

медленно открыть глаза, осмотреться вокруг, поздороваться со столами, стульями, окружающими растениями, друг с другом и с воспитателем, не нарушая предложенной последовательности – сначала с неживыми объектами, а затем с живыми существами. Анализ результатов проведения таких упражнений в начале каждого занятия по интеллектуальному развитию детей позволил обнаружить, что число детей, не любивших желтый цвет значительно сократилось. Оказалось, что им не нравился этот цвет потому, что таким детям не хватало радости, любви и тепла в жизни или же они слышали от родителей фразы типа: «В школе так трудно, я всегда ужасно уставала», «Много будешь знать – скоро состаришься», «В детских садах детей уже замучили – постоянно устраивают какие-то занятия, просто кошмар, замучили совсем» и т.п., которые мозг «переводил» как «учиться – плохо». Именно поэтому они отрицали желтый цвет в жизни. Теперь же они открыли для себя новую грань жизни – все цвета радуги имеют одинаково большое значение в мире и их можно применять для оздоровления собственного организма.

В конце занятия, после знакомства с категориями и цветами мы предлагали детям искупаться в каком – либо цвете и почувствовать изменения в своем состоянии. Так, после знакомства с алыми розами мы вообразили себя, купающимися в струях красного ливня, наполняющего тело теплом, молодостью и жизненной силой. На занятии, где дети встречались с ландышами, они самостоятельно предложили искупаться в пене весеннего, радостного дождя, уносящего все тревоги и печали. Дети испытывали облегчение, рассказывали о том, что те проблемы, которые были в их жизни, оказывается, имеют простое решение, найденное в процессе игры с цветом, и они обязательно используют его в жизни.

Таким образом, цвет, окружающий нас в повседневной жизни, может использоваться в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения как средство развития психического здоровья детей и, в частности, коррекции их познавательного интереса. Познание символики цвета на занятиях по интеллектуальному развитию позволяет педагогу корректировать мироощущение детей. Человек же, принимающий решения не на основе чувств, а, опираясь на разум, способен принять разумные решения в конфликтных ситуациях, найти выход из самых сложных жизненных ситуаций, решить любую проблему. В результате проведенной нами работы улучшились такие показатели психического здоровья как оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, уверенность в себе.

## Вплив стресу на психічне здоров'я студентської молоді

*В.І. Куліш, к.псих.н., старший викладач кафедри практичної психології,  
Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

Психічне здоров'я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, можливостями їх задоволення. Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати

повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя [2].

Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним та значущим, бути активними і творчими членами суспільства. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства [1].

Стрес, активізуючи перш за все нервову систему, обумовлює рефлекторну активацію кори наднирників і "вторинний" викид в кров адреналіну і норадреналіну. Стан, який розвивається при цьому, характеризується підвищенням артеріального тиску, звуженням судин, почастішанням пульсу і дихання, підвищенням рівня холестерину [5]. Часте повторення цих реакцій може призвести до розвитку гіпертонії, виразки шлунка та інших уражень внутрішніх органів. Але і цими факторами шкідлива дія стресу не вичерпується. При досить сильних, частих стресах в реакцію додатково втягуються ендокринні системи, дія яких є більш тривалою і може негативно впливати на внутрішні органи. Їхня активізація підвищує рівень розвитку інфаркту міокарда, підвищує активність щитовидної залози тощо.

Впливає стрес і на появу алергічних захворювань. Наприклад, відомі випадки, коли лихоманка може не розвиватися в умовах комфорту, але яскраво проявлятися при стресовому впливі. Типовим індикатором стресу є шкіра. Напруження м'язів, пов'язане зі стресом, зумовлює різні патологічні симптоми: болі голови, болі в поясниці, м'язах шії. Біль в м'язах може з'явитися і від накопичення в них продуктів обміну при тривалому напруженні. Існують дослідження, які свідчать про можливість впливу стресу на розвиток і протікання ревматоїдних артритів. Цікаво, що стреси необов'язково призводять до таких наслідків. Посилений викид адреналіну і норадреналіну в кров необхідний для швидкого розвитку м'язової активності. У повсякденному житті стрес частіше всього взагалі не вимагає від студентів енергійних фізичних дій, потреби швидкого придушення активності, ніж її прояву, – і в результаті вражаються внутрішні органи. Якщо після кожного стресу здійснювати фізичну активність, надлишок адреналіну і норадреналіну буде витрачено на її забезпечення, і стрес може не мати шкідливих наслідків (усім добре відома заспокійлива дія прогулянки, бігу, плавання, спортивних ігор). Таким чином, фізична активність - необхідний і дієвий захист проти розвитку дистресу. Але її недостатньо. Іншим, таким же необхідним засобом захисту, спрямованим на зниження загальної чутливості до стресів, може бути релаксація [6].

Серйозність ситуації, яка розглядається, підтверджує той факт, що найзначнішим ризиком з позиції психічного здоров'я для всіх вікових груп є відсутність фізичної активності. Така ситуація дозволяє робити невтішні висновки і прогнози стосовно психічного здоров'я студентської молоді, що й підтверджує реальність.

