

DOI: [https://doi.org/10.34287/MMT.2\(45\).2020.13](https://doi.org/10.34287/MMT.2(45).2020.13)**I. В. Сергета¹, О. В. Тимошук²**¹Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
Вінниця, Україна²Вищий державний навчальний заклад «Івано-Франківський національний медичний університет»
Івано-Франківськ, Україна**I. V. Sergeta¹, O. V. Timoshchuk²**¹National Pirogov Memorial Medical University
Vinnytsya, Ukraine²Ivano-Frankivsk National Medical University
Ivano-Frankivsk, Ukraine

СТУПІНЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЇ ПРОГРАМИ ПСИХОГІГІЄНИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ НА ПРОВІДНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ ОРГАНІЗМУ

The degree of effectiveness of the program psychohygienic correction process of formation of personality and improve the quality life of boys and girls at the leading characteristics adaptive capabilities of the organism

Резюме

Мета роботи. Визначити ступінь ефективності дії програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя юнаків і дівчат на провідні характеристики адаптаційних можливостей організму та фактори ризику щодо виникнення їх негативних змін.

Матеріали та методи. В ході проведених досліджень розроблена програма психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів. Для оцінки ступеня ефективності її застосування використовувались психодіагностичні і медико-соціологічні методи та методи статистичного аналізу.

Результати. Дані щодо вивчення особливостей змін з боку показників тривожнісно-невротичного, нервово-психічного і характерологічно-мотиваційного компонентів оцінки особливостей особистості учнів, а також характеристик їх якості життя підкреслювали виражений позитивний вплив розробленої про-

Abstract

Purporose of the study. To determine the degree of effectiveness of the program of psychohygienic correction of the processes of personality formation and improving the quality of life of boys and girls on the leading characteristics of the body's adaptive capacity and risk factors for their negative changes.

Materials and methods. In the course of the conducted researches the program of psychohygienic correction of processes of formation of features of the person and improvement of quality of life of pupils and students is developed. Psychodiagnostic and medico-sociological methods and methods of statistical analysis were used to assess the degree of effectiveness of its application.

Results. Data on the study of changes in the indicators of anxiety-neurotic, neuropsychological and characterological-motivational components of assessing the personality of students, as well as the characteristics of their quality of life emphasized the pronounced positive impact of the program of psychohygienic correction of personality development and improving the quality of life of

грами психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів на процеси формування показників функціонального стану та адаптаційних ресурсів їх організму.

Висновок. В ході проведених досліджень визначений вагомий позитивний ступінь ефективності програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів та студентів на провідні характеристики адаптаційних можливостей організму, показники особливостей особистості, психічного стану та якості життя юнаків і дівчат, які навчаються.

Ключові слова: адаптаційні можливості, особливості особистості, якість життя, учні, психогігієнічна корекція.

students. on the processes of formation of indicators of functional state and adaptive resources of their organism.

Conclusion. In the course of research, a significant positive degree of effectiveness of the program of psychohygienic correction of personality development processes and improving the quality of life of pupils and students on the leading characteristics of the body's adaptive capacity, indicators of personality, mental state and quality of life of boys and girls.

Keywords: adaptive capabilities, personality features, quality of life, students, psychohygienic correction.

ВСТУП

Поглиблене вивчення проблем щодо формування показників психофізіологічних функцій, особливостей особистості та покращення якості життя є одним із найпріоритетних питань сучасної профілактичної медицини, в тому числі і в контексті здійснення ефективної профілактики впливу різноманітних факторів ризику [1–3]. Дослідження подібного змісту і передусім, визначення ступеня поширення негативних психічних станів набуває особливої актуальності у підлітковому та юнацькому віці, тобто у час, коли відбувається активний процес становлення особистості, її світоглядних особливостей, формування бачення майбутнього та вибір власного місця у суспільстві [4, 5].

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначити ступінь ефективності дії програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя юнаків і дівчат на провідні характеристики адаптаційних можливостей організму і фактори ризику щодо виникнення їх негативних змін.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

В ході досліджень, які були проведені, розроблена програма психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів, що передбачає визначення рівня розвитку певних психофізіологічних функцій, особливостей особистості і характеристик якості життя індивідуально у кожній досліджуваній особі (етап психодіагностики та гігієнічної оцінки рівня розвитку особливостей особистості), виконання вправ ізометричної гімнастики,

дихальної гімнастики та заняття вправами несиметричної гімнастики (етап фізичного впливу), застосування психофізіологічного компоненту програми (етап психофізіологічного впливу) та використання психогігієнічного компоненту програми (етап психогігієнічної корекції).

Для оцінки ефективності впровадження запропонованого підходу учні школи були поділені на 2 групи порівняння – групу контролю (30 юнаків і 30 дівчат, що перебували в умовах звичайного, цілком традиційного, підходу до організації навчальної діяльності) та групу втручання (30 юнаків і 30 дівчат, що перебували в умовах впливу розробленої програми).

