

Державний торговельно-економічний університет
Кафедра Практичної психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЄКТ)
на тему:
«Психологічні умови та чинники здорового способу життя»

Студентки 4 курсу 7 групи,
спеціальності 053 Психологія
спеціалізації «Практична психологія»

Любчик Яни Максимівни

підпис студента

Прізвище, ім'я, по батькові
Науковий керівник науковий ступінь
Кандидат психологічних наук
Доцент

Вербицька Л.Ф

підпис керівника

Гарант освітньої програми науковий ступінь
вчене звання

Прізвище, ім'я, по батькові

підпис керівника

Київ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ
ЗДОРОВ'Я**

**РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ І КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

**РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я**

ВИСНОВКИ

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ



План

Об'єкт дослідження: особисте здоров'я людини.

Предмет дослідження: формування здорового способу життя.

Мета дослідження: Визначити психологічні особливості формування здорового способу життя молоді.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз розуміння поняття «особисте здоров'я» та виокремити наукові підходи щодо формування здорового способу життя.
2. Дослідити засоби та шляхи формування особистого здоров'я молоді
3. Розробити модель емпіричного дослідження формування особистого здоров'я, обґрунтувати психологічний інструментарій дослідження.
4. Надати практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя у молоді.

Методи дослідження: Теоретичною основою дослідження є наукові праці вітчизняних та іноземних науковців, що досліджували питання формування здорового способу життя.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення для всього людства. На сучасному етапі розвитку суспільства чітко переглядається тенденція перегляду людських цінностей, з яких на перший план виходить одна з найактуальніших і найважливіших цінностей людини – її особисте здоров'я.

Втрата певних функцій закономірно призводить до відповідної перебудови всієї психічної діяльності людини. Відомо, що на перших етапах цей процес характеризується наявністю внутрішнього дискомфорту і супроводжується вираженими психологічними ознаками негативного характеру (зниження психічної активності, погіршення емоційного стану, наявність депресивного фону та ін.). Слід зазначити, що крім порушень в особистісній сфері, які значною мірою обмежують можливості міжособистісної взаємодії, виникають порушення у становленні системи адекватного ставлення до свого здоров'я. Це суттєвим чином визначає подальший процес інтеграції інвалідів у трудові взаємини та в структуру суспільних зв'язків.

Нажаль, медицина, яка покликана турбуватися про здоров'я людини, не здатна подолати існуючу кризу. Сьогодні медицина в якості об'єкта розглядає вже хвору людину.

У цьому зв'язку обговорювана проблема повинна бути заявлена як проблема збереження і зміцнення здоров'я, підтримання наявного рівня ресурсів і розкриття потенційних можливостей. Оскільки, здоров'я великою мірою залежить від образу життя людини, то проблему збереження здоров'я слід розглядати як психологічну проблему.

Мета дослідження – теоретичний та емпіричний аналіз психологічних умов та чинників здорового способу життя.

Об'єкт дослідження – ставлення людини до здоров'я.

Предмет дослідження – психологічні умови та чинники здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз розуміння поняття «особисте здоров'я» та виокремити наукові підходи щодо формування здорового способу життя.
2. Дослідити засоби та шляхи формування особистого здоров'я молоді
3. Розробити модель емпіричного дослідження формування особистого здоров'я, обґрунтувати психологічний інструментарій дослідження.
4. Надати практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя у молоді.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, систематизація) – для аналізу наукової літератури та підходів щодо проблеми психологічного забезпечення стресостійкості працівників організації; *емпіричні* (спостереження, тести, опитування) для дослідження ціннісних орієнтацій студентів використовувалися наступні методики: методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца; «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Теоретичне та практичне значення дослідження полягає в систематизації досліджень проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я студентської молоді; використанні отриманих даних у системі психопрофілактичних і психокорекційних заходів, що забезпечують збереження й зміцнення психофізіологічного здоров'я студентів-психологів.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини – це не просто відсутність хвороб, а стан повного

фізичного, психічного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина сама є творцем свого здоров'я, а в справі його збереження вона виконує головну роль, яка визначається зрілою самосвідомістю особистості та повагою до її сутності. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, яку прийнято називати здоровим способом життя [16].

Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. На психічне здоров'я можуть впливати домінування негативних властивостей характеру, вади в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій і т. д. Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, в яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як соціальна істота. І, відповідно, на перший план тут виходить питання впливу суспільства на здоров'я окремої людини.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це «стан благополуччя, при якому людина реалізує свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати і здатна зробити внесок у співтовариство» [45].

Психічні стани вважаються основною причиною інвалідності у всьому світі, на них припадає близько 13% глобального тягаря хвороб та 33% від загальної кількості років, прожитих з інвалідністю [42]. Підраховано, що люди з тяжкими психічними розладами, наприклад тяжкою депресією, біполярним розладом та шизофренією, частіше вмирають передчасно, ніж ті, хто не постраждав. Проблеми психічного здоров'я широко поширені у всьому світі, торкаючись людей у всіх регіонах. Очікується, що вони торкнуться щонайменше 1 з 3 осіб протягом усього їхнього життя [46].

Така висока поширеність психічних захворювань має серйозні наслідки; за оцінками, погане психічне здоров'я призведе до втрат у розмірі 16,1 трлн доларів США в період з 2011 по 2030 рік. Ці витрати мають серйозні наслідки для рівня життя та соціально-економічного розвитку [36]. Існує безліч перешкод для лікування психічних захворювань, включаючи стигматизацію, дискримінацію та байдужість уряду, які ще більше посилюють нинішній стан психіатричної допомоги в усьому світі.

За даними Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ ООН), у 2021 році 89,3 мільйона людей у всьому світі були насильно переміщені внаслідок конфліктів, насильства, страху переслідувань та порушень прав людини [43]. Щохвилини 2016 р. з'являлося 20 нових переміщених осіб [41].

Серед наслідків війни вплив на психічне здоров'я громадянського населення один із найзначніших. Дослідження населення загалом показують певне зростання захворюваності та поширеності психічних розладів. Жінки страждають більше, ніж чоловіки. Іншими вразливими групами є діти, люди похилого віку та інваліди. Показники поширеності пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки.

Варто зазначити, що війни зіграли важливу роль історії психіатрії у багатьох відносинах. Саме психологічний вплив світових воєн у вигляді контузії підтримував ефективність психологічних втручань у першій половині ХХ століття. Саме усвідомлення того, що під час Другої світової війни частина населення не годилася для призову до армії, послужило поштовхом до створення в США Національного інституту психічного здоров'я. Відмінності у прояві психологічних симптомів в офіцерів та солдатів відкрили нові шляхи розуміння психічних реакцій на стрес.

За останній період велика кількість книг та документів була присвячена впливу війни на психічне здоров'я. У тому числі книжка WPA «Нешастя і психічне здоров'я»; звіт Світового банку «Психічне здоров'я та конфлікти - Концептуальні

засади та підходи»; книга Організації Об'єднаних Націй (ООН) «Травматичні втручання в умовах війни та миру: запобігання, практика та політика»; документ Дитячого фонду Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) «Положення дітей у світі – дитинство під загрозою».

Війна здійснює катастрофічний вплив на здоров'я та благополуччя націй. Дослідження показали, що конфліктні ситуації викликають більше смертності та інвалідності, ніж будь-яке серйозне захворювання. Війна руйнує спільноти та сім'ї та часто порушує розвиток соціальної та економічної тканини націй. Наслідки війни включають довгострокові фізичні та психологічні збитки дітям та дорослим, а також скорочення матеріального та людського капіталу. Смерть у результаті воєн – це просто «верхівка айсберга». Інші наслідки, окрім смерті, недостатньо документовані. До них відносяться повсюдна бідність, недоїдання, інвалідність, економічний/соціальний спад та психосоціальні захворювання, і це лише деякі з них.

Важливість, яку ВООЗ надає подоланню психологічних травм війни, була наголошена на резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у травні 2005 р., в якій держави-члени закликали «посилити дії щодо захисту дітей від збройних конфліктів», а також у резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я. Виконавчий комітет ВООЗ у січні 2005 р. закликав «підтримати реалізацію програм з усунення психологічних збитків, завданих війною, конфліктами та стихійними лихами» [47].

За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі «10% людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% розвинеться поведінка, яка перешкоджатиме їх здатності ефективно функціонувати. Найбільш поширеними станами є депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння або біль у спині та животі» [45].

Також, на психічне здоров'я впливають різноманітні соціальні зв'язки, включаючи сім'ю, спілкування з друзями та родичами, робота, відпочинок, релігійні та інші організації. Наслідки цих впливів можуть бути як позитивними, так і негативними. Активними учасниками соціальної системи зазвичай

почуваються лише люди зі здоровою психікою. Культивована зневага та несприятлива екологічна обстановка зумовлюють різні форми неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві [16].

У роботі, присвяченій формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, дослідники розглядають сферу життєдіяльності, пов'язану зі здоров'ям, у вигляді двох взаємообумовлених компонентів. Вони виділяють світоглядну складову, яку пропонують назвати «здоровий стиль життя» та поведінковий аспект – «здоровий спосіб життя». Здоров'я – це, перш за все, робота над саморозвитком і самовдосконаленням. Тому, щоб сформувати в особистості ціннісне ставлення до здоров'я, необхідно зробити її творцями та дослідниками власного здоров'я. Варто зазначити, що позитивне ставлення до здоров'я формується тоді, коли особистість виступає як повноцінний суб'єкт цілеспрямованого педагогічного процесу. Це сприяє розвитку світоглядного (здоровий стиль життя) та поведінкового (здоровий спосіб життя) компонентів ціннісного ставлення до здоров'я [18].

Такий поділ усієї системи життєдіяльності особистості на складові видається нам дещо умовним, хоча він цікавий тим, що свідчить про психолого-педагогічний підхід до вивчення здорового способу життя і пропонує розглядати поняття «здоровий спосіб життя» у двох значеннях: аксіологічному – як еталонний зразок, визначений взірць життєвих норм і практичному – як основи здорового способу життя та їх втілення в різноманітних оціночних і поведінкових актах.

Існує кілька рівнів розвитку ціннісного ставлення до здоров'я:

Високий рівень. Особа цього рівня має сформоване уявлення про будову та функціонування основних органів і систем організму людини, знає правила збереження власного здоров'я та вміє обґрунтувати вибір шляхів збереження здоров'я. Така людина усвідомлює, що її власне здоров'я та здоров'я інших людей є найвищою цінністю, цікавиться станом власного здоров'я, дотримується розпорядку дня, вміє контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкується з оточуючими, проявляє турботу про інших [18].

Достатній рівень. Особа цього рівня знає назви органів і систем організму, вказує їх функції, узагальнено знає правила і засоби збереження здоров'я, аргументує вибір окремих методів збереження здоров'я. Вона усвідомлює цінність свого власного здоров'я та здоров'я інших людей, цікавиться своїм здоров'ям. Намагається дотримуватися режиму дня і контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкується з однолітками, проявляє турботу про інших.

