

її становлення може говорити відчуття людиною власної компетентності, ефективності та особистої впливовості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ермолаева Е.П. Профессиональная идентичность как комплексная характеристика соответствия субъекта и деятельности / Е. П. Ермолаева // Психологическое обозрение. – 1998. – № 2. – С. 34–39.
2. Заковоротная М. В. Идентичность человека / М. В. Заковоротная. – Ростов-на-Дону: СКНЦ ВШ, 1999. – 196 с.
3. Иванова Н.Л. Профессиональная идентичность в социально-психологических исследованиях / Н. Л. Иванова. // Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 89–100.
4. Иванова Н.Л. Профессиональная идентичность и профессиональное пространство / Н. Л. Иванова, Е. В. Конева // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 148–156.
5. Ложгін Г. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки / Г.Ложгін, Н.Волянчук // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent>.
6. Овсянникова В.В. Динамика «образа своей профессии» в зависимости от степени приобщения к ней / В. В. Овсянникова. // Вопросы психологии. – 1981. – № 5. – С. 133–137.
7. Основы практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
8. Поваренков Ю. П. Психология становления профессионала / Поваренков Ю. П. – Ярославль: ЯГПУ, 2000. – 214 с.
9. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: [монография] / Шнейдер Л.Б. – М.: МОСУ, 2001. – С. 210–217.
10. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – С. 28–45.

УДК: 159:9:1:018

Попова Г.В., профессор, НТУ «ХПИ»

ПСИХОЛОГІЧНІ АТТІТЮДИ ЩОДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

В статті проаналізовані наукові підходи до проблеми формування аттitudів щодо власного здоров'я особистості, приведені данні дослідження щодо обізнанності та відповідального ставлення до власного здоров'я у юнацькому віці. Встановлено, що у юнацькій групі досліджуваних фіксується вузьке розуміння власного здоров'я, насамперед як фізичного стану. Психологічна складова здоров'я не привертає уваги цієї групи. Пропонується введення цілеспрямованих програм по формуванню

у молоді більш різноманітного уявлення самого поняття «здоров'я» та дій щодо його підтримки.

Ключові слова: аттїтюд, здоров'я особистості, підтримка здорового способу життя, юнацький вік.

В статтє проаналізовані научні підходи к проблемє формирова́ннє аттїтудов в отношеннє собствєнного здоров'я личності, прїведенє даннє дослідова́ннє воспрїнимаємьх характеристик поняттє «здоров'є» и возможностей єго поддержаннє в юношєскєм возрастє. Установлєно, что в юношєскєй группє фіксуєтє узкоє пониманнє собствєнного здоров'я, прєждє всєго как фізическогє состояннє. Психологическая составляющая здоров'я не привлекаєт вниманнє єтой группє. Прєдлагаетє введєннє цєлевьх программ по формирова́ннє у молодєжє болєє разнєобразногє прєдставлєннє самого поняттє «здоров'є» и действь по єго поддержаннє.

Ключевые слова: аттїтюд, здоров'є личності, поддержка здорового образа жїзнє, юношєскїй возраст.

Актуальність проблеми. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням фізичного і психологічного стану здоров'я населення країни, що викликає стурбованість багатьох вчених. Здоров'я громадян є важливою цінністю для суспільства. Багато країн створюють спеціальні програми, витрачають зусилля для збереження здоров'я, профілактики хвороб, підтримки здорового способу життя населення.

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від різноманітних чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. За даними ВООЗ він лише на 10-15% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% обумовлений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови і на 50-55% - умови і спосіб життя людини.

Таким чином, першочергова роль у збереженні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації внутрішнього світу і відносин з оточенням. Разом з тим сучасна людина в більшості випадків перекладає відповідальність за своє здоров'я на сторонні фактори: лікарів, екологію, шкідливості на роботі та ін. Багато людей фактично байдужі по відношенню до себе, не відповідають за сили та здоров'я свого організму, не стараються досліджувати і розуміти свою відповідальність за власний спосіб життя. Гасло такої позиції: «Так склалося». Наслідком даної позиції є те, що досить часто людина зайнята не турбота про власне здоров'я, а лікуванням хвороб.

Отже, в сучасних умовах існує важливе завдання в галузі виховання та освіти молодого покоління в напрямку розуміння цінності здоров'я та формування відповідальності за його стан.

Однак цінності, в тому числі цінність здоров'я, можуть бути сформовані на рівні уявлень, але безпосередньо не впливати на регуляцію поведінки, пов'язаного зі здоров'ям. Аттїтуди, як система стійких оці-

нок і ставлень, опосередковує вплив цінностей на поведінку і, можливо, визначають реальну регуляторну роль цінностей. Саме дбайливе ставлення до здоров'я з юності і підтримка здорового способу життя веде до максимально ефективного розкриття потенціалів особистості в середньому і старшому віці. Дуже важливо, щоб молоді люди мали і знання, і емоційний досвід у цій сфері, і відповідально діяли по відношенню до власного здоров'я, тому що від цього залежить благополуччя народу та країни в цілому.

