

УДК: 159.9:378

## СИСТЕМА МЕТОДІВ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ ТА ЇХ ЕМПІРИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ

кандидат психологічних наук, Надвинична Т. Л.

Тернопільський національний економічний університет, Україна,  
Тернопіль

*Розглянуто систему методів психопрофілактичної діяльності фахівців психологічної служби університету та на основі здійсненого емпіричного дослідження порівняно їх ефективність. Доведено, що найефективнішими та найдієвішими стали інтерактивні методи, які склали основу запропонованої психопрофілактичної програми попередження та подолання алко- та тютюнозалежності серед студентської молоді. Саме вони спонукають молодих людей до активної зовнішньої і внутрішньої діяльності та привласнення нового соціального досвіду, розширення меж взаємовідносин із об'єктивною дійсністю, іншими людьми і самим собою, формують позитивне ставлення до життя.*

*Ключові слова: психопрофілактика, психологічна служба, інтерактивні методи, тренінговий підхід, психопрофілактична програма.*

*кандидат психологических наук, Надвынычна Т. Л. Система методов психопрофилактической деятельности специалистов психологической службы университета и их эмпирическая эффективность / Тернопольский национальный экономический университет, Украина, Тернополь*

*Рассмотрена система методов психопрофилактической деятельности специалистов психологической службы университета и на основе осуществленного эмпирического исследования проведено сравнение их эффективности. Доказано, что наиболее эффективными и действенными стали интерактивные методы, которые составили основу предложенной психопрофилактической программы предупреждения и преодоления алко- и табачной зависимости среди студенческой молодежи. Именно они побуждают молодых людей к активной внешней и внутренней деятельности и обретения нового социального опыта, расширение границ взаимоотношений с объективной действительностью, другими людьми и самим собой, формируют позитивное отношение к жизни.*

*Ключевые слова: психопрофилактика, психологическая служба, интерактивные методы, тренинговый подход, психопрофилактическая программа.*

*PhD in Psychology, Nadvynychna T. L. System techniques psychoprophylactic activity of experts of the psychological service universteta empiricheskaya promises more effective and / Ekonomicheskyy Ternopil National University, Ukraine, Ternopol*

*A system of methods psychoprophylactic activity of experts of the*

*psychological service of the University and on the basis of empirical research carried out by a comparison of their efficiency. It is proved that the most effective and efficient steel interactive methods, which formed the basis of the proposed program psychoprophylactic prevent and overcome alcoholates and tobacco dependence among students. They encourage young people to active foreign and domestic activities and acquiring new social experience, expanding the boundaries of the relationship with objective reality, other people and themselves, form a positive attitude towards life.*

*Keywords: psychoprophylaxis, psychiatric services, interactive methods, and the training approach psychoprophylactic program.*

**Вступ.** Складність соціально-політичних процесів, які нині проходять у нашому суспільстві, негативно відображаються на життєдіяльності усіх верств населення. Особливо вразливою при цьому є студентська молодь, адже саме на період навчання у ВНЗ припадає піковий час становлення особистості, її самовизначення та самореалізації як в індивідуальному так і професійному плані. Високотехнологічність і доступність різноманітних джерел інформації, легкість і простота засобів комунікації не лише створюють умови для максимальної реалізації своїх потенційних можливостей і прагнень, а й приховують багато небезпек: підвищення рівня тривожності, невпевненості, емоційної та психічної напруженості тощо. Все це змушує молоду людину шукати способи уникнення ситуацій, які порушують їх «зону комфорту». Нерідко ними стають різноманітні форми девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, ігрова залежність тощо). Саме тому нині як ніколи стає актуальним пошук оптимальних форм і методів психопрофілактичної діяльності, яку мають здійснювати фахівці психологічної служби ВНЗ.

Як свідчать результати останніх наукових досліджень [1; 2; 3; 5; 7], найбільш прийнятною формою організації соціально-психологічної роботи зі студентською молоддю на сьогодні є така, що характеризується недирективністю, зорієнтованістю на виникнення і формування в індивіда особистісних смислів, ресурсів та забезпечення останніх такими засобами, якими особистість може самостійно скористатися в подальшому при виникненні різноманітних критичних ситуацій. Таким вимогам, на нашу думку, повністю відповідають інтерактивні форми і методи психопрофілактики, сутнісним змістом яких є залученість всіх учасників у спільну діяльність та створення умов для виявлення ініціативи [7].

