

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ПИЛЯВЕЦЬ НАТАЛІЯ ІГОРІВНА

УДК 159.92-057.87: 614.8

ДИСЕРТАЦІЯ

**КОГНІТИВНІ СТИЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Н.І Пилявець

Науковий керівник – Потапчук Євген Михайлович, доктор психологічних
наук, професор

Хмельницький – 2023

АНОТАЦІЯ

Пилявець Н.І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2023.

Дисертацію присвячено теоретичному та емпіричному вивченню впливу когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді.

За результатами аналізу наукової літератури визначено, що проблемами наукового пояснення, прогнозування та формування самозбережувальної поведінки особистості займалися дослідники соціолого-демографічного, медичного та психологічного напрямків. Найбільш опрацьованим це поняття є з точки зору демографії та соціальної психології. В той же час прагнення сприяти підвищенню рівня самозбереження кожного члена суспільства диктує необхідність розуміння мотиваційних, когнітивних, емоційних та соціальних аспектів, які впливають на рішення та дії людини щодо її власної безпеки та захисту. Отже, актуальним є дослідження цього поняття в світлі психології особистості та психології індивідуальних відмінностей. Важливим є те, що саме такий підхід є найменш розробленим, не дивлячись на його актуальність. Крім того, доцільним є вивчення цього поняття в контексті студентської молоді, оскільки саме в молоді роки відбувається сприймання і засвоєння певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень, які впливають на все подальше життя.

Представлено основні аспекти дослідження самозбережувальної поведінки в психології. Найважливішими з них є: визначення понять «самозбереження» та «самозбережувальна поведінка», визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної

поведінки, чинники які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки.

Встановлено, що когнітивні стилі особистості, які характеризують індивідуальні способи прийому та переробки інформації від навколишнього світу і забезпечують тим самим зв'язок між оточенням і особистістю, є одним із чинників поведінки, в тому числі, поведінки, спрямованої на самозбереження.

Здійснено огляд сучасних тенденцій в дослідженні когнітивних стилів особистості, основними з яких є: уявлення про природу когнітивних стилів, їх становлення та особливості прояву, положення про зв'язок когнітивних стилів з особистісними характеристиками, з професійною та навчальною діяльністю. Визначено, що дослідження впливу когнітивних стилів на поведінку людини залишається важливим і актуальним напрямом наукових пошуків сьогодення. В контексті даного дослідження зазначено, що розуміння ступеня впливу когнітивних стилів на самозбережувальну поведінку дасть можливість більш ефективно впливати на її формування у студентської молоді.

Визначено основні ознаки поведінки людини, що характеризують її як суб'єкта самозбереження: мотивація до збереження здоров'я і покращення якості життя, дотримання правил особистої гігієни (здоровий спосіб життя), схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки, самореалізація і життєстійкість. Результатом дослідження ступеню прояву цих характеристик в поведінці опитаних студентів є висновок про те, що декларування цінностей самозбереження не завжди перекладається на практику, існує розрив між заявленими цінностями та фактичною поведінкою. Виявлено слабкість внутрішнього контролю, внутрішньої мотивації до самозбереження і залежність молодих людей від зовнішніх факторів, низьку спрямованість на розвиток свого потенціалу, на роботу над собою для досягнення більш високих цілей. Високий рівень життєстійкості є ресурсом і основою самозбережувальної поведінки студентів.

Визначено рівні сформованості самозбережувальної поведінки студентської молоді. Особи з високим рівнем демонструють систематичність й усвідомленість у піклуванні про своє фізичне та емоційне здоров'я. Вони дотримуються здорового способу життя, що проявляється у регулярній фізичній активності, збалансованому харчуванні, балансі роботи і відпочинку та в збереженні позитивних взаємин з оточуючими, добре усвідомлюють свої потреби і можливості та мають навички реалізації своїх цілей у житті.

Студенти з достатнім рівнем самозбережувальної поведінки проявляють певний рівень уважності до свого здоров'я й добробуту. У них є можливості й перспективи розвитку, але наразі вони ще не в повній мірі їх використовують.

Студенти з середнім рівнем самозбережувальної поведінки є більш реактивними, ніж превентивними, у плануванні своєї поведінки щодо збереження здоров'я та добробуту. Вони позитивно ставляться до практик самозбереження, але допускають їх порушення, а інколи навіть недбале ставлення до здоров'я, вважаючи це тимчасовим явищем, яке не завдає великої шкоди здоров'ю.

Студенти з низьким рівнем самозбережувальної поведінки не дбають належним чином про своє життя та здоров'я. Вони можуть мало звертати уваги на своє харчування, фізичну активність, здоровий спосіб життя, не піклуються належним чином про підтримку своєї емоційної стійкості. При цьому відповідальність за свій стан здоров'я перекладають на спадковість, несприятливі умови, випадковості, недосконале медичне обслуговування, більше орієнтується не на стратегію самозбереження, а на ситуацію, на обставини, більше керуються емоціями, ніж планують свою превентивну діяльність і передбачають наслідки власного способу життя.

Виявлено вплив когнітивних стилів особистості як на окремі ознаки самозбережувальної поведінки, так і на рівень її сформованості.

Виокремлено стилі самозбережувальної поведінки студентів. Визначено оптимальний стиль самозбережувальної поведінки, який характеризується високою мотивацією до здорового способу життя, в тому числі на

поведінковому рівні, середнім і високим рівнем життєстійкості, високим рівнем самоактуалізації, здебільшого інтернальним локусом контролю. Результатом дотримання цього стилю є високий або достатній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Інертний стиль самозбережувальної поведінки проявили студенти, які декларують сформовану мотивацію до збереження і підтримки здоров'я, але на рівні поведінковому показали середній рівень ставлення до здоров'я, мають екстернальний локус контролю, середній рівень життєстійкості, рівень самореалізації розподілився між високим і середнім. Інертний стиль характеризується відсутністю активної уваги та зусиль щодо збереження та покращення здоров'я. Це може проявлятися в униканні фізичної активності, часто в неконтрольованому харчуванні, наявності шкідливих звичок. Результатом дотримання цього стилю є середній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

До групи з невизначеним стилем увійшли студенти, які мають дуже різні показники по всіх ознаках самозбережувальної поведінки, вони можуть виявляти інтерес та зусилля щодо здорового способу життя, але це ставлення залежить від ситуації та настрою. Це саме стосується режиму харчування, шкідливих звичок, самоактуалізації в житті тощо. Особи, які дотримуються цього стилю, можуть в результаті мати достатній, середній, або низький рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Недоцільний стиль самозбережувальної поведінки об'єднує студентів, які менш схильні до турботи про власне здоров'я, оскільки більшість з них мають низький рівень по деяких показниках самозбережувальної поведінки, в тому числі і на поведінковому рівні. Вони допускають в своє життя шкідливі звички, не приділяють уваги фізичній активності, раціональному харчуванню, не виявляють зацікавленості в розвитку та покращенні свого стану здоров'я. Результатом дотримання такого стилю є низький рівень сформованості самозбереження, а відтак і небезпека прояву саморуйнівної поведінки.