Середній. Особа цього рівня називає окремі органи і системи організму, має елементарні уявлення про їх функцію, демонструє ситуативну обізнаність щодо правил і засобів збереження здоров'я, не обґрунтовує вибір методів збереження здоров'я. Вона не замислюється про цінність власного здоров'я та здоров'я інших людей, не цікавиться станом власного здоров'я. По можливості намагається уникати оздоровчих процедур і розпорядку дня, вибірково спілкується з оточуючими, проявляє турботу про інших.

Низький рівень. Знання особи цього рівня про органи і системи організму зводяться лише до перерахування окремих органів тіла, без визначення їх функцій; майже немає уявлень про способи збереження здоров'я. Така особа не цінує здоров'я. Уникає оздоровчих процедур [18].

Таким чином, ми встановили психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. На психічне здоров'я можуть впливати домінування негативних властивостей характеру, вади в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій і т. д.

Якщо розглядати студентський вік, враховуючи лише біологічний вік, то його слід віднести до юнацького віку або ранньої молодості, а в зарубіжній психології ранньої дорослості. У вітчизняній психології період юнацтва характеризується досягненням нового рівня розвитку внутрішньої позиції, самосвідомості і самоповаги, в цьому віці відбувається активне становлення

особистості, побудова образу світу, прогнозування свого місця в цьому світі, планування свого майбутнього і способів самоздійснення.

В середньому, більшість авторів нижньою межею юнацького періоду вважають 16-17 років, коли відбувається первинна соціалізація. Верхньою межею називаються 24-25 років, на яку припадає завершення соціалізації, тобто засвоєння професійних, сімейних, культурних функцій.

Юнацький вік є перехідним періодом від дитинства до дорослості. Протягом цього періоду перебудовуються всі колишні відношення до світу і самого себе. Саме цей вік, характеризується зародженням значущих новоутворень, що детермінують розвиток значущих особистісних структур [9].

Б. Г. Ананьєв, кажучи про юнацькому віці, виділив в ньому 2 фази, одна з яких знаходиться на кордоні з дитинством, а інша - на кордоні зі зрілістю. Перша фаза: рання юність, відрізняється невизначеністю положення молодої людини в суспільстві. У цьому віці юнак усвідомлює, що він вже не дитина, але разом з тим ще не дорослий. Друга фаза: юність як така, являє собою початкову ланку зрілості [10].

С. Л. Рубінштейн, приступаючи до характеристики особистості, звертає увагу на залежність психічних процесів від особистості, він зазначає, що будь-який зовнішній вплив діє на індивіда через внутрішні умови, які у нього вже сформувалися раніше, під впливом зовнішніх впливів. У своїх роботах він зазначає, що саме юнацький вік є ключовим для виникнення рефлексії як «ціннісно-сислового самовизначення», визначення «свого» способу життя. Самовизначення виступає як внутрішня детермінація, самодетермінація людини, вірність собі, не одностороннє підпорядкування зовнішньому. Зовнішня, або соціальна детермінація діє, заломлюючись через внутрішній досвід суб'єкта, через його ціннісно-сислове ядро особистості [10].

Л. І. Божович в своїй концепції розвитку особистості в якості системоутворюючої ознаки структури особистості виділяє «внутрішню позицію особистості» або її спрямованість. Провідна сфера в структурі особистості Л. І. Божович - це афективно - мотиваційна сфера. У Л. І. Божович в описі юнацького

віку головну увагу зосереджує на розвитку мотиваційної сфери особистості: визначення свого місця в житті, формуванні світогляду і його впливу на пізнавальну діяльність, самосвідомість і моральну свідомість.

В концепції А. Н. Леонтьєва: «особистість створюється суспільними відносинами, в які індивід вступає у своїй предметній діяльності», на перший план виступає категорія діяльності суб'єкта. Розвиток особистості постає перед нами як процес взаємодій безлічі діяльностей, які вступають між собою в ієрархічні відносини. Процес становлення особистості по А. Н. Леонтьєву є процес «становлення зв'язкової системи особистісних смислів». А. Н. Леонтьєв акцент робить на зміні провідного типу діяльності в юнацькому віці. У психологічних періодизаціях Д. Б. Ельконіна і А. Н. Леонтьєва провідною діяльністю в юності визнається навчально-професійна діяльність. Провідне місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя, з подальшим утворенням і самоосвітою.

Е. Еріксон зазначав, що юнацький вік, будується навколо кризи ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації і самовизначень. Юність, п'ята стадія в схемі життєвого циклу Еріксона, вважається найважливішим періодом в психосоціальному розвитку людини: «Юність – це вік остаточного встановлення домінуючої позитивної ідентичності Его. Саме тоді майбутнє, в доступних для огляду межах, стає частиною свідомого плану життя»[9].

К. Левін, представник гештальтпсихології, вніс важливий внесок в розуміння юнацької психології. К. Левін у своїй концепції розглядає юність як соціально-психологічне явище, пов'язуючи психічний розвиток особистості зі зміною її соціального стану.

А.В. Захарова розглядає людське життя, як сукупність 5 циклів. За цією класифікацією 15 - 21 рік - пізня юність і 21-25 рання дорослість. Характеристика особливостей розвитку в даному віковому періоді - висока соціальна активність, власний спосіб життя, створення сім'ї, встановлення кола знайомих, пов'язаного з професійною освітою або роботою, професійна підготовка, освоєння нових

соціальних ролей, вдосконалення професійних навичок. Велике значення в цей віковий період має перехід від залежності до незалежності від дорослих [7].

Більшість пізнавальних функцій людини досягають в період молодості. Для успішного навчання в вузі необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, рівня володіння певним колом логічних операцій. Диференціація навчальних дисциплін, необхідність оволодіння науковими поняттями різних наук і їх специфічною системою знаків, сприяє розвитку теоретичного мислення. Вербальна функція інтелекту активно розвивається. Триває розвиток абстрактно-логічного мислення.

У юнацькому віці змінюються риси внутрішнього світу і самосвідомості, перебудовуються психічні процеси і властивості особистості, змінюється емоційно-вольовий лад життя. Найважливішим новоутворенням цього періоду є розвиток самоосвіти, тобто самопізнання, а суть його - установка по відношенню до самого себе: відкриття свого Я, уявлення про свою індивідуальність, свої якості і суті самооцінки, самоповаги.

Найважливішим психологічним процесом є становлення самосвідомості, зокрема, стійкого образу Я, що характерно для юнацького віку, який являє собою особливий період онтогенезу. Також важливим новоутворенням юнацького віку є поява життєвих планів, а в цьому проявляється установка на свідому побудову власного життя як прояв початку пошуку його сенсу. У дослідженні В. Т. Лісовського на предмет виявлення особливостей життєвих планів молоді були отримані наступні результати: до 19 років є спрямованість на отримання освіти, цікавої роботи, вірних друзів, коханої людини; в 20-25 років до позначених вище тенденцій додається орієнтація на хороші житлові умови і матеріальну забезпеченість.

Отже, проведений вище теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що студентський вік є особливий період життя і розвитку особистості.

Психологічна категорія цінності відноситься до широкого класу мотиваційних явищ. У психіці людей цінність виникає разом з появою позитивної

або негативної емоції, з'єднаної з конкретним знанням, яке дозволяє зробити вибір варіантів поведінки або діяльності.

Сказане свідчить про інтеграційний характер цінностей як психологічних утворень, що включають в свій склад когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти і виступають в нерозривній єдності цих компонентів.

Так Ж. Піаже, а пізніше і Л. Колберг, вказував на зв'язок морального розвитку із загальними когнітивними віковими змінами.

Життєве середовище людини являє собою концентричні системи: мікросистема (саме близьке оточення людини, наприклад, мати), мезосистема (сім'я, школа, однолітки, сусіди), екзосистема (розширена сім'я, місце роботи батьків, засоби масової інформації), макросистема (суспільство в цілому, його закони, традиції і цінності).

При цьому система більш високого рівня впливає на нижні, і найбільш значиму роль грає макросистема, що впливає на всі інші рівні системної організації. Таким чином, на специфіку особистісних цінностей впливає кожен з виділених рівнів.

Л.В. Романюк вказує на те, що «різні ієрархії цінностей властиві для одного і того ж періоду чоловічої та жіночої субкультур, дитячої, юнацької та старечої, професійним модифікаціям культури - в спільнотах вчених, художників, спортсменів, політиків, військовослужбовців, служителів культури, членів злочинних угруповань» [20].

С.В. Матяж як фактори, що впливають на особливості цінностей, називає соціальні інститути – «транслятори соціального досвіду», в яких особистість прилучається до систем норм і цінностей – це сім'я, школа, трудовий колектив [8].

П. Массен, Дж. Конгер, Дж. Каган, А. Х'юстон поряд з сім'єю і школою називають такі чинники соціального формування особистості, як спільнота однолітків, а також інформацію, що отримується по телебаченню. У роботах А. Маслоу, Г. Олпорта, А.В. Шарикова і Е.А. Баранової, Ю.А. Шерковіна також розглядаються питання, пов'язані з впливом на формування системи цінностей, перш за все, засобів масової інформації - телебачення, радіо, а також мережі

Інтернет. Особлива увага при цьому приділяється проблемі пасивного і некритичного прийняття особистістю цінностей так званої масової культури.

Дійсно, на думку О.В. Целякової, «найважливішим інтегративним фактором, що визначає ступінь прийняття індивідом групових цінностей, є рівень конформності» [31]. Однак щодо саме інформаційного середовища слід говорити про те, що дане середовище впливає, скоріше, на більш лабільні зовнішні стереотипи поведінки, ніж на цінності людини, які є більш ригідними утвореннями [31].

У деяких дослідженнях вивчалася трансляція життєвих цінностей від покоління до покоління в одній сім'ї. Було встановлено, що «в більшості випадків присутня спадкоємність цінностей і смислів від покоління до покоління. Крім того, досить часто спостерігається повторення дітьми життєвих сценаріїв батьків, тобто цінності передаються не самі по собі, а є структурними компонентами цілісних життєвих стратегій, що транслуються в сім'ї від батьків до дітей» [33].

Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів дозволив конкретизувати вплив сімейного фактору і виділити такі детермінанти ціннісного світу особистості, як:

- структура сім'ї (повний або неповний склад, наявність братів і сестер, старших батьків);
- типи виховання і стилі батьківської поведінки;
- конфліктний або неконфліктний характер взаємин між батьками;
- соціальний статус, рівень освіти і доходів батьків;
- соціокультурні, релігійні та етнічні корені родини.

В якості найважливіших аспектів, що впливають на особливості становлення системи цінностей в підлітковому і юнацькому віці, В.С. Собкін виділяє економічну нестабільність в суспільстві, загальнокультурну тенденцію до децентрації, ціннісно-нормативну невизначеність. При цьому найбільш значущим фактором з названих, на його думку, є саме ситуація ціннісно-нормативної невизначеності, яка «актуалізує не тільки для підростаючого покоління, а й для їхніх батьків, проблему пошуку підстав власних життєвих цінностей». Вплив

макрофакторів на становлення системи цінностей особистості відзначається і в роботі М.С. Яницького, який зазначає, що «в міру дорослішання особистості все більший вплив на становлення її ціннісного світу здійснює усвідомлення власної приналежності до тих чи інших загальних соціальних груп - етносу, класу, конфесії, суспільно-політичного руху».