**Формулювання мети статті та завдань.** Шляхом проведення емпіричного дослідження довести ефективність запропонованої системи методів психопрофілактичної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз накопиченого досвіду в галузі психопрофілактики, безумовно, може бути використаний фахівцями психологічної служби університету при розробці програмного матеріалу. Однак просте копіювання психологом навіть найефективніших варіантів

навіть чи буде найоптимальнішим та найдоцільнішим за специфічних умов конкретного навчального закладу. Адже у кожному окремому випадку фахівець зіштовхується з особливими проблемами, детермінованими тими чи іншими обставинами життєдіяльності юнаків і дівчат (проживання у сільській чи міській місцевості, особливостями сімейного виховання, соціального статусу, соціокультурного оточення, наявністю або відсутністю у них досвіду вживання алкоголю чи тютюнопаління тощо). Отож, для адекватного вирішення конкретних завдань необхідна розробка власної програми психопрофілактичних заходів. При цьому особливе значення набуває питання вибору адекватних форм і методів організації роботи. Від того, наскільки правильним він буде, багато в чому залежить і успіх всієї профілактичної діяльності психолога.

Досвід попередніх як теоретичних пошукувань, а щонайголовніше, щоденне практикування доводить, що найпоширенішими видами девіантної поведінки серед студентської молоді були і залишаються алко- та тютюнозалежність. Відтак, зниження рівня залежності від цих шкідливих і небезпечних звичок, які в подальшому можуть завдати значної шкоди здоров'ю юнаків і дівчат – пріоритетне завдання профілактичної роботи, яка здійснюється фахівцями психологічної служби ВНЗ. Виходячи з цього, було проведено дослідження, яке мало теоретико-експериментальний характер і проводилося у два етапи: - *теоретичний етап* – була визначена сфера і проблема дослідження; вивчалася психолого-педагогічна, методична література з даної теми; аналізувалися основні принципи, зміст, форми і методи профілактичного напрямку діяльності соціально-психологічної служби університету; формулювалася мета та завдання дослідження; - *експериментальний етап*, який включав: - діагностичний – за допомогою спеціально розробленої анкети, шляхом проведення цілої низки індивідуальних та групових бесід, опитування серед викладачів та кураторів, досліджувався рівень зловживання тютюновими та алкогольними виробами серед студентської молоді; - власне формуючий експеримент, в процесі якого була застосована авторська психопрофілактична програма, яка включала систему методів, застосування яких мало сприяти зниженню рівня девіантної поведінки серед студентів та одночасно порівняти їх ефективність; - констатуючий – виявлялася ефективність запропонованого підходу через порівняння даних обстеження у до експериментальний та після експериментальний період; - теоретико-узагальнюючий – основна увага спрямовувалася на теоретичний аналіз і узагальнення результатів експерименту та з'ясування подальших перспектив розробленої психопрофілактичної програми.

Вибіркову сукупність становили 85 студентів I-III курсів юридичного факультету Тернопільського національного економічного університету (спеціальність «Соціальна робота»).

При складанні власної психокорекційної програми ми обрали декілька, на нашу думку, найефективніших методів для того щоб в подальшому

порівняти їх ефективність. В її основі лежить тренінговий підхід, як форма спеціально організованого спілкування, ефект впливу якого заснований на активних методах групової роботи. Основу ж тренінгу склали так звані методи інтерактивного моделювання [1; 5; 7], серед яких ми обрами наступні.

*Аналіз конкретних ситуацій.* При використанні даного методу психопрофілактики увага акцентується не стільки на розвитку навичок розв'язування проблеми, скільки на розвитку аналітичного мислення, яке необхідне для виявлення проблеми, її формулювання та прийняття рішення.

