

11. Rozenova, M. I. (2006). Otnosheniya lyubvi v kontekste obrazovaniya i razvitiya lichnosti [Love relationship in the context of education and personality development]. *Doctor's thesis*. Moscow [in Russian].

А. С. Харченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВА ЛЮБВИ КАК ОСНОВЫ ДУХОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

В статье раскрывается проблема психологических особенностей чувства любви как основы духовности будущих педагогических работников. Рассматриваются научные позиции, на которых основывается анализ сущности и содержания чувства любви в структуре духовности личности, в частности будущих педагогических работников. Обосновывается необходимость психологического изучения их духовной любви в процессе обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: духовность, любовь, личность будущего педагогического работника, педагогическая любовь, духовная любовь.

A. S. Kharchenko

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LOVE AS BASIS OF FUTURE TEACHERS' SPIRITUALITY

The problem of psychological peculiarities of love as the basis of future teachers' spirituality opens up in the article. Scientific positions, which the analysis of the essence and nature of love in the structure of future teacher's spirituality is based upon, are examined. The necessity of psychological study of future teacher's spiritual love in teaching process at higher educational institutions is grounded. It was concluded that future teachers' love as the basis of their spirituality is an integral psychological formation. Moreover, this love does not mean reconciliation with human failures, but on the contrary, recognizes and affirms people's positive traits. Future teachers' love may be the force that resists the hatred, cruelty, aggressiveness, immersed not only in an educational environment, but also in society in general. Future specialists' love is formed under the impact of studying and education. The quality of this feeling is determined by the attitude to future teachers of their surrounding, including parents and teachers, in their childhood. A necessary condition for the formation of children's ability to love is the manifestation of future specialists' spiritual love in attitude towards them. Different kinds of students' practical trainings are the great potential for the formation of the ability to experience love. However, in student's teaching activities during practical training a lot of controversy arises due to the lack of numerous skills in his/her experience, which also affects the inability to show love for people. The prospects of our research are connected to the study of value and motivational, emotional, cognitive and behavioral components of future teachers' spiritual love, as well as identifying ways of developing the ability to feel it in the process of studying at universities.

Keywords: spirituality, love, future teachers' personality, pedagogical love, spiritual love.

Подано до редакції 30.05.14

УДК: 378.1:159.923.2:005.336.5

О.В. Царькова

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У цій роботі розглядаються психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. Увага акцентується на таких основних чинниках, як позитивні установки й очікування, способи і методи емоційно-вольової регуляції, способи релаксації. Розглядаються такі поняття, як «психологічне здоров'я і «психологічно здорова людина». Виходячи з цих понять, увага акцентується на досягненні гармонії та балансу особистісного розвитку студентської молоді. У роботі проводиться теоретичний аналіз впливу стану психологічного здоров'я на продуктивність навчального процесу. Також в статті розглядаються вправи, які дозволяють зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Ключові слова: психологічне здоров'я, релаксація, студент, психологічна підтримка, саморегуляція.

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі. Пережитий стрес і його наслідки

становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда.

Особливо це відноситься до молодіжного і студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання

сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Термін психологічне здоров'я був введений у науковий лексикон нещодавно І.В. Дубровіною. При цьому під психологічним здоров'ям розуміють психологічні аспекти психічного здоров'я, що відносяться до особистості в цілому, перебувають у тісному зв'язку з вищими проявами людського духу [4, с. 465]. Б.Ф. Ломов вказував на те, що основним, якщо не єдиним об'єктом психологічних досліджень є людина, як найскладніша з систем, що має унікальні характеристики і, насамперед, здатність до саморегуляції.

Спираючись на дослідження В.І. Євдокімова, А.Б. Леонової, О.С. Кузнєцової, В.І. Осьодло та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей. При цьому, особливого значення ця проблема набуває в ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз психологічних аспектів збереження психологічного здоров'я студентської молоді.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей (дитини чи дорослого, вчителя або менеджера, українця чи австралійця), з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього її життя.

Для організації психологічної підтримки в якості мети розвитку можна прийняти виконання людиною своїх життєвих завдань, тобто повну реалізацію своїх можливостей, ресурсів для забезпечення прогресивного процесу на Землі в цілому та використовувати для опису цілей розвитку метафору шляху, яка говорить про, що кожна людина має свій шлях, тому важливо визначити, який шлях є для неї оптимальним.

Однак, якщо психологічне здоров'я – необхідна умова повноцінного функціонування, то наскільки воно взаємопов'язане з фізичним здоров'ям? Тут потрібно відзначити, що саме використання терміну «психологічне здоров'я» підкреслює неподільність тілесного і психічного в людині, необхідність і того, й іншого для повноцінного функціонування. Більш того, останнім часом виділився такий новий науковий напрям, як психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку [2, с. 56].

Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, але й почуттями, інтуїцією. Вона повністю

приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих її людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і робить висновки з несприятливих ситуацій [12, с. 356]. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона чудово адаптується до швидко мінливих умов життя. І що важливо – вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра [5, с. 310].

Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І насамперед ця гармонія знаходиться між різними складовими самої людини: емоційними й інтелектуальними, тілесними та психічними і тощо. Але це також і гармонія між людиною і оточуючими людьми, природою. При цьому гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я представляє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання своєї життєвої задачі. Життєве завдання при цьому можна розглядати як те, що необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, в іншому випадку – глибоко нещасною.

Аналіз літератури та відповідних досліджень дозволяють стверджувати, що психологічне здоров'я можна описати як систему, що включає аксіологічний, інструментальний компоненти. При цьому аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне прийняття самого себе при достатньо повному знанні себе, так і прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей тощо. Безумовною передумовою цього є особистісна цілісність, а також уміння прийняти свій «темний бік» і вступити з ним в діалог. Крім того, необхідними якостями є вміння розгледіти в кожному з оточуючих «світлий бік», навіть якщо він не відразу помітний, по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим боком» і дати право на існування «темному боку» в іншому індивідуумі так само, як і в собі [3, с. 277].

Студентський вік характеризується різноманітністю емоційних переживань, що відбивається в стилі життя та виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молоді людиною як «неприваблива і нудна». У цей час також обмежена здатність до релаксації і відпочинку в силу тих же переконань в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження у нове

соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, які не завжди відповідають профілактиці здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики) [7, с. 315]. З іншого боку, саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності і стиль життя в цілому і таким чином набуває високе суспільне значення. У період гострих соціально-економічних змін зі всією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику по відношенню до збереження психічного здоров'я – соціальна і професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві і необхідність пошуку робочого місця, відповідно рівню освіти і підготовки.

До факторів психічного здоров'я відносяться установки і очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділити на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні), про прояв яких свідчить очікування негативних подій. Перші допомагають успішно подолати стрес, оскільки емоції, пережиті у важких ситуаціях, діють як механізми підкріплення діяльності. У разі негативних установок емоції починають чинити деструктивний вплив, що послаблює дію. Очікування по відношенню до ситуації можуть змінюватися в залежності від конкретних умов, однак можна виділити деякі генералізовані очікування, незалежні від змісту ситуації, що відображають песимістичні або оптимістичні установки індивіда [10, с. 67].

Очікування індивіда займають одне з центральних місць у дослідженнях стресу і його наслідків, таких, наприклад, як феномен психічного вигорання. По відношенню до результатів діяльності їх можна розділити на три групи:

- низькі очікування позитивного підкріплення;
- високі очікування покарання;
- низькі очікування власного впливу на результати діяльності [4, с. 526].

Втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію індивіда, викликає почуття страху і невизначеності і тим самим веде до раннього розвитку симптомів вигорання. Коротко- та довготривалі наслідки неконтрольованого оточення проявляються як пасивність і вивчена безпорадність. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- 1) релаксація;
- 2) візуалізація;
- 3) самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає в підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчувати зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив

дуже позитивний. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється в міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється по мірі того, як розслаблюється тіло [6, с. 56-64].

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різноманітні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин, або візуалізація образів у нашому мозку. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація починає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. У принципі мозок людини однаково реагує як на уяву об'єктивного світу, так і на уявлені внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Сутність принципу самонавіювання полягає в тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Це слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються на глибоко емоційному рівні і створюють своєрідний психоемоційний фундамент. В нього входить ставлення, намір і установка, виражена, наприклад словами: «Я можу це зробити». Самонавіювання використовує лише ясні позитивно сформульовані ствердження, сказані від першої особи в дійсному часі. Слова, звернені до себе, посилюють віру в те, що людина в стані досягти своєї мети, і вказують напрямок, у якому потрібно йти. Вони змушують свідомість сконцентруватись і активно брати участь у досягненні мети. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форму слів [8, с. 350]. Існують найпростіші методи емоційно-вольової саморегуляції. Ціль застосування найпростіших методів саморегуляції полягає в тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання учбових дій студентом. При цьому мається на увазі ряд наступних моментів:

1. закріплення позитивної установки мобілізуючого типу (наприклад: «Я впораюсь»), підвищення почуття впевненості в собі;
2. гармонізація та активація емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях пов'язаних із ризиком, дефіцитом часу на здійснення необхідних професійних дій);
3. підвищення рівня зосередженості під час підготовки до виконання оперативно-службової діяльності;
4. прискорення переходу до відпочинку після значних навантажень в процесі навчання;
5. підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності під час довготривалої діяльності [5, с. 112-116].