Розвиток системи цінностей відбувається протягом усього життя людини. Процес розвитку системи цінностей відбувається поетапно. В цьому процесі можуть бути виділені стабільні і критичні періоди розвитку. Спостереження за дітьми показують, що в деякому вигляді цінності присутні і в житті немовляти, проте об'єктивний науковий аналіз цього віку носить лише «відносний» характер. Можна сказати лише те, що об'єктивно існуючі в житті дитини цінності як суб'єктивні новоутворення стають надбанням її психіки і особистості далеко не відразу. У становленні і розвитку суб'єктивних цінностей є початковий відрізок розвитку, який виконає дитина до того моменту, коли в підлітковому віці створить, знайде, побудує в своїй психіці індивідуальну систему цінностей. Становлення цінностей культури не відбувається механічно шляхом простої проекції знаків культури на психіку людини. Особистісні цінності народжуються в результаті взаємодії людини і культури, через вчинення певного «внутрішнього акту» [33].

У роботах Л.В. Романюк йдеться про вплив школи на специфіку системи цінностей учнів. Відомо, що незалежно від форми організації і змісту навчального процесу особистість учителя залишається важливим фактором розвитку системи цінностей учнів [19].

Творчий учитель, не тільки озброює учнів знаннями, а й формує у них ціннісне ставлення до навколишнього світу. Дослідник також підкреслює, що «система освіти в суспільстві має суттєвий вплив на формування цінностей». Причому з підвищенням рівня освіти цей вплив зростає. Автор вказує на існування залежності наступного роду: «люди з вищим рівнем освіти, як правило, віддають перевагу духовним цінностям. На відміну від них ті, хто має більш низький освітній рівень, більш схильні до матеріальних цінностей» [19].

Специфіка мотиваційно-сміслових і ціннісних утворень в період навчання у вузі розглядалася в роботах значного кола науковців. Предметом дослідження виступали особливості суб'єктивних цінностей студентів з різними рівнями самоактуалізації, осмисленості життя, самооцінки, різного ступеня депресивності, переживання самотності та ін.

На думку Е. Еріксона, перебування у вузі є «законодавчо закріпленою відстрочкою» в прийнятті людиною ролі дорослого, яку вчений в контексті формування ціннісної системи називає «психосоціальним мораторієм». Говорячи про призначення і специфіку організації навчання у ВНЗ, ряд авторів відзначають, що «для формування високоосвіченої, творчо яскравої особистості фахівця дуже важливим компонентом є формування у вищому навчальному закладі гуманітарного середовища, особливої «атмосфери» вузу». При цьому «найбільш сприятливий вплив на гуманітарний розвиток, на формування морально-психологічного клімату вузу з найбільшою мірою впливу мають надавати викладачі». Поряд з цим «формуванню особистості фахівця багато в чому сприяє загальна гуманітарна складова професійної освітньої програми» [7].

Важливу роль у формуванні системи цінностей грає навчальна діяльність. В залежності від змісту і способу вчення може змінюватися не тільки темп, але і напрямок всього психічного розвитку, а сама діяльність вчення виступає в якості умови і фактора цього розвитку. Забезпечення учнів адекватними їхньому віку психологічними знаннями про людину як частку природного світу, члена суспільства, суб'єкта і об'єкта взаємин дає можливість актуалізації самопізнання, орієнтації на діалогічну взаємодію, розвиток сензитивності, особистісного саморозкриття, що в кінцевому підсумку сприяє формуванню ціннісних орієнтацій особистості. Як зазначає М. Лук'яненко, формування ціннісних орієнтацій в процесі навчання визначається, з одного боку, особистісними особливостями, розвитком і усвідомленням своїх інтересів і цінностей, а з іншого боку – соціальними факторами. При цьому в основі загального механізму формування цінностей лежить, перш за все, діалоговий стиль спілкування і розвиток рефлексивних особливостей учнів [7].

На думку І.С. Якиманської, розвиваюче освітнє середовище являє собою «спеціально організований простір для освоєння різних видів і форм людської діяльності, де учень опановує наукові знання, досвід емоційно-ціннісного ставлення до світу речей і людей». Ручка А.А. вважає, що школа повинна являти собою «такий тип навчального закладу, в якому росте і розвивається учень як носій суб'єктного досвіду, сприймає навколишній світ, перш за все, через призму цього досвіду, змістом якого є особистісні цінності. Розкриття суб'єктних цінностей та формування на цій основі суспільно-значущих цінностей - основне завдання особистісно-орієнтованого навчання».

У публікаціях психологів і педагогів відзначається, що провідним становищем сучасної концепції освіти є ідея гуманізації, що ставить у центр всього навчально-виховного процесу особистість конкретного учня, його можливості, інтереси і цінності.

Сучасна освіта повинна реалізувати «психологічну функцію» створення умов для формування внутрішнього світу особистості з урахуванням унікальності, цінності та непередбачуваності психологічних можливостей кожної дитини.

Таким чином, у роботах з педагогічної психології підкреслюється, що головною метою освіти є створення умов для здобуття особистістю гармонійної, внутрішньо несуперечливої системи цінностей. Особливу важливість дана задача набуває на стадії юнацького самовизначення, так як гармонійна, внутрішньо узгоджена система цінностей є необхідною умовою його подальшої успішності.

Переходячи безпосередньо до ціннісних орієнтацій осіб студентського віку, слід зазначити, що у сучасній невизначеній соціокультурній ситуації, можливо, змінюється не тільки зміст цінностей, пропонованих суспільством підлітку і юнакові, але і сам механізм їх освоєння. Одночасне існування в даний час багатьох пластів цінностей, жоден з яких не є чітко структурованою нормативною моделлю, ускладнює для підлітка ситуацію соціального вибору і прийняття норм.

У зміненій соціальній ситуації людина прагне виробити і прийняти такі цінності, життєві орієнтири, які дозволили б йому знайти своє місце в різних

системах взаємодії і самовизначитися. Процеси самовизначення забезпечують орієнтацію особистості в своєму життєвому просторі – цілях, засобах, цінностях.

Багатьма дослідниками підкреслюється важливість вузівського етапу становлення особистості, сензитивність цього періоду для розвитку особистості молодшої людини, формування ціннісних орієнтацій, установок, особистісних особливостей, мотивацій, спрямованості особистості, інтелекту.

Студентський вік є сензитивним для духовного розвитку особистості, оскільки в цей період вступає в протиріччя накопичений у попередні етапи духовний життєвий досвід, з одного боку, і необхідність рішучого життєвого самовизначення - з іншого боку, для якого довузівський досвід виявляється недостатнім у зв'язку з недостатньою рефлексивною здатністю, неповної адекватності попереднього досвіду, не завжди зрілої соціальної активності, не до кінця сформованим уявленням про сенс життя і лише початково закладеними можливостями духовного зростання [5].

Гуманістичне середовище ВНЗ, являє собою духовний простір, в якому відбувається взаємообмін духовними цінностями, і «в зв'язку з цим є значущою умовою духовного становлення особистості студента як майбутнього фахівця». У цьому середовищі духовний розвиток проявляється в посиленні впливу справді духовних чинників на поведінку індивіда і зростаючої самореалізації особистості на благо людей.

Великий обсяг наукових праць, спрямованих на вивчення проблеми цінностей, як в філософії, так і в психології і соціології, говорить про те, що, з одного боку, ця проблема добре вивчена вітчизняними і зарубіжними авторами. З іншого боку, проблема цінностей завжди буде актуальною в силу того, що цінності, виконуючи важливу функцію, як в житті спільноти людей, так і в житті окремої людини, є динамічними. Стабільність і динаміка цінностей залежать від того, які цінності в дану історичну епоху пріоритетні в суспільстві і як вони впливають на окрему людину, а також від того, які цінності є актуальними для особистості, як представника даної епохи.

Життєві цінності в розумінні студентів в даний час представлені в їх свідомості у вигляді цінностей, пов'язаних з «Особистим життям», з цінностями «Любові, дружби, друзів», «Етичними цінностями». Однак весь спектр цінностей, який може бути представлений в ціннісному полі особистості, виражений незначно. Для студентів мало значимі цінності «Внутрішнього світу особистості», цінності «Досягнення особистості», що призводить до обмеження активності особистості та її творчих можливостей.

Особливості існування внутрішнього ціннісного світу особистості студентів можуть бути представлені як інтегральна система у вигляді поля цінностей, змістом якого є такі сфери життя людини, як сфери життєдіяльності і відносин, сфера матеріального і духовного, сфера розуміння, сфера цілей і досягнень, з спрямованістю на зовнішній і внутрішній світ.

Життєві цінності в розумінні студентів відображають те, що є для них «головним, важливим, значущим, тим, чим можна дорожити, що необхідно або приносить користь, що може бути метою або ідеалом». Пріоритетними для ціннісного світу особистості студентів є цінності «Особистого життя» зі сфери життєдіяльності, цінності відносин «Любові, дружби, друзів» і «Етичні цінності», які є найбільш значущими і відповідають деяким основним новоутворенням студентського віку, таким, як життєве облаштування, початок сімейного життя, побудова системи цінностей і етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки.

Життєві цінності мають складну структуру, яка визначається спрямованістю на матеріальні або духовні цінності, що є підставою для виділення двох типів особистості, названі умовно «матеріальний» і «духовний».

Таким чином, для «Матеріального типу особистості» властива висока загальна інтернальність, інтернальність в області невдач, досягнень, міжособистісних і сімейних відносинах. Ці особистості можуть бути охарактеризовані, як активні, енергійні, заповзятливі, зі здоровим глуздом, реалістичні, практичні, використовують досвід, як прагнуть зайняти гідне місце в певній соціальній структурі. Це особистості - соціально зрілі, врівноважені, спокійні, тверді, у вирішенні практичних питань уникають всього незвичайного,

надійні в практичних питаннях, схильні орієнтуватися на групові норми, більше довіряють розуму, ніж почуттям, що діють за логікою, інтуїцію підміняють розрахунком, що не прагнуть до того, щоб бути самим собою.

Для «Духовного типу особистості» властиво інтуїтивне і гуманне сприйняття світу і людей, прагнення бути самим собою і мати цінність в своїх очах, висока чутливість, глибокі реакції в області тонких емоцій, м'якість до себе і оточуючих, сентиментальність і емоційність, в груповій діяльності спрямованість на досягнення мети, художнє сприйняття світу, самобутність світогляду і своя власна неповторна манера поведінки, витончений смак і багата уява, дії по інтуїції, а не за логікою і здоровим глузду, прояв інтересу до абстрактних проблем.

Висновки до 1 розділу

Встановлено, що здоров'я людини – це не просто відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина сама є творцем свого здоров'я, а в справі його збереження вона виконує головну роль, яка визначається зрілою самосвідомістю особистості та повагою до її сутності. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, яку прийнято називати здоровим способом життя. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. На психічне здоров'я можуть впливати домінування негативних властивостей характеру, вади в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій і т. д.

Визначено, що у роботах з педагогічної психології підкреслюється, що головною метою освіти є створення умов для здобуття особистістю гармонійної, внутрішньо несуперечливої системи цінностей. Особливу важливість дана задача набуває на стадії юнацького самовизначення, так як гармонійна, внутрішньо узгоджена система цінностей є необхідною умовою його подальшої успішності.