Мета цієї статті: проаналізувати основні наукові підходи до проблеми формування аттитюдів особистості щодо власного здоров'я, привести данні дослідження щодо обізнаності та відповідального ставлення до власного здоров'я у юнацькому віці.

Теоретичний аналіз досліджень із проблеми. Тривалий час поняття «здоров'я» у суспільстві трактували, використовуючи протиставлення з хворобою – тобто відсутність хвороби вже означало здоров'я. Найбільш історично тривалим є підхід, в межах якого здоров'я розглядається як необхідний функціональний оптимум, гармонія всіх частин організму, тобто тлумачення з медичних позицій.

Достатньо типова позиція з цієї точки зору полягає в розгляданні здоров'я як рівноваги організму з навколишнім середовищем. Цей підхід започатковано ще в роботах відомого клініциста С. П. Боткіна, який у ХІХ ст. писав про те, що "прояв життя у стані рівноваги його функцій складає нормальне або здорове життя". Яскраво виражений даний підхід у трактовці здоров'я, запропонованій Великою Медичною Енциклопедією: здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його повним врівноваженням з біосферою і відсутністю будь-яких виражених проявлень хвороби. [1]

Але багато авторів наполягають на тому, що здоров'я людини треба розглядати як більш складне явище: здоров'я є процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності людини при максимальній тривалості її життя. У сучасній науці формуються уявлення про багаторівневості поняття здоров'я, що включає не тільки фізичне, а й психічне та психологічне здоров'я (Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, А. Г. Калітеєвська, Д. А. Леонт'єв та ін). [2] Вченими розробляються і затверджуються як нова, самостійна галузь наукового знання, підходи до забезпечення психологічного здоров'я (Г. С. Нікіфоров, а Н. Ф. Сікач, Ф. Г. Філатов та ін.); розглядаються моделі психологічно здорової особистості, в яких підкреслюється, що найважливішими умовами збереження здоров'я особистості є її самореалізація і цілісність (А. С. Васильєва, І. В. Дубровіна, А. С. Кочарян, Б. С. Положій, та ін.). [3,4,6]

Дослідники шукають взаємозв'язки особистісного розвитку індивіда та показників його нормальної реалізації, що розкривається в понятті

«психологічне здоров'я» (С.Д. Максименко, А. Моляко, Ю. І. Поліщук, О.С.Кочарян та ін.). [6] Авторами висвітлюється проблема забезпечення умов для розвитку психологічно здорової особистості з урахуванням потреб віку (Т. Б. Хомуленко, Ю. М. Швалб та ін.). [2, 7]

Така постановка питання пов'язує здоров'я з психологічним благополуччям та виводить на такий важливий аспект, як рівень якості життя. Саме людина, відповідальна за рівень якості свого життя, може вважатися психологічно, особистісно здоровою.

Проблема формування відповідального ставлення особистості до власного здоров'я останнім часом є актуальною та все більше привертає увагу дослідників. Серед виховних заходів, що сприяють формуванню відповідального ставлення до здоров'я, дослідники виділяють інформаційні, що впливають переважно раціональним шляхом, і емоційні, що викликають певне ставлення до різних аспектів здоров'я і хвороби. Вплив може носити разовий характер (акції, заходи), або бути більш системним (цілеспрямоване виховання та навчання - наприклад, вузівські лекційно-практичні курси «Валеологія», «Безпека життєдіяльності»). [5]

Однак далеко не усі люди як в юнацькому, так і в більш зрілому віці отримують систематичну інформацію на тему засобів підтримки різних аспектів здоров'я (не тільки фізичного, але і психічного, психологічного, духовного). Оскільки у суспільстві споживання існує багато загроз руйнування здоров'я молоді (нездорова їжа, комп'ютерна залежність, негативні соціальні впливи та ін.), то повинна бути система цілеспрямованих впливів, що спрямована на формування відповідального відношення до власного здоров'я в різних аспектах, починаючи з підліткового віку.

Юнацькій вік характеризується динамічністю розвитку фундаментальних психологічних структур, дисбалансом окремих психологічних і особистісних функцій та особливою вразливістю з боку оточуючого середовища. Тому сьогодні дуже гостро постає питання підтримки та розвитку не тільки фізичного, але і психологічного здоров'я в субкультурі юнацтва.

