

4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО "МОДЭК", 2000. 304 с.
5. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт* : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени : в 3 т. Т. 2. Москва : Смысл, 1997. 213 с.
7. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
8. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1–4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. Київ : Книга, 2010. 360 с.
9. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131–144.
10. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173–180.

Within the scope of the publication various conceptual approaches to the understanding of the essence, peculiarities of personal anxiety manifestation as well as the reasons for its emergence among the Psychology Faculty students are highlighted. The personal anxiety rates formation is determined as well as students' psychological factors of personal anxiety occurrence are empirically detected. On the basis of the obtained results, the ways of optimization of psycho-correctional measures concerning personal anxiety decrease among the future experts are outlined.

Keywords: fear, anxiety, inner conflict, personal anxiety, student's age, self-attitude, self-adjustment, emotional competence, constructive behaviours.

УДК 316.6

Тетяна Кондес

doi: 10.15330//vpufrn.22.82-87

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ВИМІРІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті висвітлено психологічні особливості ставлення до власного здоров'я у студентів, визначено систему індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різноманітними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей. На основі психологічного трактування поняття "ставлення" сформульоване поняття "ставлення до здоров'я". Проведено аналіз динаміки способу життя майбутніх спеціалістів соціономічного профілю.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі компетенції, здоров'язберігаючі технології.

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення України, потреби її розвитку вимагають від навчальних закладів всіх рівнів освіти підготовки висококваліфікованих фахівців, які б відповідали сучасним вимогам соціально-економічної ситуації на ринку праці, де безумовно попит мають спеціалісти, що здатні до управління на різних рівнях та в різних сферах, яким притаманні такі якості як компетентність, ініціативність, комунікабельність, толерантність, працездатність, адаптованість та інші. Соціально-економічні умови розвитку суспільства, подальший науково-технічний прогрес, і потреба в здорових трудових ресурсах є потужним засобом, спрямованим на зміцнення здоров'я населення, починаючи з формування культури здоров'я, шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Стан здоров'я, як відомо, є інтегральним критерієм, що відображає сукупний вплив комплексу чинників навколишнього середовища, в тому числі умов виховання, навчання, трудової діяльності, способу життя. У збереженні та формуванні здоров'я першочергова роль все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностей, установкам, ступеню гармонізації її внутрішньому світу та відносинам з оточуючими.

Без здоров'я людині важко реалізувати себе у творчому й фізичному потенціалах, оскільки здоров'я є першою і найважливішою потребою, що забезпечує гармоній-

ний розвиток особистості, а його формування потребує набуття необхідних знань та цілеспрямованої праці над собою. Культура здоров'я є важливою складовою загальної культури людини, що являє собою показник сформованих цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки молоді стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням та розробкою питань культури здоров'я в сучасному суспільстві займаються такі вчені: В. Горащук, В. Кривошеєва, Н. Сорокіна [7; 9; 11] та ін. “Культура здоров'я є важливою складовою компонентою загальної культури людини, що обумовлена матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення здоров'я” – вважає В. Горащук [7, с. 167], тому на сьогоднішній день вона є новим педагогічним напрямком, який спрямований на формування високого рівня здоров'я населення України.

Відповідно до Конституції України: “Здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю”. Право кожного на охорону здоров'я, деклароване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я [1]. Згідно із Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я є станом повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороби і фізичних вад. Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді стали предметом дослідження медиків, психологів, педагогів. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Р.Л. Апанасенко та ін. [2; 3]. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя студентів розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Я.М. Сивохопа [4; 10]; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О.М. Вацеба, Б.М. Шиян та ін. [5; 12].

Аналіз літературних джерел та навчальних програм показали, що в умовах сьогодення недостатньо вивчена проблема формування культури здоров'язбереження та ставлення до здоров'я у вимірі ціннісних орієнтацій майбутніх спеціалістів соціономічного профілю.