Виявлено статистично значущі відмінності в особливостях прояву когнітивних стилів студентів, які демонструють різні стилі самозбережувальної поведінки за показниками аналітичності-холістичності, рефлексивності-імпульсивності та толерантності до невизначеності.

Розроблено модель формування самозбережувальної поведінки особистості студента, яка стала основою програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів. Мета тренінгу - дослідити та усвідомити причини й механізми формування стилю поведінки кожного учасника; сформувати вищий рівень відповідальності за себе та свої вчинки, сприяти корекції небажаних поведінкових проявів і формуванню оптимального стилю самозбережувальної поведінки студентів. Досягнення мети відбувалось через цілеспрямоване забезпечення умов, сприятливих для збереження, формування та психокорекції компонентів самозбережувальної поведінки учасників. Структура тренінгу складається з шести модулів: розвиток усвідомленості і формування навичок рефлексії, підтримка мотивації до самозбереження, самоактуалізація і відповідальність, конструктивне опанування бар'єрами самозбереження, розвиток життєстійкості, узагальнення отриманого досвіду. Аналіз результатів, отриманих після впровадження соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів, дає можливість зробити висновок про її ефективність.

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення проблеми формування самозбережувальної поведінки студентської молоді розроблено практичні рекомендації для молодих людей, які бажають піклуватися про власне здоров'я і добробут, розвивати навички самозбереження.

Ключові слова: здоров'я, когнітивні стилі, мотивація, особистість, психічне здоров'я, самоактуалізація, самозбережувальна поведінка, самозбереження здоров'я, сприйняття, стилі поведінки, студентська молодь, стресостійкість, фізичне здоров'я, формування, чинники.

ABSTRACT

Pyliavets N.I. Cognitive styles of the individual as a factor in the formation of self-preservation behavior of student youth. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for obtaining higher education for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, 2023.

The dissertation is devoted to the theoretical and empirical study of the influence of the cognitive styles of the individual on the formation of self-preservation behavior of student youth.

According to the results of the analysis of scientific literature, it was determined that the problems of scientific explanation, forecasting and formation of self-preservation behavior of the individual were dealt with by researchers of sociological, demographic, medical and psychological directions. This concept is the most elaborated from the point of view of demography and social psychology. At the same time, the desire to contribute to increasing the level of self-preservation of each member of society dictates the need to understand the motivational, cognitive, emotional and social aspects that influence a person's decisions and actions regarding his own safety and protection. Therefore, the study of this concept in the light of personality psychology and the psychology of individual differences is relevant. It is important that this approach is the least developed, despite its relevance. In addition, it is appropriate to study this concept in the context of student youth, since it is during youth that the perception and assimilation of certain norms and patterns of behavior, the awareness of needs and motives, the determination of value orientations, interests and ideas that affect the entire subsequent life take place.

The main aspects of the study of self-preservation behavior in psychology are presented. The most important of them are: definition of the concepts of "self-preservation" and "self-preservation behavior", definition of the role of the individual as a subject of self-preservation and strategies of self-preservation

behavior, factors that influence the formation of health-preservation and self-preservation behavior.

It has been established that the cognitive styles of the individual, which characterize individual ways of receiving and processing information from the surrounding world and thus ensure the connection between the environment and the individual, are one of the factors of behavior, including behavior aimed at self-preservation.

An overview of modern trends in the study of cognitive styles of personality was carried out, the main ones of which are: ideas about the nature of cognitive styles, their formation and peculiarities of manifestation, provisions on the connection of cognitive styles with personal characteristics, with professional and educational activities. It was determined that the study of the influence of cognitive styles on human behavior remains an important and relevant direction of scientific research today. In the context of this study, it is stated that understanding the degree of influence of cognitive styles on self-preservation behavior will provide an opportunity to more effectively influence its formation among student youth.

The main signs of human behavior that characterize it as a subject of self-preservation are identified: motivation to preserve health and improve the quality of life, compliance with the rules of personal hygiene (healthy lifestyle), tendency to take responsibility for one's actions, self-realization and vitality. The result of the study of the degree of manifestation of these characteristics in the behavior of the interviewed students is the conclusion that the declaration of the values of self-preservation is not always translated into practice, there is a gap between the declared values and the actual behavior. The weakness of internal control, internal motivation for self-preservation and dependence of young people on external factors, low focus on developing their potential, on working on themselves to achieve higher goals were revealed. A high level of vitality is a resource and the basis of self-preservation behavior of students.

The levels of formation of self-preservation behavior of student youth have been determined. Individuals with a high level demonstrate systematicity and

awareness in taking care of their physical and emotional health. They adhere to a healthy lifestyle, which is manifested in regular physical activity, a balanced diet, a balance between work and rest, and in maintaining positive relationships with others, they are well aware of their needs and capabilities, and have the skills to realize their goals in life.

Students with a sufficient level of self-preservation behavior show a certain level of attention to their health and well-being. They have opportunities and prospects for development, but currently they are not yet using them to their full extent.

Students with an average level of self-preservation behavior are more reactive than proactive in planning their behavior to preserve health and well-being. They have a positive attitude to self-preservation practices, but allow their violation, and sometimes even careless attitude to health, considering it a temporary phenomenon that does not cause much harm to health.

Students with a low level of self-preservation behavior do not take proper care of their life and health. They may pay little attention on their nutrition, physical activity, healthy lifestyle, do not take proper care of maintaining their emotional stability. At the same time, the responsibility for one's health is transferred to heredity. unfavorable conditions, accidents, imperfect medical care, is more oriented not on the strategy of self-preservation, but on the situation, on the circumstances, more guided by emotions than planning their preventive activities and predicting the consequences of their own lifestyle.

The influence of the cognitive styles of the individual both on individual signs of self-preservation behavior and on the level of its formation has been revealed.

The styles of self-preservation behavior of students are singled out. The optimal style of self-preservation behavior is determined, which is characterized by high motivation for a healthy lifestyle, including at the behavioral level, an average and high level of vitality, a high level of self-actualization, mostly an internal locus

of control. The result of following this style is a high or sufficient level of formation of self-preservation behavior.