Проте, ряд методологічних питань щодо розробки конкретних шляхів забезпечення різних аспектів здоров'я в юнацькому віці в умовах сучасного суспільства, залишається невирішеним. Виникає необхідність, з одного боку, дослідження якісних і кількісних характеристик, що відбивають наявний рівень сприйняття власного здоров'я в юнацькому віці, а з іншого боку, - необхідність створення в межах загального процесу соціалізації додаткових умов його підтримки та розвитку.

Основне завдання нашого дослідження - порівняти декларовані установки випробовуваних різних вікових груп щодо поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

База емпіричного дослідження: дослідженням охоплено 78 чоловік у віці від 17 до 50 років, серед яких окремо наступні групи:

Група № 1 - 40 осіб (18 - 23 роки, студенти ВНЗ, що не вивчали валеологію);

Група № 2 вікова група - 38 осіб (45 - 50 років, з вищою освітою, що не вивчали валеологію).

На першому етапі дослідження випробовуваним було запропоновано дати визначення поняттю «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ), що дозволило шляхом якісного аналізу визначень виділити типові уявлення про здоров'я і ЗСЖ у групах досліджуваних. Далі шляхом анкетування була виявлена ієрархія дій, спрямованих на підтримку здорового способу життя.

Дані дослідження визначень поняття «здоров'я» представлені в Таблиці 1.

Таблиця 1.

Типові визначення поняття «здоров'я» в юнацтві і в середньому віці (у%)

Сутність визначення поняття «здоров'я»	Гр.№1	Гр.№2
Здоров'я як гармонія духовної, психічної, фізичної складових	32,5	68,8
Здоров'я як фізична форма (гарне самопочуття, відсутність хвороб, хороша робота організму і його систем, працездатність)	67,5	31,2

У юнацькій групі (група №1) превалювали відповіді, пов'язані, насамперед, з фізичної складової поняття «здоров'я»: відсутність хвороб; хороша робота організму і його систем, працездатність. Осіб, що сприймають здоров'я як складну структуру (благополуччя психічної, фізичної та духовної складових) в даній групі набагато менше, ніж групі середнього віку. (Див. Таблицю №1)

У групі осіб середнього віку (група № 2) більшість досліджуваних поняття «здоров'я» трактують як триєдину структуру - благополуччя психічної, фізичної та духовної складових; близько 30% респондентів уособлюють здоров'я з фізичним станом організму і хорошим самопочуттям: відсутністю хвороби; доброю працездатністю організму і його систем.

Традиційно поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) пов'язане з певними діями, зусиллями по його підтримці. На другому етапі дослідження респондентам було запропоновано дати визначення цьому поняттю і вибудувати ієрархію зі списку можливих дій з підтримки ЗСЖ.

У юнацькій групі отримані наступні дані: 20% розуміють ЗСЖ як відсутність шкідливих звичок; 10% - поведінка, спрямоване на збереження і зміцнення фізичного здоров'я; 70% дотримуються узагальненого думки, що ЗСЖ - поведінка, спрямоване на продовження життя і підвищення його якості шляхом розвитку свого фізичного тіла, психіки та інтелекту.

У другій віковій групі ситуація наступна: 40% респондентів розуміють ЗСЖ як баланс, норму, дотримання міри у всіх сферах життя; 10% - як духовну гармонію; 10% - як поведінка, спрямоване на збереження і зміцнення фізичного здоров'я; 40% - як відсутність шкідливих звичок.

Таким чином, в юнацькій групі випробуваних ЗСЖ сприймається як щось узагальнене, а в старшій віковій групі - як щось більш конкретне, пов'язане з конкретними діями і власними зусиллями. Дані відмінності досягають рівня статистичної значущості згідно критерію кутового перетворення Фішера ($p \leq 0,01$ при $\phi^* = 5,58$).

Ієрархія складових здорового способу життя в юнацькому та зрілому віці представлена в таблиці 2.

Таблиці 2

Ієрархія складових здорового способу життя в юнацькому та зрілому віці

Складові здорового способу життя	18-23 лет	45-50 лет
1. Заняття спортом, загартовування	1	4
2. Відсутність шкідливих звичок (пристрасті до алкоголю, до наркотиків, відсутність звички до паління)	3	6
3. Правильне харчування,	2	7
4. Дотримання режиму праці та відпочинку	8	5
5. Відсутність безладної статевого життя	7	8
6. Усвідомлене життя, діяльність на користь суспільства	6	1
7. Гармонія з собою, позитивне ставлення до себе, саморозвиток	9	3
8. Оптимістичне ставлення до життя	4	2
9. Спілкування з природою	5	9

В юнацькій групі на початку ієрархії складових здорового способу життя базуються фізичні характеристики (заняття спортом, загартовування, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок - пристрасті до алкоголю, до наркотиків, відсутність звички до паління). Тобто складові підтримки фізичного здоров'я є підставою для відповідних дій.