Також було б доцільно більш глибоко вивчити формування духовного аспекту здоров'я, перш за все, його важливого принципу самовдосконалення, на основі самопізнання і самоосвіти та психічного аспекту здоров'я – оволодіння методиками психорегуляції, методами психоемоційного розвантаження, що є саме тими інструментами, за допомогою яких коригуються емоційна рівновага і оптимістичний погляд на життя.

Мета статті полягає у виявленні особливостей ставлення до власного здоров'я у вимірі ціннісних орієнтацій, до здорового способу життя та до факторів, які впливають на стан здоров'я, у проведенні аналізу динаміки способу життя майбутніх спеціалістів соціономічного профілю.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Оскільки система цінностей є однією з основних характеристик особистості, то, спираючись на неї, людина демонструє внутрішню готовність до тих чи інших дій з метою задоволення потреб, запитів чи інтересів. Цінності слід вважати індикатором того, що можна очікувати від індивіда, на досягнення яких цілей він спрямовує свої зусилля, які об'єкти для нього найбільш значущі. Інакше кажучи, вивчивши цінності, які поділяє індивід, можна встановити спрямованість інтересів, потреб, запитів особистості, її соціальну позицію та рівень духовного розвитку [11, с. 184].

Провідна парадигма сучасної цивілізації полягає не в монополії на істину та ідеологічний диктат. Її сутність – у виявленні багатоманітності форм інтелектуального, духовного та політичного мислення. Сучасна концепція здорового способу життя пе-

редбачає відповідальність держави, громади, окремої особи за збереження і зміцнення здоров'я, оптимізацію умов праці, побуту, відпочинку та особистої поведінки. Здоров'я, як абсолютна людська цінність, водночас є основним правом людини, а його збереження – найважливішим обов'язком держави й особистості [6, с. 83].

У процесі оволодіння майбутньою професією, окрім професійно значущих знань, умінь і навичок, майбутнім спеціалістам соціономічного профілю необхідно володіти теоретичними й практичними знаннями з питань культури здоров'я, здорового способу життя, засвоїти навички виконання оздоровчих вправ та використання оздоровчих технологій для зменшення психічної та фізичної втоми, уміти самостійно розробляти оптимальний режим розумової, фізичної роботи та відпочинку в умовах аудиторного та позааудиторного навчання, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей та потреб, мати мотивацію в систематичному зміцненні власного здоров'я.

Формування здоров'язберігаючих технологій у студентів повинно відбуватись через самоспостереження. Необхідно самостійно аналізувати та оцінювати себе під час роботи, свідомо акцентувати увагу на свої думках, вчинках, здібностях й можливостях, а також усвідомлювати й виправляти свою неправильну поведінку під час виконання різних видів навчального навантаження. Важливим елементом є критичне ставлення до себе і аналіз своїх дій. Наприклад, якщо відчувалась фізична втома, зменшилася концентрація уваги, запитати себе, які оздоровчі технології я використовував для того, щоб усунути ці негативні наслідки, як використання вправ вплинуло на мою фізичну та психічну працездатність. Важливо оцінювати себе правдиво, можна порівнювати себе з іншими людьми та своїми минулими вчинками (чи були використані раніше оздоровчі технології, чи роблять це мої друзі, як виконання чи невиконання оздоровчих вправ вплинуло на мою та їх роботу та самопочуття). Прагнення студентської молоді зберегти й зміцнити своє здоров'я повинно визначатись як свідомим пошуком оздоровчих технологій та інформації щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, так і шляхом набуття теоретичних знань з основ здоров'я, які студенти отримують на таких дисциплінах, як: "Здоров'я людини", "Основи охорони праці", "Безпека життєдіяльності", "Фізичне виховання", де поряд з фізичним аспектом здоров'я, вивчаються психічні і духовні аспекти.

Викладачами секції фізичного виховання ВНЗ "Університет економіки та права "КРОК" більше двадцяти років проводиться вивчення способу життя студентів. Починаючи з 1997 року, ми періодично проводили дослідження динаміки способу життя та ставлення студентів до власного здоров'я.