An inert style of self-preservation behavior was shown by students who declared a formed motivation to preserve and maintain health, but at the behavioral level showed an average level of attitude to health, have an external locus of control, an average level of vitality, and the level of self-realization was divided between high and average. An inert style is characterized by a lack of active attention and efforts to maintain and improve health. This can be manifested in the avoidance of physical activity, often in uncontrolled eating, the presence of bad habits. The result of following this style is an average level of formation of self-preservation behavior.

The group with an uncertain style includes students who have very heterogeneous indicators on all signs of self-preservation behavior, they may show interest and efforts towards a healthy lifestyle, but this attitude depends on the situation and mood. This applies to the diet, bad habits, self-actualization in life, etc. Individuals who adhere to this style may, as a result, have a sufficient, average, or low level of formation of self-preservation behavior.

An inappropriate style of self-preservation behavior unites students who are less inclined to take care of their own health, since most of them have a low level on some indicators of self-preservation behavior, including at the behavioral level. They allow bad habits into their lives, do not pay attention to physical activity, rational nutrition, do not show interest in the development and improvement of their health. The result of following this style is a low level of formation of self-preservation, and hence the danger of self-destructive behavior.

Statistically significant differences in the features of the manifestation of cognitive styles of students who demonstrate different styles of self-preservation behavior according to indicators of analytical-holistic, reflexive-impulsiveness and tolerance to uncertainty were revealed.

A model of the formation of self-preservation behavior of the student's personality was developed, which became the basis of the social-psychological training program for the formation and correction of self-preservation behavior of

students. The purpose of the training is to investigate and understand the reasons and mechanisms of the formation of the behavior style of each participant; to form a higher level of responsibility for oneself and one's actions, to contribute to the correction of undesirable behavioral manifestations and the formation of an optimal style of self-preservation behavior of students. The achievement of the goal took place through purposeful provision of conditions favorable for the preservation, formation and psychocorrection of the components of self-preservation behavior of the participants. The structure of the training consists of six modules: development of awareness and formation of reflection skills, support of motivation for self-preservation, self-actualization and responsibility, constructive mastering of barriers to self-preservation, development of life resilience, generalization of the experience gained. The analysis of the results obtained after the implementation of social-psychological training on the formation and correction of self-preservation behavior of students makes it possible to draw a conclusion about its effectiveness.

Based on the results of a theoretical and empirical study of the problem of forming self-preservation behavior of student youth, practical recommendations have been developed for young people who wish to take care of their own health and well-being, develop self-preservation skills.

Key words: health, cognitive styles, motivation, personality, mental health, self-actualization, self-preservation behavior, self-preservation of health, perception, behavior styles, student youth, stress resistance, physical health, formation, factors.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* 2021. Вип. 26. С. 117-121.

2. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського наук Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022. Вип. 44. С. 219-223.

3. Пилявець Н. І. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем ставлення до власного здоров'я. *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2023. № 2. С. 45-48.

4. Пилявець Н. І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 8(38). С. 702-715.

5. Пилявець Н. І. Дослідження психологічних особливостей самозбережувальної поведінки студентської молоді. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2023. Вип. 51. С. 93-97.

наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Пилявець Н.І. Міждисциплінарний підхід у вивченні самозбережувальної поведінки особистості. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців: тези доповідей VIII Всеукр. наук.-практ. конф. м. Хмельницький 9-10 квітня 2020 р., / ХНУ. Хмельницький, 2020. С. 89-91.*

2. Пилявець Н. І., Хоменко Ю. В. Особливості прояву когнітивних стилів особистості у студентів-психологів. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти: матеріали Подільської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Вінниця, 25 січня 2022 р. / КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2022. С. 114-119.*

3. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Сучасні підходи до визначення поняття «життестійкість» особистості. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з*

міжнародною участю, м. Вінниця, 9–10 грудня 2022 р. / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. С. 169-174.

4. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти: Збірник матеріалів Подільської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Вінниця, 27 січня 2023 р.)* / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023.

ЗМІСТ:

ВСТУП	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ	
ПРОБЛЕМИ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	
ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА	
1.1. Теоретико-методологічний аналіз досліджень самозбережувальної поведінки особистості в психології	23
1.2. Сутність та зміст когнітивних стилів як детермінант формування самозбережувальної поведінки особистості	43
1.3. Психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки студентської молоді	63
Висновки до першого розділу	80
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ	
НА ФОРМУВАННЯ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Методологія дослідження когнітивних стилів особистості як чинників формування самозбережувальної поведінки студентської молоді	82
2.2. Психологічний аналіз результатів вивчення впливу когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді	99
Висновки до другого розділу	134
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ	
САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ	
МОЛОДІ	
3.1. Модель формування самозбережувальної поведінки особистості студента	137

3.2 Обґрунтування змісту програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді	143
3.3 Результати впровадження програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді	160
Висновки до третього розділу	169
ВИСНОВКИ	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	175
ДОДАТКИ	198

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості й визначає якість життя людини. На сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед підлітків і молоді. Тому збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, формування у нього потреби й навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Особливо актуальною, на наш погляд, є робота в цьому напрямку з тими молодими людьми, які розпочинають навчання в закладах вищої освіти, оскільки саме в період юності відбувається сприймання та остаточне закріплення суспільно значущих норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення світогляду і ціннісних орієнтацій. Зазначимо, що вчинки, поведінкові контенти можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для власного здоров'я, що залежить від соціальної ситуації та вибору кожної конкретної особи. Щоб із максимальною ефективністю вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля сім'ї, суспільства і, безумовно, самої людини. Тому так важливо впроваджувати в життя послідовну систему активних дій молоді щодо самозбереження в освітньому процесі. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища для розвитку таких важливих життєвих навичок, які ведуть юнака та юнку до збереження та зміцнення власного здоров'я й орієнтують їх на формування самозбережувальної поведінки, утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально зрілої, здорової особистості.

Пошук нових шляхів формування спрямованості на самозбережувальну поведінку є вкрай складним завданням без з'ясування та усвідомлення тих факторів, які безпосередньо впливають на прийняття молодою людиною «внутрішнього рішення» щодо дотримання здорового способу життя. Дослідження когнітивних стилів студентської молоді передбачає виявлення особливостей сприйняття та переробки інформації від соціального оточення,

виокремлення переважаючих способів реагування на неї та чинників, які впливають на прийняття рішення. Отже, це дає можливість детально проаналізувати стилеві особливості мислення студентів, які обирають здоровий спосіб життя, що стане основою подальшого удосконалення шляхів і методів формування у них самозбережувальної поведінки.