В основі даного методу знаходиться імітаційне моделювання реальної дійсності. Серед багатьох різновидів ситуацій, які використовуються у тренінговій роботі (ситуація-ілюстрація, ситуація-вправа тощо) особливої уваги, на нашу думку, заслуговує *проблемна ситуація*, яка є початковим і найважливішим компонентом проблемності і пов'язана із певним психологічним станом людини, який виникає тоді, коли вона зіштовхується із інтелектуальним утрудненням, усвідомлює його і відчуває потребу в пошуку шляху для його подолання. Відтак вона характеризує відношення суб'єкта до перешкоди, що виникла у практичній чи інтелектуальній сфері діяльності. Психологічною ж ситуацією вона є тому, що мислення виникає із проблемної ситуації і спрямоване на її розв'язання (С.Л. Рубінштейн та ін.). Слід зауважити, що в основі більшості імітаційних методів лежить *принцип єдності проблемності та діалогічності* [4].

*Мозковий штурм* – один із інтерактивних методів, що стимулює інтелектуально-творчі та пізнавальні здібності особистості, який був розроблений А.Ф. Осборном 1939 р. В його основу було покладено тезу про те, що потрібно відокремлювати процес генерування ідей від процесу їх оцінки (людина психологічно не схильна критикувати свої ідеї і може штучно стримувати їх виникнення щоб уникнути негативних відгуків). Основною метою мозкового штурму є організація колективної мислєдіяльності для пошуку нетрадиційних шляхів вирішення проблем.

*Ділова гра*, основною метою якої є імітація реальних життєвих ситуацій. Це інтерактивний метод має будуватися на основі наступних принципів: спільної діяльності, діалогічності, двоплановості, проблемності змісту імітаційної моделі та процесу його розгортання в ігровій моделі (гра розглядається як ідеальний генератор проблемних ситуацій) [5].

*Рольова гра* – використовується для імітації соціальної поведінки. Це своєрідна технологія роботи з установками і почуттями, котрі тісно пов'язані із соціальним докїллям учасників та має високу мотиваційну цінність. Основний зміст рольової гри – відтворення реальних взаємовідносин між людьми в процесі їх життєдіяльності. Призначення: - є ефективним способом стимулювання мотивації та інтересу молоді до актуальних життєвих проблем; – сприяє виробленню навичок критичного аналізу проблемних ситуацій та формуванню вмїнь безконфліктної міжособистісної взаємодїї; – спонукає до зміни соціальних установок.



Отож, отримані на діагностичному етапі результати дослідження засвідчили наступне: 1) 68,2 % студентів хоча би раз у житті пробували палити, з них 67,7% – продовжує це робити і сьогодні. При цьому лише 27 % респондентів вважають, що тютюнопаління чинить великий вплив на здоров'я людини, 33% – помірний, 23,1% – слабкий, а 7,3% опитаної молоді взагалі не бачать нічного поганого у цій звичці; 2) основними причинами, що спонукали юнаків і дівчат спробувати цигарки стали наступні: - цікавість чи бажання спробувати (при цьому основним каталізатором стала наявність сприятливих умов для початку паління, звички в родині й найближчому оточенні, коли паління сприймається як нормальне явище); - бажання підтримати компанію; бажання виглядати дорослішим; можливість зняти стрес тощо.

Ще трагічнішою є ситуація із вживанням алкоголю, адже як засвідчили результати експериментального дослідження 96,6% респондентів хоча б раз у житті вживали який-небудь вид алкоголю, 85,7% - вживають його і зараз. При цьому абсолютна більшість студентів (58,7%) переконана, що слабоалкогольні напої, до яких вони віднесли різноманітні енергетики, пиво та вино не викликають залежності і не шкодять здоров'ю людини. Але саме вони найбільш згубним чином діють на організм, так як містять речовини, подібні до наркотичних, що викликають поступову, але важку залежність.

Зважаючи на все вищеозначене зауважимо, що основною проблемою, на нашу думку, яка провокує виникнення такої девіантної поведінки серед студентської молоді є, насамперед, низький рівень поінформованості останньої щодо руйнівного впливу тютюну та алкоголю на не лише на власний організм, а й на життя інших людей (алко- та тютюнозалежність руйнує особистість, а це провокує негаразди в особистому та професійному житті, ставить під загрозу життя рідних і близьких та згубно впливає на здоров'я майбутніх дітей тощо). При вивченні даної проблематики стало зрозумілим, що глибинними причинами виникнення того чи іншого виду залежності є не лише зовнішні, а внутрішні, серед яких – невпевненість у власних силах, невміння долати труднощі та знаходити вихід із складних життєвих ситуацій тощо.