РОЗДІЛ 2

2.1. Процедура дослідження

Емпіричне дослідження, заплановане нами, буде складатись із трьох етапів – підготовчого (підбір діагностичного інструментарію, формування вибірки, планування процедури експерименту), проведення та аналіз результатів (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Етапи дослідження

«Методологія» так само, як і «історія», «логіка», - це термін, що використовується для позначення наукової або філософської дисципліни і її предмета. У широкому сенсі слова, під методологією можна розуміти всю сукупність процедур дослідження: опис, пояснення, обґрунтування, пов'язані перш за все з методами, але не тільки.

Доцільним видається визначення методології, яке дає соціолог В. А. Ядов. «Загальна наукова методологія включає універсальні принципи розвитку наукового знання ... загально соціологічна методологія, функції якої виконує соціологічна теорія, дає вказівку щодо принципових основ розробки окремих соціологічних теорій в співвідношенні з їх фактуальним базисом».

Вирішальну роль, звичайно, відіграють методи. *Метод* – в найзагальнішому значенні - спосіб діяльності суб'єкта в будь-якій її формі. Основна функція методу - внутрішня організація і регулювання процесу пізнання або перетворення того чи іншого об'єкта. Тому метод (в тій чи іншій своїй формі) зводиться до сукупності певних правил, прийомів, способів, норм пізнання і дії. Він є система приписів, принципів, вимог, які орієнтують людину в рішенні конкретної задачі, досягненні певного результату в тій чи іншій сфері діяльності.

Загалом ж методами можна назвати особливі процедури, які використовуються в даній науці, для збору, обробки та аналізу даних. Це прийоми вивчення громадської думки, психологічні тести для вивчення особистості, статистичні методи, які дозволяють працювати з формалізованими фактами, анкетування, метод аналізу документів, методи проведення інтерв'ю і так далі.

Методи науки - це способи виконання дослідних дій, які розглядаються як прийнятні. Методологія являє собою не тільки опис методів, а й рекомендації по техніці застосування методів. Ймовірно, можна навіть говорити про технології застосування методів. Наприклад, в роботі В. А. Ядова техніка як частина методології являє собою сукупність спеціальних прийомів для ефективного використання того чи іншого методу (Ядов В.А., 2007). Техніка стосується формалізований метод і дії дослідника в конкретній ситуації. Методологія багато в чому виражає відношення до методів. Зокрема, так звані методологічні дослідження зазвичай спрямовані на вивчення можливостей і обмежень того чи іншого методу або варіантів даного методу.

На підготовчому етапі нами були підібрані методики:

- методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца;
- «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Зупинимося на їх аналізі.

Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца

При розробці опитувальника автор використовував методику Р. Рокича, якісно модифікувавши, розширивши і удосконаливши її концептуальну базу.

Респонденту пред'являється два списки цінностей (30 в першому і 27 у другому). У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер. Спочатку пред'являється набір керівних принципів в житті, а потім набір цінностей.

Методика дає кількісне вираження значущості кожного з десяти мотиваційних типів цінностей на двох рівнях:

- 1) на рівні нормативних ідеалів;
- 2) на рівні індивідуальних пріоритетів.

Обробка результатів проводиться шляхом співвіднесення відповідей випробуваного з ключем. У ньому вказані номери пунктів обох частин опитувальника, відповідні кожному типу цінностей. Середній бал за даним типом цінності показує ступінь її значимості.

«Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращими в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Наступним завданням стало формування вибірки. Учасники дослідження відбиралися серед студентів-психологів 1-4 курсів, які мають від 18 до 21 років методом випадкового відбору респондентів. Таким чином, сформовано вибірку з 40 осіб, які були розділені на дві групи: 1 група – студенти 1-2 курсів, 2 група – студенти 3-4 курсів. Учасники поінформовані про методи, процедуру, тривалість та ціль дослідження. Вони дали згоду на участь в експерименті.

2.2. Аналіз результатів

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості. Дані сорока випробовуваних за цією методикою були усереднені для отримання загального уявлення про ціннісні орієнтації та пріоритети студентів.

Проведене дослідження з використанням опитувальника Шварца дозволило встановити наступні результати, які відображені в таблицях 2.1 і 2.2

Таблиця 2.1

Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних ідеалів

ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ: (Рівень нормативних ідеалів)	Група 1		Група 2	
	середнє значення			
1) Конформність (Conformity)	3,531		3,725	
2) Традиції (Tradition)	3,055		3,021	
3) Доброта (Benevolence)	4,64		4,371	
4) Універсалізм (Universalism)	3,98		3,79	
5) Самостійність (Self-Direction)	4,725		4,769	
6) Стимуляція (Stimulation)	4,63		4,55	
7) Гедонізм (Hedonism)	4,8		4,363	
8) Досягнення (Achievement)	4,6		4,544	
9) Влада (Power)	3,875		3,558	
10) Безпека (Security)	4,778		4,535	

Наочно результати ми можемо побачити на рисунку 2.1, представленому нижче.

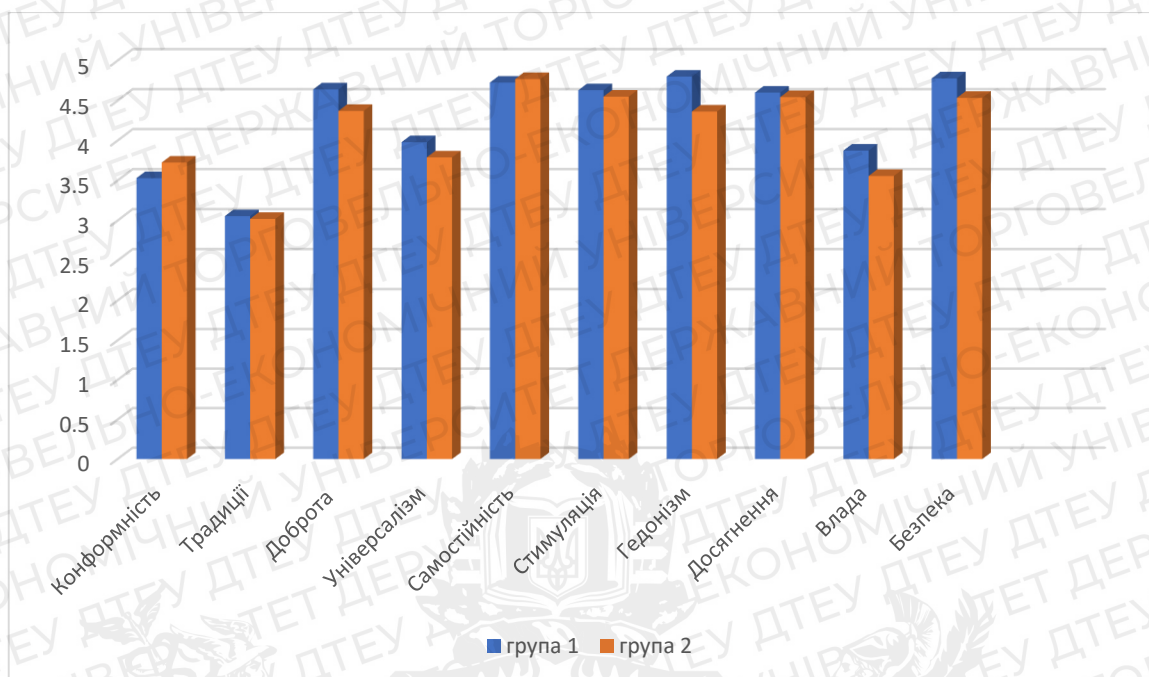


Рис. 2.1. Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних ідеалів

На даній діаграмі представлений розподіл середніх значень для кожної з груп по різним цінностям на рівні нормативних ідеалів. Як бачимо, на перші місця студенти перших курсів ставлять такі цінності, як: «гедонізм», «безпека», «самостійність», «доброта».

Студенти старших курсів на перші місця ставлять такі цінності: «самостійність», «стимуляція», «досягнення», «безпека».

Серед даного огляду цінностей на рівні нормативних ідеалів достовірних відмінностей між групами студентів при використанні критерію Манна-Уїтні не було виявлено. Таким чином, можна зробити висновок про те, що в даному випадку відмінності на рівні нормативних ідеалів серед студентів різних курсів не є значущими.

Таблиця 2.2

Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів серед студентів-психологів

ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ:	Група 1	Група 2
(Рівень нормативних ідеалів)	Середнє значення	

1) Конформність (Conformity)	2,125	1,79
2) Традиції (Tradition)	1,8688	1,158
3) Доброта (Benevolence)	2,753	2,11
4) Універсалізм (Universalism)	1,8965	1,88
5) Самостійність (Self- Direction)	2,75	2,521
6) Стимуляція (Stimulation)	2,13	2,21
7) Гедонізм (Hedonism)	2,9	2,3
8) Досягнення (Achievement)	2,517	2,238
9) Влада (Power)	2,098	1,816
10) Безпека (Security)	2,31	1,77

Наочно результати ми можемо побачити на рисунку 2.2, представленому нижче.

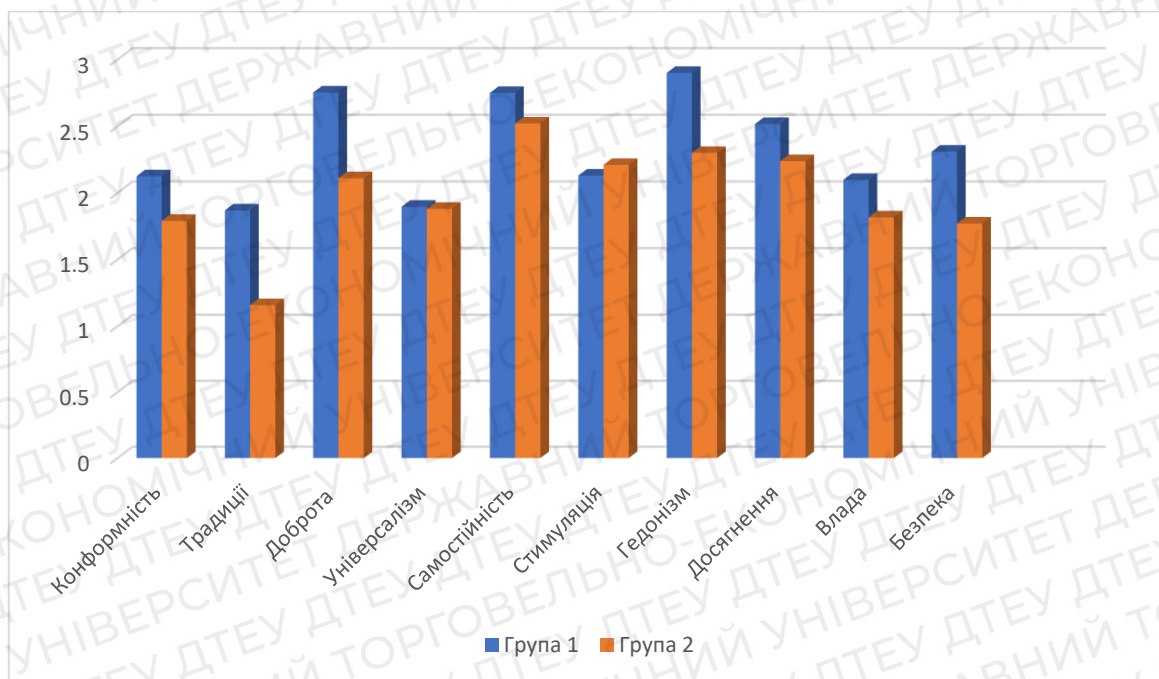


Рис. 2.2. Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів

На даному малюнку представлений розподілу середніх значень для кожної з груп по різних цінностям на рівні індивідуальних пріоритетів. Як видно, на провідні місця студенти перших курсів ставлять такі цінності, як: «гедонізм», «доброта», «самостійність», «досягнення». Студенти старших курсів на перші місця ставлять такі цінності, як: «самостійність», «гедонізм», «досягнення», «стимуляція».