Актуальність дослідження когнітивних стилів також пов'язана із тим, що в сучасних підходах щодо їхнього вивчення залишається чимало дискусійних питань. Їхнє вирішення має вагоме значення для теорії та практики як психології особистості, так і вікової та педагогічної психології.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблеми формування навичок здорового способу життя, психологічні основи формування самозбережувальної поведінки залишаються дотепер недостатньо вивченими як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Фактично немає досліджень, присвячених вивченню окресленої проблеми. Відтак усе вищезазначене обумовило визначення теми наукової роботи – *«Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентської молоді»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане в рамках наукової школи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету: «Формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження». Тема дисертації затверджена на засіданні Вченої ради Хмельницького національного університету (протокол № 3 від 31 жовтня 2019 року).

Мета дослідження – теоретичне та експериментальне дослідження впливу когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді.

Об'єкт дослідження – самозбережувальна поведінка особистості.

Предмет дослідження – вплив когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: формування самозбережувальної поведінки студентської молоді є складним процесом, що залежить від впливу когнітивних стилів особистості. Впровадження соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки буде сприяти підвищенню рівня її сформованості.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання:**

1. Проаналізувати психологічні підходи до розуміння феномену самозбережувальної поведінки та визначити особливості впливу на її формування когнітивних стилів особистості.

2. Визначити показники та рівні сформованості самозбережувальної поведінки, виокремити стилі самозбережувальної поведінки студентської молоді.

3. Визначити взаємозв'язок самозбережувальної поведінки з когнітивними стилями студентської молоді.

4. Розробити і здійснити експериментальну перевірку програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження виступили основні положення психологічних підходів до вивчення самозбережувальної поведінки (Л. Алфімова, О. Зуб, Є. Потапчук, Р. Сірко, В. Слободяник, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Ю. Шевелева та ін.); уявлення про роль особистості як суб'єкта самозбереження (О. Василенко, Ж. Вірна, Д. Казмірчук, Є. Потапчук, Н. Потапчук та ін.); чинники, які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки (А. Балицької, І. Заюкова, Ю. Таймасова, О. Черненко та ін.), формування позитивного ставлення щодо дотримання здорового способу життя та принципів самозбережувальної поведінки (В. Бобрицька, Ю. Бойчук, О. Шеремета та ін.); уявлення про детермінанти саморегуляції, самомотивації до збереження й підтримки здоров'я (А. Бандура, В. Бобрицька, Ю. Бойчук, Д. Воронін, І. Галецька, О. Ігумнова, Т. Комар, А. Маслоу, Є. Потапчук,

О. Шеремета та ін.); уявлення про природу когнітивних стилів, їх становлення та особливості прояву (А. Власенко, Р. Каламаж, А. Палій, А. Чеботарева та ін.); положення про зв'язок когнітивних стилів з особистісними характеристиками (Я. Гошовський, Н. Коструба, Ю. Кушнір, А. Палій, А. Студенікін, О. Яремчук та ін.); із професійною самореалізацією (С. Засекін, Л. Жердецька, Н. Кісіль, О. Пісоцький, М. Попова, Г. Соломіна та ін.); із навчальною діяльністю (А. Авер'янова, С. Бондар, М. Боришевський, Т. Бушуєва, Т. Лисянська, С. Максименко, К. Олександренко, І. Пасічник, Д. Рождественська, Л. Романовська, В. Тарасун, Т. Хомуленко та ін.).

Методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети та вирішення завдань дослідження було застосовано три групи методів:

1) загальнотеоретичні: аналіз та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення інформації, інтерпретація даних, метод моделювання;

2) емпіричні: спостереження, бесіда, аналіз результатів діяльності, метод експертних оцінок, психодіагностичний комплекс методик (опитувальник «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко), опитувальники «Орієнтовна оцінка здорової поведінки», «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Е. Шостром), методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттера), тест життєстійкості (С. Мадді), опитувальник ANS (Choi, Koo і Choi, Analytic-holistic scale) (І. Чой), опитувальник «ТСОВ4» (В. Селіванов), «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона, методика «Визначення рівня рефлексивності» (А. Карпова);

3) методи математико-статичної обробки даних: методи якісного аналізу емпіричних даних (типологізація), коефіцієнт лінійної кореляції за Пірсоном, порівняльний (рейтинговий аналіз), кластерний аналіз, t-критерій Стьюдента, H-критерій Крускала-Уолліса, критерій Вілкоксона.

Статистична обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 16.0 та табличного процесору Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось протягом 2020-2023 років на базі КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», Хмельницького національного університету, Донецького національного університету, Вінницького технічного університету. Усього на різних етапах дослідження було залучено 142 учасники (серед них 12 експертів і 130 студентів).

Наукова новизна результатів:

уперше:

- досліджено взаємозв'язок когнітивних стилів особистості з рівнем сформованості самобережувальної поведінки студентів;
- визначено стилі самобережувальної поведінки сучасної молоді;
- розроблено модель та програму соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самобережувальної поведінки студентів;

уточнено:

- феноменологію та показники сформованості самобережувальної поведінки особистості з точки зору їх психологічної сутності;
- уявлення про особливості когнітивних стилів студентської молоді;

набули подальшого розвитку:

- стратегії, методи та прийоми формування самобережувальної поведінки особистості, а саме, запропоновано програму формування та корекції самобережувальної поведінки студентів та розроблена низка практичних рекомендацій студентам щодо формування самобережувальної поведінки.

Практичне значення одержаних наукових результатів полягає в тому, що здобуті дані:

- дають можливість викладачам, психологам, кураторам студентських груп закладів вищої освіти поглибити наукове розуміння феномену самобережувальної поведінки особистості та особливостей когнітивних стилів сучасної студентської молоді;

- дозволять під час психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу здійснювати моніторинг рівня сформованості самозбережувальної поведінки студентів та, використовуючи запропоновану тренінгову програму, оптимізувати процес її формування;

- можуть бути використані під час викладання таких дисциплін як «Диференційна психологія», «Психологія здоров'я», «Збереження психічного здоров'я» та інших дисциплін, що включають дотичні за змістом теми.

Основні результати дослідження впроваджено в освітній процес КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» (довідка про впровадження від 05.06.2023) та в роботу психологів ГО «Центр розвитку дітей та молоді майбутнього «Аліса» (довідка про впровадження від 27.01.2023) .