Застосування найпростіших методів саморегуляції в першу чергу посилює стимуляцію і регуляцію, що орієнтує. У їхню сферу входить посилення пози-

тивних і виключення негативних установок студента у відношенні до себе, своїх можливостей, очікуваних фахових результатів. Насамперед мається на увазі вироблення оптимістичного учбового настрою. Сюди ж ставляться і форма психічного самонавіювання, яке спрямоване на подолання страху, монотонності, антипатії. Оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, налаштуватися на подолання труднощів, приймати вплив психологічного вантажу тимчасових учбових невдач, остраху майбутньої діяльності.

При оволодінні студентами найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма студентами. Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з урахуванням особливостей характеру студента, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших обставин. Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані наступні методи:

Використання прийомів логіки (раціоналізація). Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб студент був здатний спокійно вирішити проблему. При цьому можна спочатку переконати себе в нерациональності наявного психічного стану, неадекватної нервової напруги, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності та поведінки. У процесі логічного осмислення ситуації й усунення пов'язаних з нею негативних емоцій можна користуватися декількома прийомами. Діалог з собою від третьої особи, в якому людина переконує себе в безглуздісті та неефективності хвилювань. До того ж додає новий фрейм – пояснюючи собі, що важкі стани лише роблять її мудрішим та сильнішим. Важливо проаналізувати, що відбулось, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності [9, с. 54].

Додатково буде логічним нагадати собі свої сильні сторони, – «Я зможу досягти мети», «Я все можу», «Я можу все вивчити».

Використання самонаказів. Дисциплінована людина може добре управляти собою за допомогою внутрішніх самонаказів, наприклад: «Треба!», «Сміліше!», «Терпи!», «Працюй!» і т.п. Завдяки регулярній практиці повинен виробитись свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією [11, с. 115].

Використання образів. Особи з художнім типом мислення можуть використати акторську техніку «перевтілення» просто уявивши себе кіногероєм, який їм подобається, який їх надихає. Звісно це може бути не тільки кіногероєм, а будь-який персонаж, що забезпечує ресурсний стан. Вміння уявити собі образ (роль), ввійти в потрібну роль допомагає змінити внутрішній стан на краще та сприяє винаходу власного стилю поведінки для різнопланових обставин.

Цілеспрямоване уявлення ситуацій. Використання уяви є потужним інструментом завдяки якому можна

змінювати та регулювати власний стан. У кожної людини є в пам'яті ситуації, у яких вона відчувала спокій, розслаблення, внутрішню тишу. У одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, сніжні вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, але вибрати слід таку, яка більше за інші, спроможна викликати необхідний психоемоційний стан: мобілізацію чи релаксацію.

Під час налаштування на виконання складного завдання студенту рекомендується пригадати себе, і те як він себе відчував у ситуації, що пов'язана, наприклад, з успішним написанням контрольної. Це повинні бути спогади про ситуацію яка мобілізує [2, с. 210], підтримує та надихає, знижує рівень тривоги і в цілому підсилює емоційну стійкість до ймовірних труднощів.

Засоби відволікання. Іноді виникають ситуації і психологічні стани, коли використати активні методи саморегуляції доволі важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошеності, розпачу. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна за допомогою засобів відволікання. Це може бути цікава книга, музика, фільм. Головний сенс полягає в тому, щоб переключити увагу і створити новий центр збудження в корі головного мозку, що призведе до розсіяння того центру збудження, який викликав емоційну напругу.

Свідоме керування м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один з показників емоційного стану. Як правило, нерациональна нервово-психічна напруга пов'язана з несвідомою напругою мускулатури, а це, у свою чергу, збільшує нервову навантаження. Велике значення при цьому має вміння свідомо управляти м'язовим тонусом. Наприклад, варто прийняти сумний вираз обличчя, як ви помітите як ваші почуття змінились – стало дійсно сумно і навпаки, посмішка може зробити диво. Вміння посміхнутися навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, розслабити м'язи підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей.

Кожен з запропонованих найпростіших методів саморегуляції може бути поглиблений і розширений. Тому спочатку необхідно вибрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту студента. Критерієм відбору повинні бути власні реакції на використання різних методів.