При використанні критерію Манна-Уїтні серед огляду цінностей в профілі особистості (рівень індивідуальних пріоритетів) були виявлені статистичні відмінності. Ми вирішили розглядати не в повному обсязі цінності, а тільки ті, які отримали своє підтвердження в ході математичного аналізу. Результати представлені на рисунку 2.3.

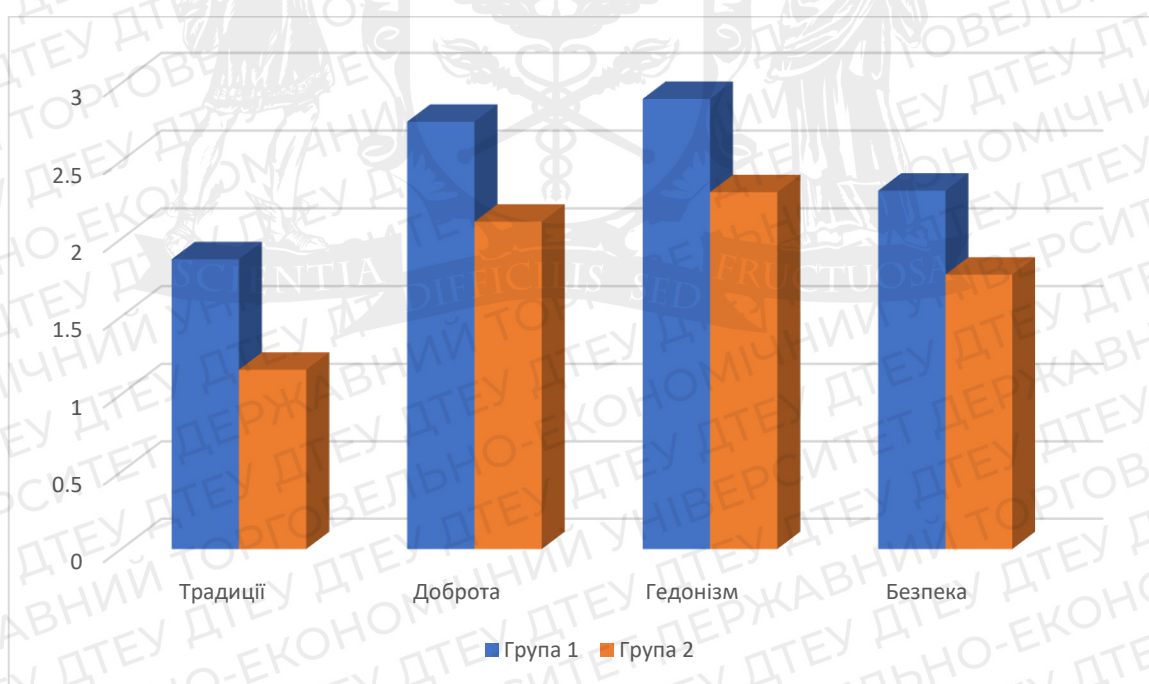


Рис. 2.3. Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів серед студентів (на малюнку вказані тільки ті цінності, за якими ми знайшли відмінності за підсумком математичного аналізу)

На даній діаграмі видно, що всі цінності, за якими ми отримали відмінності в ході математичного аналізу, більш яскраво виражені, тобто мають більше значення

для студентів перших курсів, ніж для студентів старших курсів. Погляньмо на цей аспект більш детально.

Почнемо з такої цінності як «Традиції». За Шварцем вони визначається наступним чином. Найрізноманітніші соціальні групи людей виробляють свої символи і ритуали – дана цінність характерна саме для таких людей. Роль і функціонування таких ритуалів визначаються досвідом групи і закріплюються в її традиціях і звичаях. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виразом єдиних цінностей і гарантією виживання. Традиції найчастіше приймають форми релігійних обрядів, вірувань людей і норм їх поведінки, які, як правило, дотримуються всі члени її без винятку. Мотиваційна мета даної цінності – повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують в культурі, а також дотримання і їх прихильність. Для них (людей з переважною цінністю «традиції») характерна повага цих традицій, визнання і дотримання звичаїв та ідей традиційної культури своєї групи, благочестя. А також смиренне ставлення до власної долі і її прийняття.

Як видно на малюнку 2.3, цінність «традиції» більш яскраво виражена, а саме значима для групи 1. Отримані дані говорять про те, що все вищесказане по даній цінності більшою мірою проявляється і властиво для представників даної вибірки.

Наступна цінність, про яку ми будемо говорити – «Доброта». В ході математичного аналізу за даною цінності також були виявлені статистичні відмінності. На малюнку 2.3 видно, що показники значущості по даній цінності значно вище в групі 1. За Шварцем, це більш вузький «просоціальний» тип цінностей в порівнянні з універсалізмом. Цей тип цінностей вважається похідним від потреби в позитивній взаємодії, потребі в афіліації та забезпеченні процвітання групи. В основі даної цінності лежить доброзичливість сфокусована на благополуччі в повсякденній взаємодії з близькими людьми. Для людей з високими показниками за даним типом цінностей характерно збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в особистих контактах. Таким людям важливо бути корисними, вони лояльні по відношенню до інших, а також поблажливі. Їм

властива чесність і відповідальність, вони високо цінують дружбу і такий тип міжособистісних відносин як любов.

Виходячи з отриманих результатів, ми можемо сказати, що дана цінність є більш значущою для студентів групи 1.

Наступна цінність, по якій ми отримали статистичні відмінності між групами, цінність «Гедонізму». Шалом Шварц визначає мотиваційну мету даного типу як насолоду або чуттєве задоволення, прагнення до отримання цих задовольень, в тому числі і від добре виконаної роботи, чуттєву сенсорну винагороду самого себе, задоволення своїм життям. Як видно на представленому вище малюнку дана цінність більш значима для студентів групи 1.

Остання цінність, по якій ми отримали статистичні відмінності в ході математичного аналізу між групами на рівні індивідуальних пріоритетів, цінність «Безпеки». Мотиваційна мета цього типу – безпека для інших людей і самого себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базовими індивідуальними і груповими потребами. На думку Шалом Шварца, існує один узагальнений тип цінності безпеки, а не два окремих, як це прийнято вважати – для групового та індивідуального рівня. Пов'язано це з тим, що цінності, які стосуються колективної безпеки, в значній мірі висловлюють мету безпеки і для самої особистості (соціальний порядок, безпеку сім'ї, національна безпека, взаємне розташування, взаємодопомога, чистота, почуття приналежності, здоров'я). На малюнку 2.3 видно, що дана цінність є більш значущою для студентів групи 1.

Наступним кроком нашого дослідження стане аналіз результатів методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Слід відмітити, що в контексті нашого дослідження нами були розглянуті лише термінальні цінності. Результати діагностики за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Номер п/п	Список А (термінальні цінності):	Група 1, рангове місце (%)	Група 2, рангове місце (%)
1	- активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	8 (18,8) 13 (12,5) 7 (9,4)	9 (19,8) 13 (12,5) 6 (9,4)
2	- життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	7 (15,6) 8 і 10 (по 9,4)	8 (16,6) 8 і 10 (по 9,4)
3	- здоров'я (фізичне і психічне);	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)
4	- цікава робота;	5 (18,8) 3 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)	6 (19,8) 4 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)
5	- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного	17 (18,8) 15 і 16 (по 12,5) 12 (9,4)	16 (17,8) 15 і 16 (по 12,5) 12 (9,4)

6	- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	8 (18,8) 4 (12,5) 6, 9 і 15 (по 9,4)	9 (19,8) 4 (12,5) 6, 8 і 15 (по 9,4)
8	- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	6 (21,9) 11 (12,5) 3,4,7,16 (по 9,4)	6 (21,9) 12 (13,5) 3,4,7,16 (по 9,4)
9	- наявність хороших і вірних друзів;	16 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)	14 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)
10	- суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	9 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)	10 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)
11	- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	10 (15,6) 8,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)	10 (15,6) 7,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)
12	- продуктивне життя (максимально повне використання своїх	10 (15,6) 9 (12,5) 1,3,18 (по 9,4)	7 (14,6) 9 (12,5) 1,3,18 (по 9,4)

	можливостей, сил і здібностей);		
13	- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	15 (21,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)	12 (16,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)
14	- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	5 (18,8) 12 (15,6) 13 (12,5)	4 (17,8) 12 (15,6) 13 (12,5)
15	- щасливе сімейне життя;	3 (18,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 1 (9,4)	2 (17,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 2 (10,4)
16	- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);	18 (21,9) 17 (18,8) 16 (15,6) 15 (12,5)	19 (22,9) 17 (18,8) 16 (15,6) 15 (12,5)
17	- творчість (можливість творчої діяльності);	14 (21,9) 17 (15,6)	13 (20,9)

		13 (12,5) 16 і 18 (по 9,4)	17 (15,6) 13 (12,5) 16 і 18 (по 9,4)
18	- впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	4 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)	3 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)

Як видно з табл. 2.3, з ієрархії термінальних цінностей студенти двох груп поставили: на перше місце здоров'я (40,6%); на третє щасливе сімейне життя (18,8%). На четверте – впевненість в собі – (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів (12,5%); на п'яте – свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) і цікаву роботу (по 18,8%); на шосте студенти перших курсів поставили – наявність хороших і вірних друзів (21,9%), тоді як студенти старших курсів – життєву мудрість (15,6%) яка в студентів групи 1 була поставлена на сьоме місце; на восьме студенти двох груп – матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (18,8%); на дев'яте – пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток) (15,6%); на 10 – продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); і розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) (по 15,6%); на 14 -творчість (можливість творчої діяльності) (21,9%); на 15 - розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (21,9%); на 16 місце - суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (18,8%); на 17 - красу природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) (18,8%); на 18 місце - щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших

людей, всього народу, людства в цілому) (21,9%). Решта, запропоновані в списку цінності виявилися для досліджуваних студентів в рівній мірі менш значущими.

В підсумку, за результатами двох методик можемо прийти до висновку, що такі цінності як здоров'я, щасливе сімейне життя, впевненість в собі, свобода однаково займають важливе місце серед студентів різних курсів. За методикою Шварца визначено, що відмінності на рівні нормативних ідеалів в студентів не є значущими, однак серед рівнів індивідуальних пріоритетів дані відмінності є.