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дисертаційного дослідження апробовано на конференціях: VIII Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 9-10 квітня 2020); Подільська науково-практична Інтернет-конференція «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти» (Вінниця, 25 січня 2022); Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти» (Вінниця, 9-10 грудня 2022); Подільська науково-практична Інтернет-конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти» (Вінниця, 27 січня 2023).

Публікації. За результатами дисертаційного дослідження опубліковано 9 наукових праць, серед яких 5 статей у фахових наукових виданнях, 4 - тез доповідей на конференціях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації становить 162

сторінки, із них 248 сторінок основного тексту. Робота містить 15 таблиць, 6 рисунків та 4 додатки. Список використаних джерел налічує 207 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

1.1 Теоретико-методологічний аналіз досліджень самозбережувальної поведінки особистості в психології

Сучасні часові реалії формують у науковців певні зміни в розумінні адаптивності особистості, критеріїв її розвитку, функціонування та самозбереження. Збільшення стресових факторів, невизначеність перспектив, політичні та військові кризи актуалізують необхідність психологічної роботи не лише з реакціями на стрес та його наслідками, але й з покращенням рівня усвідомлення молодими людьми необхідності бути здоровими та орієнтації їх на спосіб життя, що передбачає передусім самозбереження як у фізичному, так і в психологічному аспектах.

У сучасному суспільстві з притаманними йому особливостями соціально-економічного та науково-технічного розвитку проблема збереження та покращення здоров'я населення набуває першочергового значення. Здоров'я, як особиста й суспільна цінність, стає найбільш затребуваним людським і соціальним капіталом. Досі не існує загальноприйнятого єдиного визначення терміну «здоров'я». Із багатьох визначень найбільш поширеним є, розроблене ВООЗ, «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [7]. Всесвітня організація охорони здоров'я також стверджує, що 50% факторів, які впливають на здоров'я людини, можна контролювати. Тому здатність людини зберігати, підтримувати й відновлювати здоров'я багато в чому залежить, на наш погляд, не стільки від спадкових факторів, якості медичного обслуговування, факторів навколишнього середовища, скільки від способу життя, який обирає сама людина. І питання в тому, який спосіб життя людина обирає й наскільки вона

дбає про своє здоров'я, наскільки вона його підтримує й покращує. Особливо це стосується молоді шкільного та студентського віку.

Спосіб життя вважається одним із вирішальних факторів, що впливають на здоров'я, ще з часів засновника античної медицини Гіппократа, який, окрім впливу природних факторів, приділяв велику увагу харчуванню, умовам праці та іншим елементам способу життя. У європейській середньовічній медицині здоров'я розглядалося як певна «похідна» від правильного чи неправильного способу життя, з огляду на його відповідність християнській доктрині. На сучасному етапі розвитку науки відбувається актуалізація холістичного підходу до розуміння здоров'я, що повертає питання способу життя в поле зору не лише медиків, а й філософів, психологів та соціологів.

Спосіб життя – одна з найважливіших біопсихосоціальних категорій, яка інтегрує в собі уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Він складається з особливостей повсякденного життя людини, що передбачає її працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми й правила поведінки. Спосіб життя є одним із критеріїв суспільного прогресу, це «обличчя» людини. Його можна охарактеризувати ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним закономірностям, що сприяє (або не сприяє) збереженню адаптивності людини, а також виконанню нею біологічних і соціальних функцій. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, що заснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивідуума [134].

Взаємозв'язок між способом життя й здоров'ям людини визначається комплексним поняттям «здоровий спосіб життя», яке об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, соціальних і побутових функцій у комфортному середовищі проживання й виражає спрямованість діяльності індивіда на формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [111].

Здоровий спосіб життя – це діяльність, звички та певні обмеження, пов’язані з оптимальною якістю життя, що містить соціальні, психічні, духовні та фізичні елементи, а отже, зі зниженим ризиком розвитку захворювань. Діяльність, пов’язана зі здоровим способом життя, передбачає правильне харчування, фізичне виховання, поведінкову взаємодію з лікарями та медичними організаціями, відсутність шкідливих звичок, профілактику захворювань, інтерес до інформації про здоров’я та здоровий спосіб життя [134].

Після прийняття рішення вести здоровий спосіб життя (цільовий компонент) людина починає читати спеціалізовану літературу, консультуватися з фахівцями, тобто набуває нових знань (змістовно-операційний компонент); у неї формується певне ставлення до явища, і поставлена мета в житті людини набуває особистісного сенсу (мотиваційно-ціннісний компонент). Для досягнення цієї мети розробляється індивідуальна або групова програма здорового способу життя (програмний компонент). Під час реалізації однієї з програм можуть виникати супутні цілі (цільовий компонент), підвищення рівня знань (змістовно-операційний компонент) та підвищення рівня результативності (діяльнісний компонент). Оціночний компонент існує паралельно з усіма попередніми, оскільки дозволяє підбити певні підсумки діяльності, спрямованої на впровадження здорового способу життя [45].

На жаль, у літературі, рекламі, щоденному спілкуванні, а також із використанням інших інформаційних каналів часто обговорюють і пропонують можливість збереження й покращення здоров’я за допомогою якогось чергового засобу з «чудодійними властивостями» (фізична активність певного виду, біологічно активні харчові добавки, очищення організму, психологічні тренінги тощо) – кількість таких інструментів наразі незліченна. Однак окремі оздоровчі методи й процедури не забезпечують бажаного й тривалого поліпшення здоров’я, оскільки не зачіпають цілісної структури людського організму. Прагнення до радикального поліпшення здоров’я за

допомогою якогось одного заходу є принципово хибним, оскільки не охоплює всього розмаїття взаємозв'язків між функціональними системами, з яких складається людський організм, і взаємозв'язків людини з природними факторами – всього того, що в кінцевому підсумку визначає гармонію її життя й здоров'я.

Виходячи з цих припущень, здоровий спосіб життя повинен містити різноманітні елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального й духовного. Він повинен безперервно й свідомо формуватися протягом усього життя людини, а не залежати від життєвих обставин і ситуацій. Тільки тоді це буде важелем первинної профілактики, зміцнення й формування здоров'я, сприятиме підвищенню резервних можливостей організму й забезпечить успішне виконання соціальних і професійних функцій незалежно від політичної, економічної та соціально-психологічної ситуації.