В середньому віці ієрархія складових здорового способу життя починається з усвідомлення необхідності дій психологічного характеру (усвідомлене життя, діяльність на користь суспільства, оптимістичне ставлення до життя, гармонія з собою, позитивне ставлення до себе, саморозвиток), що само по собі виступає основою для більш осмислених дій по відношенню до власного здоров'я.

Можливо сутність даних настановлень у юнацтві пов'язана з вирішенням соціалізаційних завдань віку: фізичний початок самостійного життя, налагодження сексуального життя, престижність і доступність «фізичних» цілей і можливість досягнень, які пред'являє суспільство

саме для молодих людей (у спорті, у мистецтві). У середньому віці на перший план виходять інтелектуальні та соціальні життєві завдання. Цей вік пов'язаний з підведенням певних підсумків, часто невтішних (криза середнього віку). З придбанням життєвого досвіду і певного багажу знань в середньому віці виникає більш складне і різноманітне уявлення про поняття «здоров'я», яке включає не тільки фізичний рівень, але і психологічний, духовний, а дії щодо підтримки ЗОЖ усвідомлюються як такі, що повинні бути спрямовані не тільки на фізичне становище організму людини, але, насамперед, на його психологічний стан.

Таким чином, у дослідженій юнацькій групі фіксується доволі вузьке розуміння поняття «здоров'я», насамперед як фізичного стану. Можна припустити, що дії щодо підтримки інших аспектів здоров'я не сприймаються, як важливі і такі, що дійсно впливають на стан здоров'я. Це свідчить про необхідність цілеспрямованих впливів по формуванню більш складного та різноманітного уявлення щодо складових здоров'я та необхідності багаторівневих дій щодо підтримки здорового способу життя.

Висновки. Здоров'я особистості – це складне багатокомпонентне явище, що базується на різноманітних характеристиках людини (фізичних, психічних, психологічних, духовних) та забезпечує ресурс особистісного розвитку, досягнення відчуття життєвого благополуччя, збалансованого між успішністю функціонування індивіда та «ціною» досягнень цілей розвитку.

Проблема формування відповідального ставлення до здоров'я гостро постає у період становлення особистості, зокрема у юнацькому віці.

В дослідженні встановлено, що у юнацькій групі фіксується доволі вузьке розуміння власного здоров'я, насамперед як фізичного стану. На початку ієрархії складових здорового способу життя у цих досліджуваних фіксуються фізичні характеристики (заняття спортом, загартовування, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок - пристрасті до алкоголю, до наркотиків, відсутність звички до паління). Психологічна складова здоров'я не привертає уваги цієї групи.

На нашу думку необхідні цілеспрямовані програми (наприклад обов'язкове вивчення курсу «Валеологія» у ВНЗ), що посприяють формуванню більш різноманітного уявлення щодо самого поняття «здоров'я» та дій щодо його підтримки. В майбутньому планується порівняти характеристики атитюдів щодо власного здоров'я у студентських (юнацьких) групах, що систематично вивчали валеологію та тих, що не вивчали.

ЛІТЕРАТУРА

1. Большая медицинская энциклопедия. – М. : ЭКСМО, 2009. – 864 с.
2. Братусь Б. С. Психология личности / Б. С. Братусь. – М., 2000. – С. 398-400.

3. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия», 2001. – С. 49-150.

4. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. - № 3 (20). - С. 17-21.

5. Жарикова С.Б. Психологическая служба в системе непрерывного образования / [С.Б. Жарикова] // Непрерывное образование как принцип функционирования современных образовательных систем : (первый опыт становления и развития в Украине) : монография / Нар. укр. акад. ; под общ. ред. В.И. Астаховой. - Харьков, 2011. - Разд. 2.3.1. - С. 172-177

6. Кочарян О. С. Психологічне здоров'я: варіанти концептуалізації [Електронний ресурс] / О. С. Кочарян, О. В. Козлов. - Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2010_37/19.html.

7. Психосоматика: культурно-історичний підхід: Навч.-метод. посіб./ Т. Б. Хомуленко, І. О. Філенко, К. І. Фоменко, О. С. Шукалова, М. В. Коваленко – Х. 2015. – 264 с.

УДК 159.963.9.163.

Сірко Р.І., к. психол. н., доцент, заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

У статті наведено аналіз різних підходів до визначення суті професійної підготовки спеціалістів з практичної психології у спеціалізованих навчальних закладах, розкриваються основні методологічні положення, її роль і місце у психологічній науці і практиці.

Ключові слова: професійна діяльність, екстремальна психологія, професійно-екстремальна підготовка.

В статье анализируются различные подходы к определению сущности профессиональной подготовки специалистов практической психологии в специализированных учебных заведениях, раскрывается основное методологические положения, роль и место в психологической практике.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, экстремальная психология, профессионально-экстремальная подготовка.