

## **Психолого-педагогічні проблеми підтримки ментального здоров'я студентів**

*Іващенко С.М.*

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна*

**Анотація.** В роботі представлені результати наукового дослідження, проведеного з метою визначення важливості контролю психологічного стану студентів закладів вищої освіти в ході навчального процесу. При виконанні дослідження були застосовані методи аналізу та синтезу наукової інформації, дослідження психологічного стану респондентів за методикою САН, анкетування, інтерв'ю, педагогічного експерименту та статистичної обробки отриманих даних. На основі аналізу результатів дослідження було підтверджено думку про те, що застосування системи контролю психологічного стану студентів в ході навчального процесу є важливим компонентом підтримки їх ментального здоров'я та сприяє підвищенню рівня успішності їх навчання. Цей ефект пояснюється тим, що завдяки застосуванню такої системи забезпечується можливість корекції рівня інтенсивності навчальних навантажень, що сприяє поліпшенню адаптації студентів до умов навчального процесу.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, навчальний процес, психологічний стан, ментальне здоров'я, самопочуття

---

### **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF STUDENT ' MENTAL HEALTH SUPPORT**

*Ivashchenko Sergii*

*Borys Grinchenko Kyiv University*

**Summary.** The paper presents the results of a scientific study conducted to determine the importance of monitoring the psychological state of students of higher education institutions during the educational process. The research used methods of analysis and synthesis of scientific information, research of the psychological state of the respondents according to the methods of SAN, questionnaires, interviews, pedagogical experiment and statistical processing of the obtained data. Based on the analysis of the results of the study, it was confirmed that the use of a system of monitoring the psychological state of students during the educational process is an important component of maintaining their mental health and helps to improve their learning. This effect is explained by the fact that the use of such a system provides the ability to correct the level of intensity of educational loads, which helps to improve the adaptation of students to the conditions of the educational process.

**Key words:** higher education institutions, educational process, psychological state, mental health, well-being.

---

**Вступ.** В наш час в Україні триває процес подальшого вдосконалення державної системи освіти на основі досягнень вітчизняної науки. Головною метою цього процесу є забезпечення високого рівня підготовки фахівців, які в майбутньому будуть плідно працювати в різних галузях народного господарства держави. Підготовка таких фахівців здійснюється в умовах освітніх закладів різного профілю, в тому числі у закладах вищої освіти [2].

Враховуючи те, що підготовка фахівців будь-якого профілю становить собою складний і відповідальний процес, рівень вимог до осіб, які навчаються різним професіям, є надзвичайно високим [5, 7].

Крім того, в ході навчального процесу, зокрема в закладах вищої освіти, відбувається амортизація ресурсу ментального здоров'я студентів внаслідок дії на їх центральну нервову систему надзвичайно інтенсивних інформаційних та психоемоційних навантажень [8, 12].

Проблема захисту ментального здоров'я студентів в період їх навчання у закладах вищої освіти в наш час залишається однією з важливих наукових проблем, вирішення якої можливе тільки на основі результатів глибоких системних наукових досліджень [11].

Слід зазначити, що велика кількість вчених внесла свій вагомий внесок у

справу дослідження окремих аспектів даної проблеми. Зокрема, в деяких монографіях та наукових статтях було запропоновано оригінальні способи впливу на свідомість людей, діяльність яких пов'язана з високим рівнем психоемоційного напруження з метою запобігання розвитку певних патологічних станів їх центральної нервової системи [1, 9].

Значний обсяг наукових досліджень було проведено з метою визначення ступеню впливу на організм студентів, зокрема на ресурс їх професійного здоров'я, різних факторів, пов'язаних з навчальним процесом у державних закладах вищої освіти [3].

Надзвичайно важливим напрямком наукових досліджень, проведених в різних країнах світу, був пошук шляхів оптимізації навчального процесу у такий спосіб, при якому рівень підготовки фахівців був би достатньо високим, а рівень витрачання пластичних і енергетичних ресурсів організму студентів був би фізіологічним і не приводив до формування патологічних станів центральної нервової системи [6, 10].

Незважаючи на досягнуті успіхи у вирішенні окремих питань, пов'язаних з даною проблемою, на цей день залишається ще недостатньо дослідженим питання щодо доцільності впровадження спеціальних систем контролю психологічного стану і ментального здоров'я студентів закладів вищої освіти в ході навчального процесу [4].

Саме цьому питанню і була присвячена наша наукова робота, на основі результатів якої було створено дану наукову статтю.

**Мета дослідження:** визначення важливості застосування системи контролю самопочуття, активності і настрою студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, в ході навчального процесу з метою збереження ресурсу їх ментального здоров'я.