Тому психопрофілактика має бути, насамперед, безпосередньо пов'язана і з формуванням у юнаків та дівчат так званої соціальної компетенції. Якщо молода людина буде вміти реалізовувати свої потреби в спілкуванні, любові, отриманні задоволення адекватними засобами, у неї не буде необхідності вдаватися до штучних замінників – алкоголю та тютюну. Відтак пріоритетним завданням фахівців-психологів є не просте залучення молоді до здорового способу життя, а й навчання їх законами спілкування, вмінню уникати і долати конфліктні ситуації, керувати своїми емоціями, прогнозувати результати своєї поведінки тощо.

Саме реалізація таких завдань була на меті при розробці та впровадженні нашої психопрофілактичної програми. З метою перевірки її ефективності на етапі констатуючого експерименту була проведена

контрольна діагностика. Результати засвідчили наступне: - рівень вживання алкоголю та тютюнопаління значно знизився (із 67,7% осіб, які курили 19,4% покинули цю звичку, а також покращилося співвідношення молодих людей які вживають алкогольні напої – 85,7% проти 68, 3%); - більшість студентів переконалися у тому, що ці алко- та нікотинова залежності згубним чином впливають на організм і як наслідок приводять до розвитку цілої низки захворювань, у тому числі і хронічних; - найефективнішими серед запропонованих психопрофілактичних методів виявилися такі, в основі яких лежить імітаційне моделювання – аналіз проблемних ситуацій, рольові та ділові ігри, мозковий штурм (це було з'ясовано шляхом опитування учасників тренінгової програми). На нашу думку це пояснюється тим, що принцип їх побудови передбачає «живу» участь кожного учасника у ситуаціях, які є актуальними саме для них. В них реально відображені події, з якими молоді люди не раз стикалися у повсякденній життєдіяльності, але не знали як правильно вчинити. Більшість з них, «проживаючи» уявні події навчилися самостійно приймати рішення у складних ситуаціях, стали впевненіші у собі, а відтак це позитивно позначилося на зниженні їх залежності від алкоголю та тютюну. Зауважимо, що бесіди та лекції, які також входили до складу запропонованої нами психопрофілактичної програми виявилися менш ефективними і не викликали жвавої зацікавленості аудиторії, хоча і стали хорошим підготовчим етапом при її реалізації.

### **Висновки**

1. Нині у молодіжному середовищі існує достатньо багато видів асоціальної (девіантної) поведінки – алко-, нарко -, тютюнозалежність, схильність до правопорушень тощо. У більшості випадків це продиктовано як зовнішніми (особливість соціокультурного оточення, вплив батьківської сім'ї, друзів, ЗМІ тощо) так і внутрішніми (невпевненість у власних силах, невміння долати труднощі, пасивність тощо) чинниками. Студентська молодь піддається ще й додатковим ризикам, таким як зміна соціального статусу (учень - студент), що з одного боку дає більшу свободу, але дуже часто зменшує «внутрішній поріг» відповідальності (далеко від батьків, проживання у гуртожитку, нові знайомства, велике місто тощо). Все це робить юнаків і дівчат дуже вразливими до різноманітних негативних впливів. До цього ще додається їх низький рівень поінформованості щодо шкідливості і небезпечності вживання тих чи інших речовин, ведення нездорового способу життя. Саме тому у цей час особливо важливо проводити якомога більше психопрофілактичних заходів, які, як показали результати дослідження є доволі ефективних інструментом боротьби із різними проявами девіантної поведінки.