Висновки до 2 розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження особливостей ставлення до здоров'я спеціальних психологів, нами сформовано вибірку з 40 осіб, які були розділені на дві групи: 1 група – студенти 1-2 курсів, 2 група – студенти 3-4 курсів. Учасники поінформовані про методи, процедуру, тривалість та ціль дослідження. Учасникам були запропоновані наступні методики: методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца; «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Порівняльний аналіз результатів методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича показав, що такі цінності як здоров'я, щасливе сімейне життя, впевненість в собі, свобода однаково займають важливе місце серед студентів різних курсів. За методикою Шварца визначено, що відмінності на рівні нормативних ідеалів в студентів не є значущими, однак серед рівнів індивідуальних пріоритетів дані відмінності є.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У рамках емпіричного дослідження ми визначили, що цінність здоров'я займає серед студентів різних курсів ключове значення. Важливою складовою даної категорії є стресостійкість, яка суттєво впливає на фізичне та ментальне здоров'я. З огляду на актуальну ситуація, що обумовила воєнними діями на території України, ми вважаємо за доцільне здійснити розробку рекомендацій направлених на розвиток даної характеристики в учасників дослідження та план корекційної програми, що в майбутньому може бути реалізована в умовах ВНЗ.

Формування стресостійкості в особи допоможе їй подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я.

Для того, щоб протидіяти стресам, особа повинна переключити свою увагу чи енергію в іншу форму діяльності, зайнятись тим, що дасть можливість зняти емоційну напругу, оскільки основою стресостійкої життєвої стратегії є пошукова активність, яка проявляється в соціально прийнятних формах.

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом). Це три основні шляхи до психічного, фізичного та духовного здоров'я особистості. Сучасна наука також пропонує ряд методів підвищення стресостійкості:

- соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення);
- психологічна освіченість і психологічна культура особистості;

-особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я та ставлення до нього як до самоцінності тощо);

-інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе та навколишню ситуацію тощо);

-матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя); характер і способи подолання стрес-ситуацій.

Варто виділити такі основні напрями формування стресостійкості особистості, як:

- мотивація до стресостійкості, яка включає прагнення особи підвищувати власну психологічну стійкість за допомогою різних методів та форм;
- оптимізація психологічного стану людини;
- попередження виникнення стресових станів, що включає профілактичну діяльність;
- позитивне соціальне оточення також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки соціальне середовище має найбільший вплив на людину;
- раціональність і позитивність мислення, що дає змогу знаходити оптимальний вихід із конфліктної чи стресової ситуації, уникати чинники, які призводять до негативних емоційних станів, дає можливість контролювати ситуацію тощо.

Виділяють такі основні методи профілактики стресу за допомогою ауторегуляції: релаксація, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та ін. Всі методи профілактики стресових станів можна згрупувати в одну групу – тренінги. Тренінг перцептивний – вид соціально-психологічного тренінгу, основним завданням якого є розвиток у людини здатності адекватно сприймати і розуміти людей, навчати її за одержаною від партнерів інформацією розуміти, як її саму, дії і вчинки оцінюють оточуючі. Тренінги можна

використовувати як профілактичні та психокорекційні методи подолання стресових станів.

У рамках нашого дослідження наведемо ключові способи підвищення стресостійкості:

Розпізнайте ознаки стресу. Кожна людина по-різному реагує на стрес. Крім того, стрес проявляється по-різному у різних людей: порушення сну, перепади настрою, м'язова напруга, труднощі з концентрацією уваги та інше. Навчіться розпізнавати ознаки, що говорять про те, що стрес бере гору.

Визначте агентів стресу. Подумайте про те, що вас напружує – це може бути ваше робоче навантаження, міжособистісні проблеми, надмірний тиск, серйозні життєві зміни і таке інше. Перерахуйте речі, які спричиняють стрес, і знайдіть рішення.

Формуйте позитивний настрій. Позитивний настрій може допомогти вам бути на крок попереду, стикаючись зі стресами повсякденного життя. Розглядайте ці перешкоди як досвід навчання та залишайтеся об'єктивними у будь-яких ситуаціях. Погляньте на речі у перспективі. Стрес часто є результатом того, як ви бачите речі, а не такими, якими вони є насправді.

Знайдіть час, щоб добре поїсти. Вашому тілу потрібна енергія, щоб упоратися зі стресом. Переконайтеся, що ваші звички у їжі здорові. Виділяючи час на те, щоб поїсти без поспіху, ви також даєте собі час оговтаритися від щоденного стресу. Уникайте кави і не пийте надто багато алкоголю.

Переформулюйте проблеми, щоб вони стали позитивними можливостями. Думайте про речі, які покращують ваше мислення замість того, щоб зосереджуватися на негативі. Якщо щось чи хтось викликає у вас стрес, легко зосередитися на негативі та стати ще більш напруженим. Щоб розірвати це хибне коло, визнайте, що ви відчуваєте тривогу чи пригніченість, але витратите кілька хвилин, щоб знайти щось позитивне.

Наприклад, якщо дедлайн на роботі вимотує вас, нагадайте собі, що завершення проекту дасть вам нові можливості. Намагайтеся перетворити проблему на позитив. Іноді у стресовій ситуації важко побачити, щось хороше. У

цих випадках навіть думки про щось, що не має відношення до справи і робить вас щасливими, наприклад, думки про вашу домашню тварину, хорошу пісню по радіо або про майбутню поїздку, можуть покращити ваш настрій.

Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати. Не зациклюйтесь на величезній кількості речей, які вам потрібно зробити. Якщо ви почнете турбуватися про все, що потрібно зробити, ви можете відчути такий стрес, що навіть не захочете починати. Натомість виберіть одну річ, про яку слід подумати, і подумайте, як ви можете впоратися з нею, перш ніж приступити до наступного завдання.

Це може допомогти скласти список речей, які вам потрібно зробити, або які вас турбують. Виберіть 1 пункт зі списку, над яким потрібно попрацювати або хоча б подбати, але не дозволяйте собі думати про решту списку.

Організуйте свій час, якщо ви почуваетесь перевантаженим. Заплануйте час для досягнення своєї мети, щоб краще керувати своїм часом. Вам здається, що ваш список справ стає дедалі довшим? Щільний графік може спричинити занепокоєння, особливо якщо ви відкладаєте справи на потім. Замість того, щоб перенапружуватися, організуйте свій час так, щоб ви могли досягти своєї мети. Не соромтеся говорити «ні» людям, якщо вони просять вас зробити те, на що не маєте часу. Розбивайте великі проекти на дрібніші завдання, щоб у вас було більше шансів їх виконати.

Уникайте чи виключіть речі, які викликають у вас стрес. Візьміть під контроль своє оточення та уникайте людей, які викликають у вас стрес. Визначте, що викликає у вас стрес – новини, щільний графік, розмова з певним другом – і знайдіть способи зменшити стрес. Це може означати відключення новин, відмова від новин, коли люди просять вас зробити щось для них, або обмеження того, скільки часу ви проводите з другом, який змушує вас почувати себе пригніченим.

Якщо ви відчуваєте себе виснаженим через те, що у вашому житті відбувається занадто багато всього, постарайтеся виключити діяльність або завдання, які не є абсолютно необхідними. Зосередьтеся на тому, що ви повинні зробити, та знайдіть час для себе.

Вивчіть кілька технік релаксації. Придумайте стратегії подолання стресу, хоч би як він виник. Стрес може вдарити будь-якої миті, тому попрактикуйтеся в кількох простих прийомах, щоб заспокоїтися і зосередитися. Якщо можете, знайдіть тихе місце і займіться чимось, що вас розслабить. Ви можете зробити малюнок у блокноті, випити чашку кави або, наприклад, швидко прогулятися кварталом. Навіть кілька хвилин техніки релаксації допоможуть вам упоратися зі стресом.

Знайдіть час для веселих речей, які вам подобаються. Дайте собі можливість розслабитись, щоб зняти напругу. Щодня виділяйте час для занять, які знижують стрес. Наприклад, ви можете:

- слухати подкасти;
- працювати у вашому саду;
- переглянути смішне шоу;
- подзвони другу та поспілкуватися.

Підбадьоріть себе. Придумайте позитивні афірмації, щоб давати собі можливість заспокоїтися, коли ви відчуваєте стрес. Визначте, коли ви відчуваєте тривогу, і зупиніть негативні думки. Складіть список позитивних речей, які ви можете сказати собі, щоб покращити свій настрій та відчути, що все під контролем.

Ось кілька відмінних позитивних тверджень для початку:

- «Я можу це зробити» або «У мене є це»;
- «Я цілком на це здатний»;
- «Я проходив через це раніше, і я можу зробити це знову».

Розкажіть про свої почуття, щоб ви не були самотніми. Зверніться до друзів або сім'ї, щоб розповісти про свої почуття. Стрес може змусити вас відчувати гнів, ізоляцію чи депресію, якщо ви тримаєте його при собі. Не бійтеся говорити про речі, з якими ви боретеся – пам'ятайте, що ваші близькі піклуються про вас і хочуть допомогти.

Висипайтесь щоночі. Намагайтеся спати від 7 до 9 годин, щоб відчувати себе таким, що повністю відпочив на наступний день. Ми всі знаємо, як поганий нічний сон робить нас дратівливими та напруженими наступного дня, тому віддайте

перевагу сну. Лягайте спати раніше або спробуйте подрімати пару разів протягом дня, щоб почуватися краще, щоб впоратися зі стресом.

Якщо ви відчуваєте стрес, вам може бути важко заснути, або стрес може бути спричинений недоліком сну. Ось чому хороший сон може бути таким важливим. Налаштуйте себе на гарний нічний сон – приглушіть освітлення, уникайте екранів і виключіть кофеїн за кілька годин до сну.

Виконуйте вправи, щоб навчити ваш мозок стійкості. Рухайтеся пішки, бігайте, займайтеся силовими тренуваннями. Це лише пропозиції – постарайтеся приділяти улюбленій фізичній активності близько 30 хвилин щонайменше 3 днів на тиждень. Дослідники виявили, що регулярні фізичні вправи дійсно допомагають протистояти стресу.

Займайтеся йогою. Дослідження показали, що йога може зменшити тривогу та депресію. Крім того, група досліджень показала, що люди, які практикують вправи для розуму і тіла (наприклад, йогу, тай-чі, медитацію, цигун і дихання), виявляють менше ознак запалення і, мабуть, відчувають зворотний вплив хронічного стресу.

Також ми здійснили розробку програми формування в учасників дослідження усвідомленого та позитивного ставлення до власної особистості в умовах професії, формування впевненості в своїх силах, розвиток вміння адаптації до стресової ситуації і швидкого руйнування стану стресу, навчання основним прийомам мобілізації психологічних сил для прийняття рішення по вирішенню складних ситуацій, гармонізації відносин між особистістю і соціумом, коригування негативних проявів пережитого стресу, який може відобразитися в конфліктності особистості і її деструктивних прийомах.