Анкета для дослідження уявлень студентів про здоровий спосіб життя складається з десяти питань. На кожне питання є кілька варіантів відповіді та опитуваним потрібно обрати одну, яка найбільш підходить для них. Анкета була складена таким чином, щоб можна було виявити чи мають підлітки шкідливі звички, чи звертаються до лікаря, коли хворіють, чи займаються руховою активністю, яка їхня тривалість сну, якість харчування, дотримання режиму дня.

Анкетування проводилося анонімно з метою більш відвертих і чесних відповідей. За допомогою тесту "Здоров'я" визначили ставлення опитуваних до стану свого здоров'я. Тест включає 8 позицій, з якими опитуваний погоджується або не погоджується.

Отримані результати дозволяють зробити ряд висновків щодо здорового способу життя студентів.

У результаті досліджуваного періоду з 2013 по 2017 рр. обстежено 183 студенти факультету економіки та підприємництва, 221 студент юридичного факультету, 119 студентів спеціальності "Психологія", 91 студент спеціальності "Туризм" II курсу Університету і були виявлені наступні факти:

1. За досліджуваний період ставлення до режиму дня є майже незмінним, більшість студентів (54,5%) його не дотримуються, хоча незначною (на 3,4%) збільшилася кількість осіб, що намагаються його дотримуватися. Основною причиною недотримання режиму дня сьогодні є нераціональне використання власного часу (33%), збільшилася кількість лінивих студентів на 8,1%, і в той же час на 12% зменшилася кількість студентів, які вважають причиною великі навчальні навантаження.

2. Щодо режиму харчування також зберігаються стабільні тенденції – більшість – 68% його не дотримуються, збільшилася кількість студентів, які приймають їжу менш ніж три рази на день та харчуються нерегулярно. І майже половина студентів (52,3%) вважають причиною недотримання режиму харчування власну неорганізованість.

3. Також велику увагу звернено на відстеження шкідливих звичок серед студентів. Отримано дані про зниження числа студентів, які палять з 42,6% до 24,4% респондентів. За цей період змінилося ставлення до тих, хто палить: у 2,5 рази знизилася число байдужих студентів, в 2,8 разів збільшилася кількість осіб, яким неприємно, що їх однокурсники палять.

4. Тривалість сну у більшості студентів зберігається стабільною – 5–7 годин.

5. Дещо зменшився час перебування на свіжому повітрі – з 1,5 год. до 50 хвилин.

6. Значною позитивною динамікою є зміна фізичної активності студентів – в 2 рази зросла кількість студентів, що регулярно займаються різними видами рухової активності.

7. За минулі п'ять років зберігається низька медична активність молоді: більшість нерегулярно звертаються до медичних працівників – близько 64%, через якийсь час – 33,1%.

8. На запитання: “Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?” опитані відповіли наступним чином:

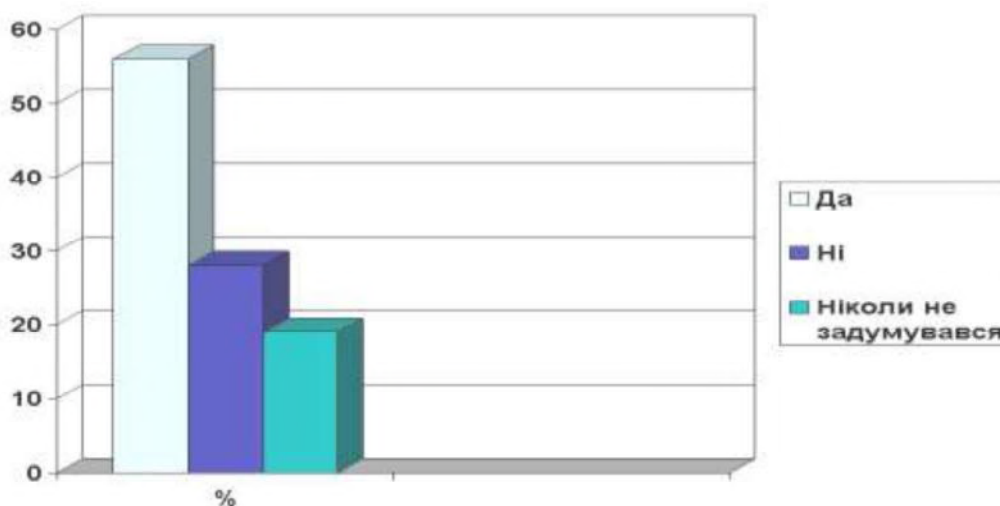


Рис. 1. Відповіді на запитання анкети “Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?”