Модифікація дисфункціональних переконань. Виявлення дисфункціональних переконань служить першим кроком до їхньої зміни. Коли ці переконання сформульовані та у такий спосіб витягнуті на світло, їх абсурдність або дезадаптивний характер стають очевидними для багатьох осіб.

Можна скористатися різними аргументами та вдаватися до допомоги різноманітних вправ, щоб спонукати студентів досліджувати функціональність їхніх переконань. Однак, варто пам'ятати, що вирішальне значення має не кількість, а точність аргументів. Якщо в результаті одного-двох аргументів людина починає зовсім інак-

ше дивитись на ситуацію – це звичайно призводить до зміни базових переконань. Найчастіше змінити переконання людини виявляється дуже просто. І щоразу, коли це відбувається, психолог повинен поцікавитись, що саме привело до перегляду переконань. Найбільшу переконливість для особи мають ті спростування, які вона знаходить самостійно або разом з психологом. Тому не слід читати лекції – треба просто задавати їм питання і пропонувати альтернативні формули. Психолог скоріше досягне успіху, якщо буде черпати свою аргументацію з наявних у студентів адаптивних переконань. Наприклад, студент вважає, що люди, які не погоджуються з його думкою, погано ставляться до нього. При цьому він також може бути переконаний в тому, що неможливо догодити всім відразу. Зіставивши ці обидва переконання студент прийшов до висновку, що для нього не повинне мати великого значення, згодні з ним інші чи ні.

Психолог спочатку повинен виявити невірну думку або переконання і потім попросити студента підтвердити її фактами. В будь-якому випадку об'єктивні дані збираються за допомогою експерименту.

Модифікація переконань-зобов'язань («я повинен»). Переконання депресивних осіб відрізняються дуже сильним акцентом на різного роду зобов'язаннях, віднесених у розряд всеосяжних життєвих правил. Людина переконана, що ці правила, або норми, можуть бути застосовні до всіх ситуацій без винятку. Вони становлять частину когнітивної структури, за допомогою якої вона упорядковує та організує свій повсякденний досвід. Дуже часто клієнт зіставляє «належне» з тим, що відбувається насправді. Він оцінює себе та свою поведінку на

предмет відповідності недосяжним ідеальним стандартам, сформульованим в абсолютистських термінах. Він явно зловживає цими правилами, що виражається і в енергії, з якою він відстоює свої «повинен» і «треба», і у величезній кількості ситуацій, до яких відносить їх [9, с. 230].

Звичайно психологу не важко розпізнати студента, що керується зобов'язаннями. В думках та висловленнях під час зустрічі, часто зустрічаються формулювання типу «я повинен», «я зобов'язаний», «мені треба». В результаті дії цих деспотичних правил студент:

- а) не зауважує своїх досягнень;
- б) не може розставити пріоритети;
- в) не може вирішити, що йому хочеться.

Постійно віддаючи собі накази та будучи не в силах виконати їх, він впадає в тривогу, відчуває хронічну незадоволеність і розчарування.

Отже, студентське життя насичене різноманітними стресами, які часто пригнічують розвиток індивіда. Тому, необхідність знання методів релаксації та вміння їх застосовувати значно покращують учбовий процес та підвищують мотивацію молоді. Знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, студенти можуть значно покращити та полегшити навчальний процес. Це дасть їм змогу бути врівноваженими та не піддаватись на стресогенні ситуації. Також, використовуючи навіть найпростіші методи саморегуляції емоційно-вольового стану, студент зможе направити свою діяльність у необхідне русло, таким чином покращити результативність та продуктивність навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асеев В.Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: 2006. – 346 с.
2. Ваник Д. Профессиональная подготовка учителей и проблемы мотивации достижения и контроля действий / Д. Ваник, Ф. Ман // Вопросы психологии. – М.: 2009. – 450 с.
3. Вербицкий А.А. Проблема трансформации мотивов и контекстном обучении / А.А. Вербицкий, Н.А. Бакмаева // Вопросы психологии. – 2007. – 160 с.
4. Дубровіна І.В. Практична психологія освіти / І.В. Дубровіна. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
5. Захарова Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации студентов педагогического вуза / Л.Н. Захарова // Вопросы психологии. – М.: 2008. – 316 с.
6. Зинченко В.П. Проблемы психологии развития (читая О. Мандельштама) // Вопросы психологии. – М.: 2001. – № 6. – С. 56-64.

REFERENCES

1. Aseyev, V. G. (2006). Motivatsiya uchebnoy deyatel'nosti i formirovanie lichnosti [Motivation to learning activity and personality formation]. Moscow: [in Russian].