Виходячи з даної мети програми, ми можемо виділити кілька напрямків, в яких реалізується діяльність учасників психокорекційного супроводу при проходженні даної програми. В контексті кожного напрямку ми схильні виділяти наступні завдання даної методики:

1. Освітній напрям:

- засвоєння знань з таких ключових положень як стрес, стресова ситуація, адаптація особистості;
- реалізація теоретичних знань на практиці у вигляді тренінгів та ділових ігор, спрямованих на швидку адаптацію до стресової ситуації і мобілізацію душевного стану для розв'язання наявних конфліктів, підвищення рівня свідомості цілей, процесу, результату професійної діяльності;
- визначення сутнісного змісту природи негативних вражень і переживань, виявлення взаємозв'язку соматичного і психологічного стану здоров'я людини, навчання прийомам швидкого і ефективного зняття негативних проявів стресової ситуації;
- знайомство з основними копінг-технологіями, які можуть бути застосовані як у професійній діяльності, так і з найближчим оточенням особистості.

2. Виховний напрямок:

- формування поваги до власної особистості, усвідомлення цінності себе як унікального живого створіння, як професіонала, коригування деструктивних і негативних проявів, які можуть знаходити вираження в аутоагресії;
- розвиток позитивного уявлення про навколишній соціум, формування адекватного уявлення про безконфліктне і гармонійне спілкування;
- виховання власної відповідальності, компетентності, навичок саморегулювання своєї діяльності, вміння планувати і реалізовувати задумане, бачити результат своєї праці;
- усвідомлення основних негативних наслідків некоректного самовідношення;
- профілактика міжособистісних конфліктів.

3. Оздоровчий напрямок:

- зміцнення здоров'я учасників програми через навчання фізичним вправам на зняття стресу, навчання правильному диханню в стресовій ситуації, розслаблюючому масажу;
- навчання пластичним рухам, рухам під музику, які допомагають адаптуватися до стресової ситуації і зняти значну частку напруги;

- просвітництво про основні методи здорового способу життя, пропаганда активного відпочинку, навчання основним методам самовідновлення після пережитого стресу, вивчення норм правильного харчування і здорового відпочинку;

- корекція негативного психічного і емоційного стану. Навчання основним прийомам створення комфортних умов для роботи, відпочинку, основним позам, які допомагають розслабитися і скинути стрес;

Дана програма реалізується на декількох рівнях, серед яких виділяються:

- рівень особистості (ціннісне виховання особистості, психокорекційна робота з мотиваційною, регуляційною сферою особистості, позитивними установками особистості в стресовій ситуації);

- рівень емоцій (створення такої атмосфери спілкування на заняттях програми, коли особливо заохочувалося б відкрите і пряме вираження почуттів як вербальними, так і невербальними засобами спілкування, а також відбувалося б навчання емпатії, умінню чути співрозмовника, усвідомлювати його емоційний стан і регулювати власні емоції залежно від характеру ситуації, або всупереч психотравмуючій ситуації);

- рівень знань (засвоєння і відпрацювання зазначених вище когнітивних знань в області стресу, копінг стратегій, самоствалення, безконфліктного спілкування між собою);

- рівень дій (реалізація отриманих знань в зазначених сферах на практиці, підкріплення даних знань творчою домашньою роботою);

- рівень психіки і фізіології учасників методики (відкриття основних взаємопов'язаних психоемоційних станів з фізіологічними станами людини, навчання основним способам зняття стресу і фізичного болю через арт-терапію, творчу діяльність, музику тощо).

Програма включає в себе 10 занять, загальна тривалість кожного з яких становить від 2,5 до 3 годин, заняття для кожної групи реалізуються по 1 разу в тиждень. Бажаний час проведення занять: друга половина дня. Заняття можуть

реалізовуватися в затишному кабінеті, однак обов'язково повинна бути можливість відвідування фітнес-залу, музичного супроводу.

Основними методами роботи з учасниками програми є наступні методики колективної та індивідуальної роботи: бесіди по заявленій тематиці, прийоми аутогенного тренування, тілесна і арт- терапія, творчі методи роботи (танець, спів, декламація), ділові рольові ігри, візуалізація і уявлення, гімнастика із застосуванням елементів масажу, ароматерапія, використання розслабляючої музики.

Крім цього, слід зазначити, що учасники програми ведуть щоденник, в якому зазначають власні зміни в психоемоційному стані, відзначають моменти занять, що найбільш запам'яталися а також вказують ті стресові і складні ситуації, з якими вони зіткнулися, і для вирішення яких застосували вивчені копінг-стратегії .

Розкриємо зміст занять:

Перше заняття. Тема «Знайомство з групою». Мета заняття: знайомство членів групи один з одним з особистісною, неформальної точки зору.

Заняття друге «Поведінка в стресовій ситуації». Мета заняття засвоєння основних позитивних копінг-стратегій і поведінки в стресовій ситуації.

Заняття третє. «Адаптація». Мета заняття: вивчення поняття адаптації до стресової ситуації, основних методів і підходів адаптивної поведінки до стресу в рамках виконання професійних обов'язків.

Заняття четверте. «Я і знову я». Мета заняття: формування адекватного уявлення про власне я, підвищення самооцінки (друга частина заняття повинна проводитися в фітнес-залі перед дзеркалами).

Заняття п'яте. «Переоцінка стресу». Мета: навчання основним прийомам зниження значущості стресовій ситуації для особистості, бачення конфліктної основи, яку можна вирішити власними зусиллями.

Заняття шосте. «Душа болить, а серце плаче». Мета: знайомство з основними психосоматичними проявами в стресовій ситуації, вивчення підходів до купірування виникнення фізичного болю при переживанні стресу.

Заняття сьоме. «Підтримка». Мета: навчання звертатися за допомогою у важкій ситуації, навчання прийомам безконфліктного спілкування, гармонізація міжособистісних відносин всередині групи.

Заняття восьме «Океан емоцій». Мета: навчання основним прийомам відкритого і конструктивного вираження негативних емоцій в стресовій ситуації.

Заняття дев'яте. «Як би це зробив він ...». Мета: навчання копінг- стратегії перенесення акценту з власної особистості на іншу, уявний вихід зі стресової ситуації.

Заняття десяте. «Підведення підсумків». Мета: підведення підсумків виконаної роботи, оцінка власних умінь до завершення участі в програмі. Підведення підсумків, оформлення щоденників учасників програми. Обмін думками, побажаннями та можливими нововведеннями в курс.

Методами роботи можуть стати наступні форми: арт-терапія, ведення щоденників, ділові рольові ігри, аутотренінг, груповий тренінг, візуалізація. Основний акцент ставився також на формування позитивного образу Я, на розвиток вміння оцінювати власні успіхи, планувати день, відокремлювати роботу, навчання від відпочинку.

Висновки до 3 розділу

Визначено, що до основних напрямків формування стресостійкості особистості відносять: мотивація до стресостійкості, яка включає прагнення особи підвищувати власну психологічну стійкість за допомогою різних методів та форм; оптимізація психологічного стану людини; попередження виникнення стресових станів, що включає профілактичну діяльність; позитивне соціальне оточення також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки соціальне середовище має найбільший вплив на людину; раціональність і позитивність мислення, що дає змогу знаходити оптимальний вихід із конфліктної чи стресової ситуації, уникати чинники, які призводять до негативних емоційних станів, дає можливість контролювати ситуацію тощо.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Розкрито теоретико-методологічні засади дослідження ставлення до здоров'я. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. На психічне здоров'я можуть впливати домінування негативних властивостей характеру, вади в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій і т. д.

Виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя – це цілеспрямований і систематичний виховний процес, спрямований на формування ставлення студентів до здоров'я як до цінності, що включає знання про цінності здоров'я як необхідної передумови для повноцінного життя людини і супроводжується позитивними емоціями в різних видах діяльності, орієнтованих на збереження і зміцнення здоров'я.

Компонентами ціннісного ставлення до здоров'я є: знання (когнітивний компонент), установки (емоційно-оцінний компонент), вміння і навички (поведінково-діяльнісний компонент). До основних умов, які створюють основу для формування у психологів потреби в здоровому способі життя, відносяться: гігієнічно організоване середовище проживання та навчання; включення в освітню програму дошкільного закладу спеціального навчального курсу, що дозволяє студентам оволодіти системою понять про свій організм, здоров'я та здоровий спосіб життя; включення в лікувально-профілактичну роботу з студентами навчання і систематичного контролю навчання психологів специфічним навичкам догляду за своїм тілом; реалізація принципу резонансу в фізичному вихованні.

Виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у психологів реалізується в таких формах як: спільна діяльність педагога та студента - це заняття, режимні моменти, індивідуальна робота; самостійна діяльність студентів;

дозвілля, спортивні змагання, свята. Основу виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентів-психологів становлять методи: методи формування свідомості; методи організації і формування досвіду поведінки; методи стимулювання.

2. Проведено емпіричне дослідження особливостей ставлення до здоров'я психологів. В ході якого нами було сформовано вибірку з 40 осіб, які були розділені на дві групи: 1 група – студенти 1-2 курсів, 2 група – студенти 3-4 курсів. Учасникам були запропоновані наступні методика: методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца; «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Діагностичне обстеження студентів-психологів показало, що такі цінності як здоров'я, щасливе сімейне життя, впевненість в собі, свобода однаково займають важливе місце серед студентів різних курсів.

У рамках емпіричного дослідження ми визначили, що цінність здоров'я займає серед студентів різних курсів ключове значення. Важливою складовою даної категорії є стресостійкість, яка суттєво впливає на фізичне та ментальне здоров'я. З огляду на актуальну ситуація, що обумовила воєнними діями на території України, ми вважаємо за доцільне здійснити розробку рекомендацій направлених на розвиток даної характеристики в учасників дослідження та план корекційної програми, що в майбутньому може бути реалізована в умовах ВНЗ.

3. Здійснено розробку практичних рекомендацій по темі дослідження. Нами визначено, що до основних напрямків формування стресостійкості особистості відносять: мотивація до стресостійкості, яка включає прагнення особи підвищувати власну психологічну стійкість за допомогою різних методів та форм; оптимізація психологічного стану людини; попередження виникнення стресових станів, що включає профілактичну діяльність; позитивне соціальне оточення також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки соціальне середовище має найбільший вплив на людину; раціональність і позитивність мислення, що дає змогу знаходити оптимальний вихід із конфліктної чи стресової ситуації, уникати чинники, які призводять до негативних емоційних станів, дає можливість контролювати ситуацію тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. URL: https://www.researchgate.net/publication/352138714_Socialno-psihologicni_osoblivosti_rozvitku_stresostijkosti_osobistosti
2. Бунас А. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сислової сфери особистості (віковий аспект). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/16>
3. Васьківська Г. О. Формування ціннісно-сислових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. Проблеми сучасного підручника. 2011. № 11 (1). С. 107–120.
4. Галян І. М. Соціокультурні виміри ціннісно-сислових настанов особистості. Наук. вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. № 10 (2). 2013. С. 79–83.
5. Драч С.В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. URL: nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?..
6. Когнітивна орієнтація (локус контролю) Дж. Роттера. URL: <https://psycademy.ru/pages/638/>
7. Лук'яненко М.М. Ціннісна сфера особистості як проблема філософської та психологічної науки. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/30.pdf
8. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf
9. Медянова О.В. Когнітивні складові як чинник розвитку ціннісної сфери особистості студента-медика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2013. 20 с.