9. Незважаючи на те, що більшість студентів ведуть нездоровий спосіб життя, бажання змінити його в бік збереження здоров'я присутній в 75% випадків.

10. На пункт анкети “Проранжуйте людські цінності в трьох основних сферах використання (1) особиста; 2) сімейна; 3) професійна”) здоров'я, як одну із основних людських цінностей в особистісній сфері, на перше місце поставили 69% студентів, в сімейній – 50,4%, в професійній – 21%.

Саме цей пункт дослідження доводить, що установка на здоровий спосіб життя як майбутнього фахівця з'являється у студента не сама по собі, а формується в резуль-

таті певного психологічного і педагогічного впливу. Тому сучасні освітні установи повинні бути установами, покликаними ростити фізично і психічно здорових громадян, формувати у них потребу в оптимальному здоров'ї, навчити відповідально ставитися не лише до власного здоров'я, а й до здоров'я інших людей, а також до збереження довкілля. Для цього основною стратегією будь-якого освітнього закладу повинна стати така організація навчально-виховного процесу на всіх його рівнях, при якій якісне навчання, розвиток і виховання студентів відбувається без нанесення шкоди їхньому здоров'ю.

В останнє десятиліття відбувається різка переорієнтація оцінки результату освіти з понять: "підготовленість", "освіченість", "загальна культура", "вихованість", на поняття "компетенція", "компетентність". Відповідно, фіксується компетентнісний підхід в освіті. Даний підхід трактує компетенції, як деякі внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, програми (алгоритми) дій, системи цінностей і відносин), які потім виявляються в компетентностях людини як актуальних, діяльнісних проявах. Серед десяти основних компетенцій, які в подальшому проявляються як компетентності, І.А. Зимня виділяє наступне: "суть компетенції здоров'я-збереження: знання і дотримання норм здорового способу життя, знання небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії, СНІДу; знання і дотримання правил особистої гігієни, побуту; фізична культура людини, свобода і відповідальність вибору способу життя" [8, с. 12]. Ці компетенції, проявляючись у поведінці, діяльності людини, стають, на думку І. А. Зимньої, його особистісними якостями, властивостями. Відповідно, вони стають компетентностями, які характеризуються і мотиваційними, і смисловими, і регуляторними складовими, поряд з когнітивними (знанням) і досвідом. Звідси, компетентність здоров'язбереження можна представити у вигляді основи буття людини як соціальної, а не лише біологічної істоти, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності людини [8, с. 12]. Виходячи з досвіду роботи секції фізичного виховання Університету "КРОК" з реалізації і впровадження в освітньо-виховний процес здоров'язберігаючих технологій, формування здоров'язберігаючих компетенцій студентів ґрунтується на освоєнні знань, придбанні навичок з питань здоров'я і способів його зміцнення, принципам здорового способу життя, в рамках освоєння навчальних дисциплін; особисту участь в оздоровчих і профілактичних заходах різної спрямованості і рівнів з метою накопичення досвіду своєї діяльності для використання у своїй життєдіяльності, сімейній та професійній.

