

6. Навчаємо бути здоровими: Позакласна робота: 5-9 кл. – К: Шкільний світ, 2007. – 128 с.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКА**

*С. М. Могиляста,*

*науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Створення умов для повноцінного розвитку старшокласника в освітньому процесі є одним із орієнтирів сучасної української школи. Науковці пов'язують його з поняттям «психологічне здоров'я» як мети і критерію успішності особистісного розвитку молодої людини. Соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві, істотно впливають на життєдіяльність старшокласника, включаючи його здоров'я. Соціальні потрясіння (стрессогенність суспільства) мають і певні обмежувальні моменти щодо розвитку старшокласника. людини, викликають порушення в розвитку психологічного здоров'я [1].

В останні роки багато дослідників відзначають, що проблеми психічного здоров'я серед старшокласників мають місце. Вчені Р.М. Білоус та Д.С. Біленко за результатами дослідження наголошують, що нормальний стан властивий 90% учнів дев'ятих класів та 67% учнів 11-х класів, рівень легкої депресії з 5% підіймається до 29% у одинадцятикласників. Також в учнів 11-х класів більше виражені такі фактори як афективність (88%) та соціальний песимізм (75%), а в учнів дев'ятих класів – максималізм (43%) та злам культурних бар'єрів [2].

А.М. Карпуніна визначає психофізіологічний стан як складну ієрархічну систему, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності [3, с. 17-18].

Нами було проведено психодіагностичне дослідження за методикою шкалою самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокуна) [5] для дослідження самопочуття, активності, настрою, працездатності, стану здоров'я, життєвої задоволеності, зацікавленості в навчанні, задоволеності від навчання, бажання навчатися у старшокласників. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС [4, с.76]. Вибірку нашого дослідження склали учні 10 (20 осіб) і 11 (19 осіб) класів Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» міста Києва і учні 10 (19 осіб) і 11 (21 особа) класів Кривоозерської ЗОШ № 2, село Криве Озеро, Миколаївської області.

*Таблиця 1*

**Результати за методикою шкалою самооцінки  
психофізіологічного стану (О.М. Кокуна) в учнів 10 класу ліцею  
«Лідер» міста Києва**

№	Шкала	Показник (%)				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	Самопочуття	-	10	25	25	40
2	Активність	-	15	25	35	25
3	Настрій	-	15	50	35	-
4	Працездатність	-	25	30	35	10
5	Стан здоров'я	-	10	35	25	30
6	Життєва задоволеність	5	10	20	40	25
7	Зацікавленість в навчанні	20	5	45	15	15
8	Задоволеність від навчання	20	15	45	10	10
9	Бажання навчатися	15	15	30	25	15

Ми можемо бачити, що високий рівень мають за шкалами: самопочуття – 40% учнів 10 класу ліцею «Лідер»; активності – 25%; працездатності – 10%; стану здоров'я – 30%; життєвої задоволеності – 25%; зацікавленості в навчанні – 15%; задоволеності від навчання – 10%; бажання навчатися – 15%.

Таблиця 2

**Результати за методикою шкалованої самооцінки  
психофізіологічного стану (О.М. Кокуна) в учнів 11 класу ліцею  
«Лідер» міста Києва**

№	Шкала	Показник (%)				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	Самопочуття	5,2	-	26,4	31,6	36,8
2	Активність	-	15,8	5,2	47,4	31,6
3	Настрій	10,5	15,8	10,5	42,1	21,1
4	Працездатність	15,8	5,2	10,5	42,1	26,4
5	Стан здоров'я	-	10,5	15,8	31,6	42,1
6	Життєва задоволеність	15,8	-	5,2	42,1	36,8
7	Зацікавленість в навчанні	10,5	5,2	10,5	42,1	31,6
8	Задоволеність від навчання	15,8	5,2	15,8	26,4	36,8
9	Бажання навчатися	10,5	-	5,2	36,8	47,4

Ми бачимо, що високий рівень мають за шкалами: самопочуття – 36,8% учнів 11 класу ліцею «Лідер»; активності – 31,6%; настрою – 21,1%; працездатності – 26,4%; стану здоров'я – 42,1%; життєвої задоволеності – 36,8%; зацікавленості в навчанні – 31,6%; задоволеності від навчання – 36,8%; бажання навчатися – 47,4%. Отже, високий рівень показників психофізіологічного стану в учнів 11 класу є вищим, ніж в учнів 10 класу ліцею «Лідер». За іншими шкалами спостерігається така ж тенденція.