**Матеріал та методи.** До участі в даному дослідженні було залучено 98 студентів, які проходили навчання на III курсі факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, за програмою підготовки реабілітологів і фізіотерапевтів.

За підсумками показників успішності навчання на I та II курсах даного університету цих студентів розділили на дві рівнозначні групи (основну та контрольну) за принципом збігу сумарних значень отриманих оцінок за всі навчальні дисципліни.

Таким чином, і в основній, і в контрольній групі були зібрані саме такі студенти, потенційна спроможність яких до успішного засвоєння навчального матеріалу була приблизно однаковою.

Протягом 2019 – 2020 навчального року серед всіх студентів основної групи, до складу якої було залучено 49 осіб (26 осіб чоловічої та 23 особи жіночої статі) періодично проводили дослідження показників самопочуття активності та настрою за методикою САН.

В залежності від результатів оцінювання значень цих показників регулювали інтенсивність навчального процесу шляхом корекції темпу подання навчального матеріалу.

Серед студентів контрольної групи чисельністю також 49 осіб (25 осіб чоловічої та 24 особи жіночої статі) протягом того ж періоду спостереження дослідження показників самопочуття, активності та настрою не проводились і навчальний матеріал для них подавався у звичайному режимі.

Наприкінці дослідження встановили, що підсумковий результат оцінки рівня показників успішності навчання за всіма навчальними дисциплінами III курсу серед студентів основної групи виявився значно кращим, ніж серед студентів

контрольної групи.

**Результати дослідження.** Для отримання достовірних даних про вплив корекції навчальних програм за принципом інтенсивності процесу подання навчального матеріалу ми створили дві рівнозначні групи студентів.

Для цього з великої кількості студентів III курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, які навчалися за програмою підготовки реабілітологів і фізіотерапевтів, відібрали 49 пар студентів з однаковими показниками успішності навчання (за підсумковими результатами навчання на I і II курсах даного університету).

Першого студента з кожної пари віднесли до основної групи дослідження, а другого студента – до контрольної групи. У такий спосіб ми сформували дві групи студентів, які характеризувалися практично однаковими рівнями спроможності до успішного сприйняття і засвоєння навчального матеріалу. Таким чином, загальна кількість залучених до даного дослідження студентів склала 98 осіб.

Основна група складалася з 49 студентів (з 26 осіб чоловічої статі та 23 осіб жіночої статі). До складу контрольної групи, також, було зараховано 49 студентів (25 осіб чоловічої статі та 24 особи жіночої статі).

Після цього протягом III курсу навчання (в період з вересня 2019 року по червень 2020 року) навчали студентів обох груп за однаковою загальною навчальною програмою.

При цьому для студентів першої (основної) групи було застосовано систему перманентного контролю функціонального стану їх центральної нервової системи в ході навчального процесу за допомогою визначення показників самопочуття, активності та настрою (методика САН).

Результати застосування такої системи контролю для студентів основної групи дозволило регулювати для них рівень інтенсивності навчального процесу шляхом прискорення або вповільнення темпу подання навчального матеріалу за всіма навчальними дисциплінами.

Для студентів другої (контрольної) групи методика контролю функціонального стану центральної нервової системи в ході навчального процесу не застосовувалась і подання навчального матеріалу здійснювалось у стандартному режимі.

Наприкінці періоду проведення дослідження ми провели аналіз показників успішності навчання всіх студентів як основної, так і контрольної групи за всіма навчальними дисциплінами, передбаченими чинною програмою підготовки реабілітологів і фізіотерапевтів.

При цьому значення підсумкової оцінки за всю групу або за окрему категорію студентів розраховували як середнє арифметичне значення підсумкових оцінок за всіма навчальними дисциплінами. За такою системою розрахунків максимальною оцінкою, яку могли отримати студенти, була оцінка в 100 балів. Підсумкові результати аналізу показників успішності навчання студентів за належністю до основної або контрольної групи та за гендерним принципом представлені в таблиці 1.

Як видно з даної таблиці, в обох групах (основній та контрольній) спостерігалася тенденція до підвищення рівня показників успішності навчання за період проведення дослідження.

Але динаміка поліпшення показників успішності навчання була кращою серед студентів основної групи, для яких було застосовано систему перманентного контролю функціонального стану центральної нервової системи в ході навчального процесу.

**Таблиця 1.**

**Динаміка зміни показників успішності навчання студентів**

№ з/п	Категорія респондентів	Показник успішності навчання	
		2019 рік	2020 рік
1	Всі учасники основної групи	75,3 ± 4,1	83,6 ± 4,7
2	Особи чоловічої статі основної групи	74,8 ± 3,9	82,8 ± 4,6
3	Особи жіночої статі основної групи	75,5 ± 4,2	84,4 ± 4,8
4	Всі учасники контрольної групи	75,3 ± 4,1	78,2 ± 4,3
5	Особи чоловічої статі контрольної групи	74,6 ± 3,9	77,5 ± 4,3
6	Особи жіночої статі контрольної групи	75,7 ± 4,2	79,9 ± 4,4

Суттєвих розбіжностей в результатах аналізу показників успішності навчання серед осіб чоловічої та жіночої статі в ході даного дослідження встановлено не було.