7. Изард К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 2000. – 450 с.
8. Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения / Ю.А. Макаренко. – М.: 2000. – 340 с.
9. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. – К.: Ваклер, 2001. – 460 с.
10. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопр. психологии. – 2001. – № 4. – С. 112-116.
11. Селиванов В.П. Воля и ее воспитание / В.П. Селиванов. – М.: Знание, 2006. – 370 с.
12. Словарь практического психолога. – Минск, 2002. – 800 с.

2. Vanik, D., Man, F. (2009). Professionalnaya podgotovka uchiteley i problemy motivatsii dostizheniya i kontrolya deystviy [Teachers' professional training and problems of achievement motivation and control of ac-

tions]. *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*. Moscow [in Russian].

3. Verbitskiy, A. A., Bakmaeva, N. A. (2007). Problema transformatsii motivov i kontekstnom obuchenii [The problem of transformation of motives and contextual education]. *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*. Moscow [in Russian].

4. Dubrovina, I. V. (2004). *Praktychna psykholohiia osvity [Experimental psychology of education]*. St. Petersburg: Piter [in Ukrainian].

5. Zakharova, L. N. (2008). Lichnostnye osobennosti, stili povedeniya i tipy professionalnoy samoidentifikatsii studentov pedagogicheskogo vuza [Personality features, styles of behaviour and types of professional self-identification of pedagogical university students] *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*. Moscow [in Russian].

6. Zinchenko, V. P. (2001). Problemy psikhologii razvitiya (chitaya O. Mandelshtama) [Problems of psychology of development (reading O. Mandelshtam)].

Voprosy psikhologii – Questions of psychology. Moscow, 6, 56-64 [in Russian].

7. Izard, K. Ye. (2000). *Emotsii cheloveka [Human emotions]*. Moscow: Izdatelstvo MGU [in Russian].

8. Makarenko, Yu. A. (2000). *Sistemnaya organizatsiya emotsionalnogo povedeniya [Systemic organization of emotional behavior]*. Moscow: [in Russian].

9. Maksymenko, S. D. (2001). Obschaya psikhologiya [General psychology]. Kyiv: Vakler [in Russian].

10. Prokhorov, A. O. (2001). Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy v uchebnoy i pedagogicheskoy deyatel'nosti [Self-regulation of mental states in educational and pedagogical activity]. *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*, 4, 112-116 [in Russian].

11. Selivanov, V. P. (2006). Volya i yeye vospitanie [Will and its education]. Moscow: Znaniye [in Russian].

12. *Slovar prakticheskogo psikhologa [The dictionary of practical psychologist]*. (2002). Minsk [in Russian].

О. В. Царькова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В данной работе рассматриваются психологические аспекты сохранения психического здоровья студенческой молодежи. Внимание акцентируется на таких основных факторах, как положительные установки и ожидания, способы и методы эмоционально-волевой регуляции, способы релаксации. Рассматриваются такие понятия, как «психологическое здоровье» и «психологически здоровый человек». Исходя из этих понятий, внимание акцентируется на достижение гармонии и баланса личностного развития студенческой молодежи. В данной работе проводится теоретический анализ влияния состояния психологического здоровья на продуктивность учебного процесса. Также в статье рассматриваются упражнения, которые позволяют сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: психологическое здоровье, релаксация, студент, психологическая поддержка, саморегуляция.

O. V. Tsarkova

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SAVING STUDENTS' MENTAL HEALTH

The psychological aspects of saving students' mental health are considered in this paper. The attention is paid to such principal factors as positive mindset and expectations, methods and ways of emotional and volitional regulation, methods of relaxation. Such notions as "psychological health" and "psychologically healthy person" are considered. According to these notions the attention is drawn to the achievement of harmony and balance of student's personal development. The theoretical analysis of the influence of psychological health state on the efficiency of studying was conducted. The article also represents the basic methods of psychic self-regulation. It is obvious, that students' life is full of stress, which often depresses the development of an individual. Knowing the peculiarities of control and regulation of emotional and volitional state, students can significantly improve their studying process and make it easier. It enables them to keep calm and resist stressful situations. So, the attention is focused on the potential use of self-regulation methods in the process of studying. The purpose of these methods of is to help to create optimal inner conditions for the successful implementation of student learning activities. However, mastering the simplest methods of self-regulation we should take into consideration the fact that it is impossible to recommend a universal method which is suitable for any student. Methods of self-regulation should be specifically selected with considering the nature of student's character. Systematic work with oneself is needed in order to learn how to manage one's emotions and feelings.

Keywords: psychological health, relaxation, student, psychological support, self-regulation.

Подано до редакції 26.05.14