Якщо запобіжні заходи не приймаються або виявляються недостатніми, а стреси повторюються, призводячи до почуття безпорадності, відчаю, то розвивається дистрес - так звані психоматичні захворювання (враження окремих органів чи систем) або загальна слабкість, поганий настрій і т.ін. Не проявляючись в якому-небудь конкретному захворюванні, хронічні стреси можуть призводити до постійно пригніченого настрою [4]. Погана працездатність, в'ялість, пасивність, безсоння чи неглибокий, неспокійний сон - все це наслідки діяльності дистресу. Такий стан Авіценна характеризував як "не здоровий, але і не хворий". На цьому фоні проявляються перехідні (хоча іноді вони сприймаються як ознаки серйозного захворювання) серцеві недуги, часті головні болі, безсоння, відчуття

жахливої втоми ("як віджати лимон"), особливо воно сильне вранці. Важке засинання і ще більш болісне пробудження. Нерідко - відчуття "тупої стискаючої туги, яка знаходить на людину в передчутті загадкової і нічим невмотивованої загрози, безпредметної нудьги, яка сама себе підживлює, майже відчутної". З'являється відчуття, що життя – це тягар [5].

Можливий і інший варіант розвитку дистресу. Постійні відчуття загрози, присутність "суперника за спиною", відчуття недоброзичливості оточуючого світу до пори до часу може втілюватися в надмірно підвищеній активності. Така активність на відміну від споглядальної активності має вигляд погоні за успіхом, а насправді – це втеча від страху перед уявною поразкою в боротьбі за "місце під сонцем".

До схожих результатів призводить і так званий стан фрустрації (тобто, відчуття неможливості - реальне або уявне - досягнення чого-небудь), який досить характерний для юнацького віку. Надмірна практичність по відношенню до себе, до інших, до оточуючого світу, негативний досвід взаємодії і досягнення результату, страхи і побоювання часто обумовлюють стан фрустрації у юнака (певною мірою його можна розглядати як стресовий стан). І як наслідок може мати місце агресивна, девіантна поведінка або заглиблення в себе, апатія, втрата інтересу до життя.

На психічну врівноваженість (як складову способу життя студентської молоді) різною мірою впливають різноманітні джерела інформації. Позитивно впливають на врівноваженість студентів ровесники, тому що тут взаємодія і взаєморозуміння переважають над протистоянням, а також засоби масової інформації, зокрема такі як: радіо, журнали, газети, інтернет. Телебачення, хоча і впливає на психічний стан студентів, але воно, на нашу думку, – досить часто негативне. Мабуть тут можна говорити про той добір телепрограм, які дивляться студенти які не завжди є доцільними для них.

Покращення психічної складової способу життя студентів залежить в першу чергу від оптимізації їхніх контактів з дорослими (батьками і вчителями). Можна сказати, що психологічний дискомфорт є вагомим фактором, який стоїть на перешкоді нормального психічного здоров'я. З іншого боку, особливості юнацького періоду обумовлюють підвищену тривожність, ранимість і проблемність формування особистості. Існує низка суб'єктивно-об'єктивних причин, які викликають стан психологічного дискомфорту у юнаків. Тому, слід використовувати будь-які можливості, які знижують рівень прояву психологічного дискомфорту або принаймі пом'якшують його протікання. Зокрема:

- дуже багато чого залежить від дорослих, особливо батьків і викладачів;
- потрібно не боротися зі студентами, а співробітничати з ними;
- необхідно виявляти до студентів відкритую любов (батькам), тобто не за щось, а взагалі, довіру та терпимість;
- необхідно підвищувати культуру спілкування зі студентами [4].

Здоров'я - це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження й щастя людини. Активне довге життя - це важливий доданок людського фактора. Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує й, у той же час, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я "здоров'я - це стан фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів" [4].

Психічне здоров'я у юнацькому віці залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Здоров'я - саме коштовне, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я потрібно загартовувати й зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світосприймань [2].

У наш час, науково-технічної й промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна частка фізичних навантажень доводиться на спорт і фізичну культуру на які в нас як завжди немає можливості, часу, сил, бажання й т.д. Звідси й слабке здоров'я, млявість, хвороби, психологічні проблеми та інші недуги.

### **Література:**

1. Безруких М.М. Факторы риска и здоровье детей //Педагогіка толерантності.- 1999.-№3 14.- С.87-94.
2. Бобрицька В.І. Як зберегти психічне здоров'я. Поради для вчителя: (Валеолог. основи психолог. культури) //Постметодика.-2001.-№2. - С.28-35.
3. Гончарук Е.И., Вороненка Ю.В., Марценюк Н.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на психическое здоровье молодежи / Под ред. Е. И. Гончарука. – К.: КМИ. – 1989. - 204 с.
4. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. - К: ІНКОС, 2002. - 272 с.
5. Учителям и родителям и психологии подростка и юноши /под ред. Г.Г. Аракелова. – М.: Просвещение, 1990. – 352 с.
6. Юрченко В. Засоби експериментального вивчення психічного здоров'я школярів //Нова пед. думка.-1999.-№2.- С.45-51.

## **Розвиток емоційної сфери як складова особистого становлення студента**

**Л.М. Липчанська, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Кіровоградський національний технічний університет**

Важливим чинником професійного та соціального становлення майбутніх фахівців професій типу “людина - людина” є емоційна компетентність. Представнику цього типу професій потрібно вміти налагоджувати контакти, підтримувати стосунки, активно взаємодіяти, досягати взаєморозуміння у процесі виконання професійних функцій, розбиратися в поведінці людей, розуміти їх емоційний стан і потреби, надавати емоційну підтримку, знаходити індивідуальні підходи, емоційно адекватно реагувати на гнів, невдоволення, критику з боку інших, зберігати рівновагу в конфліктних ситуаціях, тобто бути підготовленими до ефективної комунікації та емоційно розумної поведінки. Тому, психограми більшості професій сфери “людина-людина” містять такі професійно-важливі якості (ПВЯ) та властивості як: емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, здібності управляти власними емоціями в спілкуванні і т.д. У спеціальних психологічних дослідженнях встановлено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов'язаних із інтенсивною взаємодією з іншими людьми. Окрім того,