10.Мельничук І. А. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді. Наукові записки Кіровоградського держ. педагог. ун-ту ім. Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки. 2010. № 91. С. 146–150.

11.Мишко Н.М. Особливості ціннісно-сміслові сфери майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5266/1/Myshko.pdf>

12.Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сміслові сфери особистості. Вісник НТУУ - КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1. 2013 с. 91–98.

13.Онищенко Г. І. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. № 4 (13). С. 253–259.

14.Педоренко В.М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/22.pdf>

15.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

16.Предмет психології здоров'я і здорового способу життя. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17587/1/%D0%9F%D0%97%D1%96%D0%97%D0%A1%D0%96-%20%D0%A21.pdf>

17.Психологічні особливості життєстійкості молоді. URL:<https://t1p.de/sado3>

18.Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.430 с.

19.Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Видво НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 71–76.

20.Романюк Л.В. Цінності в структурі особистості. URL: <http://lu-journal.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/162942>

21.Сосніхіна С.Є. Особливості ціннісно-сміслової сфери студентів з різним сімейним статусом. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774733.pdf>

22.Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf>

23.Супрун Д. М. Ключові аспекти впровадження в роботу мотиваційного тренінгу // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 22. С. 424-429.

24.Супрун Д. М. Оцінка актуального стану сформованості мотивації до збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 26. С. 400-405.

25.Супрун Д. М. Результативність програми розвитку мотивації збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 28. С. 346-351.

28.Супрун Д. М., Товста О. В. Дослідження мотивації збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2013. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 24. С. 357-362.

[29.Федух І. С. Роль взаємодії викладач-студент у формуванні ціннісно-сміслових орієнтацій студентів сучасного ВНЗ. Педагогічний дискурс. 2011. № 9. С. 357–361.](#)

30.Хавула Р. Особливості ціннісно-сміслової сфери в юнацькому віці. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/197002>

- 31.Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38.
- 32.Чайка Г.В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10351/1/Chaika-GV.pdf>
- 33.Шайгородський Ю. Цінності як детермінанти суспільного розвитку. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32310638.pdf>
- 35.APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/stress-tolerance>
- 36.Bloom D.E. The global economic burden of noncommunicable diseases.Program on the Global Demography of Aging. 2012. 67p.
- 37.Bringing order out of chaos: a culturally competent approach to managing the problems of refugees and victims of organized violence.URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15141785/>
- 38.Combat stress reactions, posttraumatic stress disorder, cumulative life stress, and physical health among Israeli veterans twenty years after exposure to combat. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15970236/>
- 39Disability associated with psychiatric comorbidity and health status in Bosnian refugees living in Croatia.URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10442658/>
- 40.Doseeffect relationships of trauma to symptoms of depression and post traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence.URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9926076/>
- 41.Ellis B.H. Understanding the mental health of refugees: Trauma, stress, and the cultural context. InThe Massachusetts General Hospital textbook on diversity and cultural sensitivity in mental health. 2019. pp. 253-277.

Додатки

Додаток А

Таблиця 2.1

Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних ідеалів

ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ: (Рівень нормативних ідеалів)	Група 1	Група 2
	середнє значення	
1) Конформність (Conformity)	3,531	3,725
2) Традиції (Tradition)	3,055	3,021
3) Доброта (Benevolence)	4,64	4,371
4) Універсалізм (Universalism)	3,98	3,79
5) Самостійність (Self- Direction)	4,725	4,769
6) Стимуляція (Stimulation)	4,63	4,55
7) Гедонізм (Hedonism)	4,8	4,363
8) Досягнення (Achievement)	4,6	4,544
9) Влада (Power)	3,875	3,558
10) Безпека (Security)	4,778	4,535

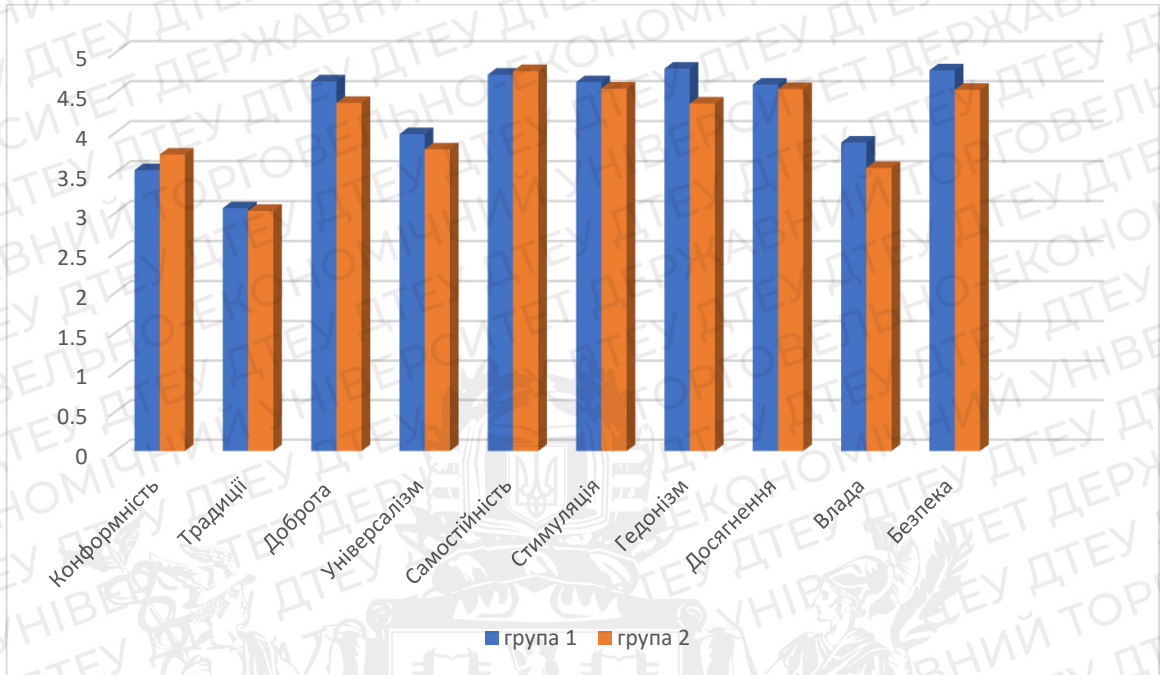


Рис. 2.1. Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних ідеалів

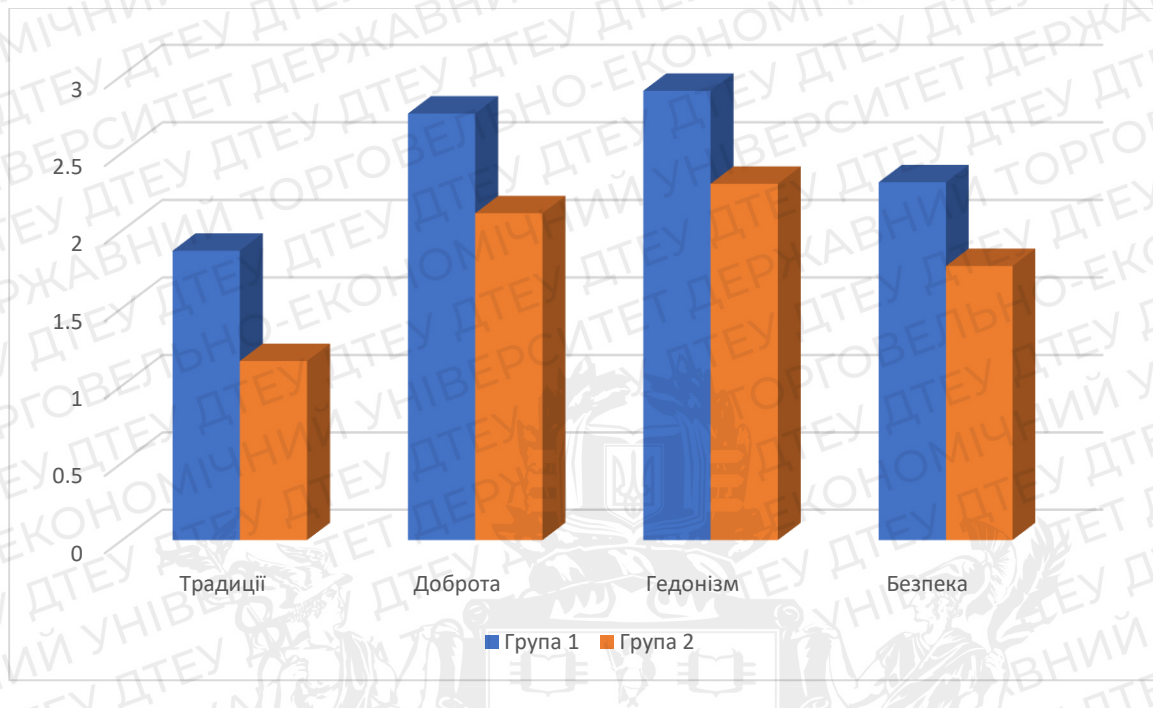


Рис. 2.2. Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів

Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Номер п/п	Список А (термінальні цінності):	Група 1, рангове місце (%)	Група 2, рангове місце (%)
1	- активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	8 (18,8) 13 (12,5) 7 (9,4)	9 (19,8) 13 (12,5) 6 (9,4)
2	- життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	7 (15,6) 8 і 10 (по 9,4)	8 (16,6) 8 і 10 (по 9,4)
3	- здоров'я (фізичне і психічне);	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)
4	- цікава робота;	5 (18,8) 3 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)	6 (19,8) 4 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)
5	- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного)	17 (18,8) 15 і 16 (по 12,5) 12 (9,4)	16 (17,8) 15 і 16 (по 12,5)

			12 (9,4)
6	- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	8 (18,8) 4 (12,5) 6, 9 і 15 (по 9,4)	9 (19,8) 4 (12,5) 6, 8 і 15 (по 9,4)
8	- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	6 (21,9) 11 (12,5) 3,4,7,16 (по 9,4)	6 (21,9) 12 (13,5) 3,4,7,16 (по 9,4)
9	- наявність хороших і вірних друзів;	16 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)	14 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)
10	- суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	9 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)	10 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)
11	- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	10 (15,6) 8,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)	10 (15,6) 7,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)
12	- продуктивне життя (максимально повне використання своїх	10 (15,6) 9 (12,5)	7 (14,6) 9 (12,5)

	можливостей, сил і здібностей);	1,3,18 (по 9,4)	1,3,18 (по 9,4)
13	- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	15 (21,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)	12 (16,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)
14	- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	5 (18,8) 12 (15,6) 13 (12,5)	4 (17,8) 12 (15,6) 13 (12,5)
15	- щасливе сімейне життя;	3 (18,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 1 (9,4)	2 (17,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 2 (10,4)
16	- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);	18 (21,9) 17 (18,8) 16 (15,6) 15 (12,5)	19 (22,9) 17 (18,8) 16 (15,6) 15 (12,5)
17	- творчість (можливість творчої діяльності);	14 (21,9) 17 (15,6)	13 (20,9)

		13 (12,5)16 і 18 (по 9,4)	17 (15,6) 13 (12,5) 16 і 18 (по 9,4)
18	- впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	4 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)	3 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)