Характеристики особливостей особистості визначались на основі застосування психодіагностичних досліджень (особистісні опитувальники Айзенка, Спілбергера, Шмішека, Баса-Даркі, тощо). Показники якості життя вивчались на підставі використання неспецифічного опитувальника SF-36, що передбачав визначення її характеристик за шкалами General Health (GH, шкала загального здоров'я), Physical Functioning (PF, шкала фізичного функціонування), Role-Physical (RP, шкала ступеня впливу фізичного стану на особливості рольового функціонування), Role-Emotional (RE, шкала ступеня впливу емоційного стану на особливості рольового функціонування), Social Functioning (SF, шкала соціального функціонування), Bodily Pain (BP, шкала інтенсивності больових відчуттів), Vitality (VT, шкала рівня вираження показників життєздатності), а також Mental Health (MH, шкала психічного здоров'я).

Аналіз одержаних результатів здійснювався із використанням методів описової статистики та процедур кореляційного і кластерного аналізу на підставі застосування стандартизованого пакету прикладних програм багатовимірного статистичного аналізу «STATISTICA v. 6.1» (ліцензійний № BXXR901E245722FA).

РЕЗУЛЬТАТИ

В ході досліджень особливостей змін з боку показників тривожно-невротичного компоненту оцінки особливостей особистості учнів слід звернути увагу на наявність позитивного ефекту впливу розробленої програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів на процеси їх формування. Так, у представників групи втручання і у юнаків, і у дівчат на заключному етапі впровадження програми спостерігалися зміни позитивного характеру та значні міжгрупові відмінності в структурі показників нейротизму ($p < 0,05$), ситуативної ($p < 0,001$) і особистісної ($p < 0,01$) тривожності.

У процесі вивчення змін з боку показників нервово-психічного компоненту оцінки особливостей особистості також необхідно звернути увагу на наявність ознак вираженого позитивного впливу розробленої та впровадженої програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів, які реєструвались. У цьому контексті необхідно відзначити той факт, що найвищі значення показників позитивного змісту і у юнаків, і у дівчат були зафіксовані в процесі оцінки особливостей астеничного ($p < 0,01$) і депресивного ($p < 0,01-0,001$) станів та роздратованості ($p < 0,01$). Крім того, суттєві міжгрупові відмінності були притаманні для характеристик вербальної агресії ($p < 0,05$) і негативізму ($p < 0,05$) серед юнаків та фізичної ($p < 0,05$) і непрямой ($p < 0,05$) агресії серед дівчат.

В ході дослідження змін з боку показників характерологічно-мотиваційного компоненту оцінки особливостей особистості школярів,

також слід було звернути увагу на позитивний вплив запропонованої програми. Так, і у юнаків, і у дівчат на заключному етапі її реалізації відзначались суттєві статистично-значущі відмінності у групах порівняння. Передусім зміни зазначеного змісту стосувались показників формування акцентуацій характеру за збудливим ($p < 0,05-0,001$), тривожним ($p < 0,05-0,01$) і дистимним ($p < 0,05$) типами та показників рівня суб'єктивного контролю у галузі навчальних відносин і здоров'я та хвороби ($p < 0,05-0,001$).

Зрештою, під час оцінки змін з боку провідних показників якості життя учнівської молоді слід звернути увагу на наявність ознак суттєвого сприятливого впливу розробленої та впровадженої програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів, які спостерігалися. Причому необхідно відзначити той факт що найвищі значення показників позитивного характеру були зафіксовані і серед юнаків, і серед дівчат у процесі оцінки особливостей якості життя за шкалою Social Functioning (SF, шкала соціального функціонування) ($p < 0,05-0,001$) та шкалою Mental Health (МН, шкала психічного здоров'я) ($p < 0,05-0,001$).

ВИСНОВКИ

В ході проведених досліджень визначений вагомий позитивний ступінь ефективності програми психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів та студентів на провідні характеристики адаптаційних можливостей організму, показники особливості особистості, психічного стану та якості життя юнаків і дівчат, які навчаються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Alekseeva EA. Assessment of quality of life and lifestyle of Pskov high school students. Moscow, 2012: 48–50.
2. Biletska EM, Shudro SA. The role of social-hygienic factors and learning conditions in the formation of somatic and mental health of adolescents of high school. Leningrad, 2012: 175–177.
3. Goncharuk EG, Bardov VG, Serheta IV, Omelchuk ST. Comprehensive health assessment of children and adolescents as a hygienic problem: methodological and applied aspects. Zhurnal Akademiyi medychnykh nauk Ukrainy. 2003; 9 (3): 523–541.
4. Moroz VM, Gunas IV, Serheta IV. Dermatoglyphic and psychophysiological features of practically healthy adolescents of Podolsk region of Ukraine. Vestnik Sibirskoy Meditsiny. 2008; 4: 37–45.
5. Serheta IV, Bratkova OJ, Mostova OP et al. Scientific principles of psychohygienic diagnosis of health status of children, adolescents and young people. Zdorovye i okruzhayushchaya sreda. 2012; 4 (64): 21–25.

Стаття надійшла до редакції 06.02.2020