Отримання знань, навичок і досвіду в галузі збереження та зміцнення здоров'я студентами здійснюється послідовно, систематично, за зростанням і дозволяє виключити дублювання питань, що розглядаються. При розробці програми дисципліни "Здоров'я людини" особлива увага приділялася питанням в сфері філософії здоров'я, формування здорового способу життя, охорони репродуктивного здоров'я, валеології, навчання методам самодіагностики, самооцінки, самокорекції.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових праць з питань збереження і зміцнення здоров'я молоді дозволяє стверджувати, що окреслена проблема перебуває в центрі уваги дослідників. Актуальність і доцільність підвищеного інтересу науковців до досліджуваної проблеми зумовлені посиленням соціального запиту на здорову українську націю; формування у молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я; формування мотивації, яка спрямовує й організовує поведінку особистості, надає особистісного змісту та значущості її здоров'язберігуючій діяльності, сприяє перетворенню зовнішньосформульованих цілей щодо дотримання здорового способу життя у внутрішні потреби особистості.

Культивування еталона здорової, активної, життєздатної особистості розглядається нами як педагогічна умова, оскільки вона є обставиною, що впливає на форму-

вання культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців соціономічного профілю і необхідна для підвищення ефективності цього процесу.

Таким чином, впровадження стандартів нового покоління в установах вищої освіти дає можливість зробити кожний освітній заклад центром культури здоров'я та здоров'язберігаючих технологій, а його випускників – фахівцями, компетентними не лише в галузі своєї спеціальності, але і в зміцненні та збереженні індивідуального й громадського здоров'я.

1. Конституція України, 28 червня 1996 р.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1989. 62 с.
3. Апанасенко Р. Л., Попова Л. А. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 2005.
4. Бойченко Т. Є Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
5. Вацеба О. Особливості зародження і формування в Україні наукової думки в галузі фізичної культури. *Науковий 32 часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2009. Вип. 14. С. 49–54.
6. Волоненко Н. Б., Богатов О. І., Кулявець Ю. В. Ідеологія здоров'я в рамках викладання дисципліни “Безпека життєдіяльності”. URL: <http://www.kpi.kharkov.ua/archive/%D0%9D%D0%B0%D1%83> (дата звернення: 11.08.2012).
7. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монографія, Луганск : Альма-матер, 2003. 376 с.
8. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования. *Высшее образование сегодня*. № 5. 2003. С. 12.
9. Кривошеєва Г. Л. Система формування культури здоров'я студентів. *Рідна школа*. 2000. № 5. С. 66–67.
10. Сивохоп Я. М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : “Педагогіка. Соціальна робота”*, 2010. № 18. С. 94–98.
11. Сорокіна Н. Г. Вплив державної молодіжної політики на формування ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Держава та регіони. Серія : Державне управління*. 2013. № 1. С. 183–187.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.]. Тернопіль : Навчальна книга, Богдан, 2008. 276 с.

The article describes the psychological characteristics of the attitude to students' own health, identifies the system of individual electoral connections of the individual with various phenomena surrounding reality, which contribute to or, conversely, threaten the health of people. Based on the psychological concept of “relationship”, they formulated the understanding of “attitude to health”. The analysis of the lifestyle dynamics of future social specialists was conducted.

Keywords: health, healthy way of life, health-saving competencies, health-saving technologies.

УДК 159:364.2: [923.3]

Любомира Пілецька, Юлія Когут

doi: 10.15330//vpufrn.22.87-91

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

У статті проаналізовано соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. Визначено, що саморегуляція підлітків формується під впливом соціально-психологічних чинників, які здатні перетворитися в регульовальні способи поведінки, внаслідок чого з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень особистісної системи, змінюється режим її функціонування. Зроблена спроба пояснити регуляцію поведінки підлітків через побудову структурно-функціональної моделі, яка включає: самооцінку, рівень домагань, життєві цілі і цінності, локус контролю, мотивацію досягнення. Таким чином, процес саморегуляції відображається як цілісна, інформаційно відкрита система, котра постійно зазнає як зовнішнього, так і внутрішнього впливу.

Ключові слова: підлітковий вік, саморегуляція, самооцінка, локус контролю, “Я-концепція”.

Постановка проблеми. Підлітковий вік справедливо вважається одним із найскладніших періодів життя людини. Підлітки часто пробують себе в різних сферах і не можуть завершити розпочаті справи, емоційно реагують на звичні ситуації і взагалі