Отримані результати свідчать про те, що застосування спеціальної системи контролю функціонального стану центральної нервової системи студентів закладів вищої освіти в ході навчального процесу є доцільним.

Воно дозволяє вирішити окремі питання щодо проблеми оптимізації навчального процесу у закладах вищої освіти та сприяє збереженню ресурсу ментального здоров'я студентів.

**Висновки.** На основі результатів, отриманих нами в ході даного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. В ході навчального процесу центральна нервова система студентів закладів вищої освіти піддається впливу екстремальних інформаційних та психоемоційних навантажень, що може призвести до зниження загального рівня ресурсу їх ментального здоров'я.

2. Для своєчасного реагування на негативні зміни функціонального стану центральної нервової системи студентів, що виникають внаслідок дії навчальних навантажень, слід застосовувати систему контролю самопочуття, активності і настрою безпосередньо в ході навчального процесу.

3. Завдяки застосуванню системи контролю психологічного стану в ході навчального процесу можна шляхом корекції рівня інтенсивності навчальних навантажень поліпшити адаптацію студентів до умов навчального процесу та забезпечити збереження ресурсу їх ментального здоров'я.

**Список використаної літератури**

1. Даниленко Г. С. Управління процесом становлення професійної компетентності фахівців. – К.: УІПКККО, 2015.– 80 с.
2. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика: Монографія / За ред. Н. Г. Ничкало. – Хмельницький: ТУП, 2002.– 334 с.
3. Моніторинг стандартів освіти / За ред. Альберта Тайджмана і Т. Невілла Поствейта. – Львів: Літопис, 2003. – 328 с.
4. Селевко Г. Компетентності та їх класифікація // Народна освіта. – 2018.– № 5.– С. 128–134.
5. Спірін О.М. Сучасні вимоги та зміст підготовки кадрів вищої кваліфікації / О.М. Спірін, Ю.Г. Носенко // Інформаційні технології та засоби навчання. – 2016. – Т. 56, вип. 6. – С. 219 – 239.
6. Hokkanen, L., Lettner, S., Barbosa, F., Constantinou, M. (2019). Training models and status of clinical neuropsychologists in Europe: Results of a survey on 30 countries. *Clinical Neuropsychologist*, 33(1), 32-56. doi:10.1080/13854046.2018.1484169

7. Ivashchenko, S., & Kozak, N. (2020). Correction of the health status of young people in order to replenish the human reserve of the Armed Forces of Ukraine. *Current Aspects of Military Medicine*, 27, 38-44.
8. Kaplan, C. S., Brownstein, E. M., & Graham-Day, K. J. (2017). One for All and All for One: Multi-University Collaboration to Meet Accreditation Requirements. *Sage Open*, 7(1). doi:10.1177/2158244016687610
9. Lee, Y. I., & Metcalfe, A. S. (2017). Academic Advisors and Their Diverse Advisees: Towards More Ethical Global Universities. *Journal of International Students*, 7(4), 944-962. doi:10.5281/zenodo.1029675
10. Molina, O. E. (2020). Proposal to train tutors of the Software Development Centers of the University of Informatics Science, Cuba. *Revista Educacion En Ingenieria*, 15(30), 74-80. doi:10.26507/rei.v15n30.892
11. Pearson, W. S. (2020). The Effectiveness of Pre-sessional EAP Programmes in UK Higher Education: A Review of the Evidence. *Review of Education*, 8(2), 420-447. doi:10.1002/rev3.3191
12. Shefer, O. P. (2018). A Modern Methodology for Teaching Programming at a University. *Scientific and Technical Information Processing*, 45(2), 81-86. doi:10.3103/s0147688218020077

---

***Відомості про авторів***

---

***Іващенко Сергій Миколайович:***  
*доктор медичних наук, професор,*  
*Київський університет імені Бориса Грінченка*  
*м. Київ, Україна*  
*orcid.org/0000 0003 0486 4589*  
*E-mail: [algis6274@hotmail.com](mailto:algis6274@hotmail.com)*

***Ivashchenko Sergii*** – *Doctor of Medical Science,*  
*Professor, Borys Grinchenko Kyiv University*  
*Kyiv, Ukraine*  
*orcid.org/0000 0003 0486 4589*  
*E-mail: [algis6274@hotmail.com](mailto:algis6274@hotmail.com)*