Ми бачимо, що високий рівень за шкалами: самопочуття – 42,1% учнів 10 класу Кривоозерської ЗОШ № 2; активності – 47,4%; настрою – 42,1%; працездатності – 47,4%; стану здоров'я – 52,6%; життєвої задоволеності – 52,6%; зацікавленості в навчанні – 47,4%; задоволеності від навчання – 10,5%; бажання навчатися – 21,1%.

Ми бачимо, що високий рівень за шкалами: самопочуття – 42,1% учнів 10 класу Кривоозерської ЗОШ № 2; активності – 47,4%; настрою – 42,1%; працездатності – 47,4%; стану здоров'я – 52,6%; життєвої задоволеності – 52,6%; зацікавленості в навчанні – 47,4%; задоволеності від навчання – 10,5%; бажання навчатися – 21,1%.

Таблиця 3

**Результати за методикою шкалованої самооцінки  
психофізіологічного стану (О.М. Кокуна) в учнів 10 класу  
Кривоозерської ЗОШ № 2**

№	Шкала	Показник (%)				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	Самопочуття	-	-	31,6	26,4	42,1
2	Активність	-	-	21,1	31,6	47,4
3	Настрій	-	5,2	26,4	26,4	42,1
4	Працездатність	15,8	-	21,1	15,8	47,4
5	Стан здоров'я	5,2	15,8	5,2	15,8	52,6
6	Життєва задоволеність	26,4	-	5,2	15,8	52,6
7	Зацікавленість в навчанні	21,1	10,5	10,5	10,5	47,4
8	Задоволеність від навчання	31,6	15,8	26,4	15,8	10,5
9	Бажання навчатися	31,6	5,2	10,5	31,6	21,1

Таблиця 4

**Результати за методикою шкалованої самооцінки  
психофізіологічного стану (О.М. Кокуна) в учнів 11 класу  
Кривоозерської ЗОШ № 2**

№	Шкала	Показник (%)				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	Самопочуття	9,5	4,8	9,5	23,8	52,4
2	Активність	19	-	14,3	23,8	42,8
3	Настрій	19	-	14,3	23,8	42,8
4	Працездатність	23,8	-	9,5	28,6	38,1
5	Стан здоров'я	14,3	14,3	9,5	14,3	47,6
6	Життєва задоволеність	19	14,3	14,3	4,8	47,6
7	Зацікавленість в навчанні	42,8	-	28,6	14,3	14,3
8	Задоволеність від навчання	47,6	19	14,3	-	19
9	Бажання навчатися	42,8	19	9,5	9,5	14,3

Ми бачимо, що високий рівень за шкалами: самопочуття – 52,4% учнів 11 класу Кривоозерської ЗОШ № 2; активності – 42,8%; настрою – 42,8%; працездатності – 38,1%; стану здоров'я – 47,6%; життєвої задоволеності – 47,6%; зацікавленості в навчанні – 14,3%; задоволеності від навчання – 19%; бажання навчатися – 14,3%. Тобто, в учнів Кривоозерської ЗОШ № 2 високі рівні показників психофізіологічного стану за шкалами самопочуття і задоволеності від навчання в учнів 11 класу є вищими, ніж в учнів 10 класу. А за іншими шкалами ми можемо спостерігати, навпаки, зниження показників високого рівня.

Таким чином, можна зробити висновок, що важливим чинником для психологічного здоров'я старшокласника є його психофізіологічний стан, а саме: самопочуття, активність, настрій, працездатність, стан здоров'я, життєва задоволеність, зацікавленості в навчанні, задоволеність від навчання і бажання навчатися.

### *Література*

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. / В.А.Ананьев; СПб.: Речь, 2006.- 384 с.
2. Білоус Р. М., Біленко Д. С. Психологічні особливості депресивних станів старшокласників [Електронний ресурс] / Р.М. Білоус, Д.С.Біленко. – Режим доступу: <http://www.http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7949/1/12.pdf>
3. Карпухина А. М. Системный анализ психофизиологического состояния в решении прикладных задач контроля и коррекции состояния человекаоператора // Проблемы нейрокибернетики: диагностика и коррекция функциональных состояний / Под. ред. Г. А. Кураева. - Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1989. – С. 15 - 23.
4. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
5. Кокур О. М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2003. – Т. V. – Ч. 7. – С. 137 - 144