Питання щодо здатності (нездатності) вести здоровий спосіб життя є вкрай суб'єктивним, оскільки залежить насамперед від ступеня усвідомлення індивідом важливості реальних дій у цьому напрямку. Навіть за відсутності певних об'єктивних умов (комфортного житла, повноцінного харчування, достатнього доходу тощо) люди з високим рівнем обізнаності щодо здорового способу життя готові діяти на користь свого здоров'я. І навпаки, за достатньо оптимальних умов відсутність особистих стимулів перешкоджає досягненню мети бути здоровим [2].

Д. Десі вважає, що самодетермінація – це не лише навичка, але й потреба. Це вроджена базова диспозиція, яка спонукає організм поводитися таким чином, щоб сприяти розвитку здатності адаптивно взаємодіяти з соціальним середовищем. Самодетермінована поведінка передбачає прийняття людиною рішення про те, як поводитися, яке, в свою чергу, базується на тому, як задовольнити власні потреби. Водночас поведінка визначається інформацією із зовнішнього середовища, а також тим, як людина сприймає та інтерпретує цю інформацію. Емпіричними критеріями

самодетермінації є спонтанність, творчість, інтерес та особистісний сенс як причини дії, відчуття свободи і такі психолінгвістичні показники, як переважання в лексиконі слова «хочу» над словом «треба». Почуття самодетермінації також є складовником особистісної зрілості [141, 168].

Отже, особливості способу життя студентської молоді привертають увагу науковців. У контексті теми нашого дослідження цей інтерес зумовлений тим, що зазначений період є важливим періодом, коли молоді люди входять у нове соціальне середовище, їхній спосіб життя зазнає суттєвих змін, життя ставить нові виклики, зокрема структура навчального процесу, високі вимоги, нові соціальні зв'язки, самостійність і відповідальність – усе це створює ситуацію, у якій студенти мають навчитися дбати про власне благополуччя. У такій ситуації спосіб життя стає більш усвідомленим, адже рішення, які людина приймає щодня, впливатимуть на її здоров'я упродовж багатьох років майбутнього.

Варто зазначити, що, на думку О. Горпинич [31], сучасна студентська молодь прагне зайняти суб'єктну, відповідальну позицію в побудові свого життєвого шляху. Саме задоволення власних індивідуальних бажань, а не соціальних потреб, як раніше, характеризує вибір відповідного стилю життя. При цьому успіх для студентів не завжди є «успіхом понад усе», для багатьох важливим складником успіху є реалізація власних інтересів та моральних цінностей.

Формування стильових стратегій сучасного студентства, що відбувається в умовах інформаційного суспільства під впливом глобалізаційних процесів, призводить не до «вирівнювання» молодих людей, а до більш багатовимірної їх диференціації. Сьогоднішнє студентство майже повною мірою відображає гетерогенність сучасного суспільства, яка проявляється в розмаїтті стилів життя. При цьому збільшення кількості різних стилів у сучасному суспільстві не має класового, соціального, партійного чи демографічного підґрунтя. Сучасний полістилізм, культурний за походженням, є результатом вільного вибору з боку індивідів [31].

Тому реалії повсякденного життя студентів – це, з одного боку, більше можливостей для самовираження, а з іншого – підвищений рівень відповідальності за своє майбутнє, рівень усвідомлення якої значною мірою визначає вибір способу життя.

Крім того, ватро зазначити, що реалії останніх років змушують замислитися над необхідністю формування в молоді не лише здорового способу життя, а й уміння захистити себе від специфічних ризиків, таких як небезпека вірусних захворювань, нестабільність соціально-політичної ситуації, безпосередня загроза життю й здоров'ю під час воєнного стану тощо. Відтак, такі навички, як здатність адекватно сприймати реальність, уміння оцінювати життєві виклики й загрози та співвідносити їх із власними ресурсами, уміння планувати свої дії, щоб бути готовим діяти в умовах небезпеки та підвищеного психоемоційного напруження тощо, зміщують важливість теми здорового способу життя в бік спрямованості до відповідальної самозбережувальної поведінки.

Дивлячись у майбутнє, ми усвідомлюємо: якщо не будемо приділяти належної уваги формуванню культури самозбереження у молодого покоління, то ставимо під загрозу їхнє здоров'я та майбутнє. З огляду на це, розуміємо необхідність розвитку поведінки, спрямованої на самозбереження та зміцнення здоров'я кожної пересічної людини, що вважаємо одним з найактуальніших питань сьогодення.

Варто зазначити, що молодь здебільшого нехтує своїм здоров'ям і не бере на себе особисту відповідальність за якість свого життя, що іноді супроводжується досить песимістичним поглядом на майбутнє (багато студентів не вважають себе здоровими, але і не бажають нічого змінювати). Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, окрім вищезазначених, є прискорення ритму життя, недостатня фізична активність, підвищене нервово-психічне навантаження, збільшення інформаційного потоку, процеси цифровізації, глобальна екологічна криза, природні катаклізми тощо. Усе це сприяє омолодженню багатьох захворювань, які раніше були характерні для

людей старшого віку. Серед цих хвороб у молодому віці реєструються серцево-судинні захворювання, психічні розлади та алергічні реакції тощо. Нездорова молодь не може повноцінно навчатися, отримувати професійну підготовку та виконувати свою соціальну роль [28]. Такий стан справ часто супроводжується нерозумінням молодими людьми того, як багато залежить від їхнього вибору способу життя.

Отже, сформована самозбережувальна поведінка студента спрямовує його активність на збереження здоров'я та сприяє усуненню небезпечних умов для виникнення захворювань, знижує навіть генетичну схильність до хвороб, зберігає гарне самопочуття і збільшує тривалість життя [18]. Насамкінець, здоров'я – це результат регулярних зусиль, щоденної роботи кожної людини над збереженням, зміцненням, відновленням та покращенням власного здоров'я.

У цьому контексті, досліджуючи практики здоров'я та хвороби, необхідно розглядати як самозбережувальну, так і саморуйнівну поведінку. При цьому під самозбережувальною поведінкою розуміємо дії індивіда, спрямовані на захист, поліпшення або відновлення здоров'я, і засновані на самооцінці стану здоров'я та задоволеності ним. Саморуйнівна поведінка – це дії людини, які призводять до протилежних наслідків: погіршення здоров'я та скорочення тривалості життя. Як самозбережувальна, так і саморуйнівна поведінка має певні типи. Вони можуть передбачати активні дії людини або мати форму утримання від певних дій [111]. Такий підхід висуває на перший план питання активності людини з метою самозбереження.

