запобігання насильству і агресії в молодіжному середовищі, ми апробуємо тематичні заняття в гуртках, спрямовані на особистісне зростання, формування комунікативних вмінь і соціальних навичок, соціально-психологічне адаптування в колективах. Обрані методики сприяли налагодженню співпраці між студентами, викладачами, та кураторами у вільний час.

При агресивному середовищі, в якому зростає сучасна молодь, включення до виховання та навчання комплексного підходу до збереження психічного здоров'я студентської молоді можливо при використанні під час занять інтерактивних технологій, у позааудиторний час та в гуртках - медико-психолого-педагогічних тренінгів. Слід зазначити, що комбінація запропонованих методик можлива на будь-яких етапах спілкування викладачів і студентів і буде сприяти розвитку культури взаємовідношень поколінь, розвитку особистості із психофізіологічною сталістю, здоровим баченням перспектив і з гідною поведінкою.

Комплексний підхід до збереження психічного здоров'я через попередження агресії дозволить виконати основні завдання Концепції національного виховання студентської молоді, яка затверджена Міністерством освіти і науки України (протокол №7/2-4 від 25.06.2009 р.): забезпечити високий рівень професійності та вихованості молоді людини; буде сприяти розвитку індивідуальних здібностей, таланту та самореалізації; сформує у суспільній свідомості переваги здорового способу життя, культ соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / [сост. Мещеряков Б., Зинченко В.]. – Олма-пресс, 2004 / Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word>
2. Бухановский А.О. Общая психопатология: пособие для врачей / А.О. Бухановский, Ю. А. Кутявин, М.Е. Литвак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
3. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности : [учебное пособие] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
4. Карсон Р. Анормальная психология. / Роберт Карсон, Джим Батчер, Сьюзен Минека. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167 с.
5. Кравчук С.Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. 19.00.01. – загальна психологія, історія психології / С.Л. Кравчук. – К.: Київський національний ун-тет імені Т.Шевченка, 2002. – 21 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2010. – 1024 с.

Подано до редакції 18.10.2010