2. Однією важливою особливістю при визначенні психопрофілактичних методів у ВНЗ є врахування специфіки молодіжного середовища як такого, що вимагає використання нестандартних та недирективних методів. Найефективнішими серед них виявилися

*інтерактивні методи*, на основі яких була розроблена профілактична програма. Саме вони ґрунтуються на принципі безпосередньої активної взаємодії між студентами, викладачами, батьками та іншими суб'єктами навчально-педагогічного процесу і дають можливість молодим людям самостійно приймати рішення при розв'язанні проблеми, створюють потенційно більшу можливість перенесення знань і досвіду різних видів діяльності (навчальної, трудової, комунікативної, творчої та ін.) змодельованої ситуації в реальну; дають пріоритет у часі та є психологічно привабливими і комфортними для юнаків і дівчат. При цьому зміст інтерактивної взаємодії в профілактичній роботі полягає в тому, що всі учасники цього процесу опиняються залученими у спільну діяльність. Вони отримують можливість оцінювати свої вчинки не так через оцінку дорослої людини, як через ставлення до них оточуючих однолітків.

### **Література:**

1. Надвинична Т. Використання інтерактивних методів при здійсненні психопрофілактичних заходів фахівцями психологічної служби університету/ Тетяна Надвинична // Український психолого-педагогічний збірник. – 2014. – № 3. – С. 147 – 152.
2. Панок В. Г., Острова В. Д. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / Панок В. Г., Острова В. Д. – К.: «Освіта України», 2010. – 230 с.
3. Пахальян В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования / В. Э. Пахальян. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 348 с.
4. Фурман А. В. Психолого-педагогічна теорія навчальних проблемних ситуацій: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. "Педагогічна та вікова психологія". / Анатолій Васильович Фурман. – Київ, 1994. – 449 с.
5. Фурман А. В., Шандрюк С. К. Сутність гри як учинення: [монографія] / Анатолій Васильович Фурман, Сергій Костянтинів Шандрюк. – Тернопіль: ТНЕУ, 2014. – 120 с.
6. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології / Анатолій Фурман, Тетяна Надвинична // Психологія і суспільство. – 2013. – №2. – С. 80 – 104.
7. Харитонова Т. Г. Онтология, специфика и особенности организации психопрофилактики в деятельности практического психолога: автореф. дис... д. псих. наук: 19.00.07 19.00.07 «Педагогическая психология» / Харитонова Тамара Геннадьевна. – Нижний Новгород, 2012. – 18 [1] с.

### **References:**

1. Nadvynychna T. Yspolzovanye ynteraktyvnykh metodov pry osushchestvlenyyu psykhoprofylaktycheskykh meropryiatyi spetsyalystamy psykhologhycheskoi slzhbu unyversyteta / Tatiana Nadvynychna // Ukraynskaia psykhologo-pedahohycheskyi sbornyk. – 2014. – № 3. – S. 147 – 152.

2. *Panok V. H., Ostrova V. D. Psykholohycheskaia sluzhba vuza (orhanyzatsyonno-metodycheskye aspekty) / Panok V. H., Ostrova V. D. – M. : «Obrazovanye Ukrainy», 2010. – 230 s.*
3. *Pakhalian V. E. Psykhoprofylaktyka v praktycheskoi psykholohyy obrazovanyia/ V. E. Pakhalian. – M. : PER SЭ, 2003. – 348 s.*
4. *Furman A. V. Psykholoho-pedahohycheskaia teoriya uchebnykh problemnykh situatsyi: dys. ... Dokt. psykol. nauk: 19.00.07. "Pedahohycheskaia y vozrastnaia psykholohyia". / Anatolyi Vasylevych Furman. – Kyev, 1994. – 449 s.*
5. *Furman A. V., Shandruk S. K. Sut yhry kak sovershenye: [monohrafiya] / Anatolyi Vasylyvych Furman, Serhei Konstantynovych Shandruk. – Ternopol: TNЭU, 2014. – 120 s.*
6. *Furman A., Nadvynychna T. Psykholohycheskaia sluzhba unyversyteta: ot modely k tekhnolohyy / Anatolyi Furman, Tatiana Nadvynychna // Psykholohyia y obshchestvo. – 2013. – № 2. – S. 80 – 104.*
7. *Kharytonova T. H. Ontolohyia, spetsyfyka y osobennosty orhanyzatsyy psykhoprofylaktyky v deiatelnosti praktycheskoho psykholoha: avtoref. dys ... d. psykh. nauk: 19.00.07 19.00.07 «Pedahohycheskaia psykholohyia» / Kharytonova Tamara Hennadevna. – Nyzhnyi Novhorod, 2012. – 18 [1] s.*