Самозбереження – це прагнення системи або живого організму залишатися у своїй поточній активній формі [121]. У живих істот це поняття описує поведінку в разі небезпеки, дії, спрямовані на захист від цієї небезпеки. У більш широкому сенсі, для всіх складних систем, не лише живих, принцип або закон самозбереження розуміють як спрямування системою всіх своїх зусиль на збереження своїх основних характеристик. [77]. Поведінка тварин, спрямована на самозбереження, реалізується через біль і страх. Біль зазвичай

сприймається як ненормальний стан організму, який необхідно якимось чином усунути. Страх змушує живу істоту шукати притулку, а іноді провокує викид адреналіну в кров. Останній дозволяє на короткий проміжок часу повніше використовувати ресурси організму (збільшена сила, з якою можуть діяти м'язи, покращена робота рецепторів тощо). Вираз «інстинкт самозбереження» часто вживають у повсякденному спілкуванні, засобах масової інформації та психологічній літературі. Як науковий термін, його використовують різні автори для позначення широкого спектру біологічних процесів – від елементарних фізіологічних реакцій до складних поведінкових програм. Зокрема, термін «інстинкт самозбереження» часто використовують у літературі для опису адаптації людини в суспільстві з метою уникнення емоційних і психологічних травм.

Варто зазначити, що інстинкт самозбереження в людини має кілька форм прояву. Біологічно неусвідомлюваний проявляється у вигляді неусвідомлених актів поведінки, що спрямовані на уникнення непрямой або прямої загрози життю (втеча від страшної тварини та інші загрозливі дії, коли «ноги самі несуть», є його проявом). Також він реалізується через несвідоме уникнення людиною предметів або явищ, які можуть завдати болю, що свідчить про те ж бажання залишитися в живих. Біологічно усвідомлюваний проявляється як міркування про користь або небезпеку. У цьому разі людина, зазвичай, усвідомлює небезпеку і контролює свій розум, дії і вчинки, намагаючись знайти вихід із ситуації, що загрожує життю.

Люди народжуються з інстинктом самозбереження, тобто прагненням зберегти життя в екстремальній ситуації незалежно від обставин. Це основний і найважливіший інстинкт, від якого походять всі наступні інстинкти: голод, спрага та інші, які також спрямовані на збереження життя або пристосування до певних умов.

Запорукою нормального перебігу людського життя є цілісність і впорядкованість власного буття та наявність достатнього запасу міцності,

тобто міцного здоров'я, яке дозволяє людині протистояти різним несприятливим факторам та зберігати цілісність і внутрішній лад.

Поведінка людини стосовно її здоров'я опосередкована впливом інших факторів: за однакових екологічних, соціально-економічних, побутових та інших умов, за однакових спадкових схильностей люди (наприклад, брати і сестри) часто мають різний стан здоров'я. Це пов'язано з відмінностями в їхньому самозбереженні, наявністю або відсутністю шкідливих звичок, різним рівнем обізнаності та навичок щодо ризиків для здоров'я і ступенем активності для його збереження.

Наголошуючи на важливості вивчення поведінки самозбереження, варто звернути увагу на умови, які щоденно загрожують розвитку природних механізмів контролю захворювань. Зокрема, це стосується зниження фізичної (рухової) активності за одночасного зростання інтелектуального навантаження, потоку інформації та вимог сучасного світу; якості питної води та продуктів харчування; детермінованості адаптаційних механізмів у зв'язку з підвищенням рівня життєвого комфорту тощо. Крім того, складні умови, у яких опинилося сучасне покоління молодих людей (пандемія, війна), також вимагають розгляду цього поняття в контексті потужного впливу цих особливостей.

Турбота про себе, свою особистість та її гармонійний розвиток має бути умовою повноцінного життя та здатності людини творити себе, сприяючи при цьому позитивним змінам у навколишньому середовищі. З цієї позиції, здоров'я – це реальний людський ресурс, яким можна керувати по-різному і з різними результатами.

Культура самозбереження є важливим інструментом здоров'я сучасної людини. Вона ставить здоров'я на найвищій щабель у структурі життєвих цінностей особистості, визначає активність у ставленні до здоров'я; усуває фактори ризику захворювань через грамотність та обізнаність, нейтралізує генетичну схильність до хвороб і надає людині навички збереження здоров'я та максимальної тривалості життя. Крім того, як ми зазначали раніше, складні

умови сьогодення акцентують увагу науковців і дослідників на необхідності пошуку нових форм і методів реалізації технологій самозбереження з метою формування сильної особистості, здатної жити і працювати в постійно мінливому світі, уміти виробляти й корегувати власну стратегію поведінки, робити моральний вибір і нести за нього відповідальність.

У сучасній психологічній літературі виокремлено низку поглядів на розуміння самозбережувальної поведінки, більшість з яких розкрито в межах таких понять, як «здоров'язбережувальна поведінка», «санітарна поведінка», «вітальна поведінка», «поведінка, пов'язана зі здоров'ям», та зарубіжних аналогів – «здорова поведінка» (health behavior), «здоровий спосіб життя» (healthy lifestyle), «поведінка, пов'язана зі здоров'ям» (health-related behavior) тощо. Незважаючи на термінологічні відмінності, їх об'єднує основна ідея, що людина є активним суб'єктом творення власного здоров'я та якості життя. Саме вона приймає (або відкидає) «внутрішні рішення» вести здоровий спосіб життя [2, 8, 24, 55, 72, 112, 118, 121].

Варто зазначити, що використання наведених вище термінів іноді ускладнено тим, що їхні визначення певною мірою перетинаються і тому потребують уточнення. Крім того, воєнна ситуація, в якій наразі перебуває наша країна, також вимагає більш широкого погляду на поняття «поведінка самозбереження», а отже, і на напрями та способи її формування.

У науковій спільноті поведінка самозбереження наразі вивчається за допомогою медичного, психологічного й соціолого-демографічного підходів.

Медичний підхід прирівнює цей тип поведінки до здорового способу життя (гігієнічної чи санітарної поведінки), тобто діяльності особистості, окремих груп людей, найбільш характерної для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямованої на збереження та покращення, зміцнення здоров'я (О. Вакуленко, І. Дронова, О. Лотоцька, В. Кондратюк, В. Шевченко та ін.). Прихильники цього підходу вбачають як ключовий компонент самозбережувальної поведінки медичну активність, тоді як інші параметри визнають вторинними (безпечні умови

праці, відмова від шкідливих звичок, здорове харчування, фізична активність і т.п.), підпорядкованими їй. За медичного підходу враховують не мотиви та цінності самозбереження, а лише саму діяльність індивіда, спрямовану на підтримку здоров'я. [14, 37, 68, 147].

З погляду соціолого-демографічного підходу, який спирається як на принципи соціальної психології щодо наповнення самозбережувальної поведінки, так і на теоретичні розробки соціології та демографії, самозбережувальна поведінка є частиною демографічної поведінки, яка визначає динаміку процесів народжуваності та смертності. Тобто, самозбережувальна поведінка – це система дій і ставлень особистості, спрямованих на збереження власного здоров'я протягом всього життєвого циклу та продовження терміну життя. При цьому основними компонентами визначають: потреби в здоров'ї та довголітті, установки (самооцінка здоров'я, цінність здоров'я, соціальні норми), мотиви і безпосередня діяльність (медична і фізична активність, дотримання режиму праці й відпочинку, харчування, наявність чи відсутність шкідливих звичок, уміння протидіяти стресу) [28, 45, 52, 67, 112].

У соціології та соціальній психології самозбережувальна поведінка є однією з вагомих категорій дослідження, оскільки вона впливає на формування соціального здоров'я та потенціалу суспільства, а її вивчення допомагає зрозуміти, як можна впливати на соціальні групи та окремих індивідів, і тим самим підвищувати рівень соціального здоров'я населення. У соціальній психології самозбережувальна (здоров'язбережувальна) поведінка трактується з трьох позицій: 1) як акт прийняття рішення; 2) як стадійний (етапний) процес; 3) як діяльність. Найчастіше цей феномен трактують як специфічну регуляційну діяльність людини щодо забезпечення оптимального для особистості рівня індивідуального здоров'я [52].

У межах першого напряму зарубіжними дослідниками М. Бекером та Л. Майманом ще в 1970-1980-х рр. була розроблена модель уявлень про здоров'я (health belief model). Вона визначає поведінку суб'єкта як результат

складання, розвитку індивідуальних знань, уявлень, пов'язаних зі здоров'ям: ризику, що сприймається, уявлення про серйозність проблеми, можливі вигоди та перешкоди на шляху прийняття цього зразка поведінки [191]. Ключовими компонентами моделі планованої поведінки (model of planned behavior) М. Фішбайна та А. Айзена стають оцінка очікувань, обґрунтованість дії, норм, якими керується суб'єкт, контроль за поведінкою тощо [156, 157].

До найбільш популярних моделей, що розглядають самозбережувальну поведінку як стадійний процес, відносяться модель прийняття запобіжних заходів М. Вайнштейна та П. Сендмена (precaution adoption process model) [206] та транстеоретична модель змін поведінки Дж. Прохазьки та К. ДіКлементе (Транстеоретичні моделі). Відповідно до них етапи самозбережувальної поведінки є якісно різними видами поведінки, уявлень і переживань. Чинники, що опосередковують переходи між стадіями, змінюються залежно від того, на якій із них наразі перебуває індивід [201].

Французький соціолог Е. Дюркгейм, вивчаючи самогубство, розглядав як рушійну силу такої поведінки ослаблення інстинкту самозбереження [130]. Він зазначав, що інстинкт самозбереження присутній у свідомості людини не з такою силою, як, наприклад, норми моралі, і тому здатний послаблюватися за певних умов. Також Е. Дюркгейм у своїх роботах розглядав соціальне здоров'я, яке він пов'язував з благополуччям як індивіда, так і групи і суспільства загалом. На його думку, від рівня соціального здоров'я залежать соціальний розвиток суспільства та добробут людей.

Німецький соціолог М. Вебер у межах своєї теорії соціальної дії говорив про те, що поведінка стосовно до здоров'я складається з повсякденних практик людини, які, натомість, формуються під впливом традицій, що склалися в конкретному суспільстві [130].

Інший німецький соціолог Г. Зіммель вивчав специфіку самозбережувальної поведінки щодо окремих індивідів та спільнот [130]. Він розглядав самозбереження як один із основних обов'язків особистості поряд із такими якостями, як контроль, самовдосконалення та почуття власної гідності.

Узагальнюючи вищезазначене, можемо сказати, що з погляду соціології та соціальної психології самозбережувальна поведінка є соціальною поведінкою, яка проектує ставлення індивіда до свого здоров'я, що й виявляється у свідомих діях, метою яких є збереження та зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я. Основою для самозбережувальної поведінки є соціальні норми та цінності, які засвоюються, головним чином, у процесі соціалізації, під час якої відбувається формування набору повсякденних самозбережувальних практик і звичок, певного стилю поведінки.

Виокремлюючи, серед іншого, психологічний підхід до розуміння самозбережувальної поведінки, варто зазначити, що психологи не ототожнюють її з медичною діяльністю і не розглядають як складник демографічної поведінки, а зосереджують увагу на поведінці, спрямованій на збереження тіла і себе як особистості, досліджуючи такі елементи, як мотивація, оцінка (самооцінка) здоров'я, цілі та установки, система дій і контроль результату.

Багато дослідників у своїх працях розглядали психологічні аспекти здоров'я та самозбережувальної поведінки (В. Гриценко, Л. Карамушка, В. Кохан, С. Максименко, І. Марухіна, В. Панок, Д. Романовська, Н. Світлична, Т. Титаренко та ін.) [32, 49, 61, 70, 91, 117, 133], вивчали питання формування ціннісного ставлення до здоров'я (В. Бобрицька, О. Єжова, В. Оржеховська та ін.) [7, 8, 40, 87], ціннісної орієнтації молоді на здоровий спосіб життя (В. Бабич, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, Н. Волошко, О. Ігумнова, І. Купчак, Б. Максимчук, С. Миронець, Ю. Таймасов та ін.) [4, 5, 6, 29, 42, 24, 65, 72, 79, 127, 188], психологічні детермінанти самозбережувальної поведінки (О. Віговська, Р. Сірко, В. Слободяник, О. Зуб, та ін.) [19, 46, 121], психологічне (І. Галецька, Т. Титаренко, Н. Колотій та ін.) [27, 56, 133] та психічне здоров'я (О. Вартага, І. Грицюк, Т. Комар, В. Кохан, Л. Магдисюк, С. Максименко, Є. Потапчук, Р. Сірко, О. Хоптяна, І. Шаронова та інші) [59, 71, 105, 118, 192].

У межах психологічного підходу можна виділити кілька основних напрямків досліджень.

Детальніше зупинимося на аналізі визначення власне понять «самозбереження» та «самозбережувальна поведінка» (В. Слободяник, Р. Сірко, Ю. Шевельова, О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова, Є. Потапчук, З. Антонова, В. Худяков та ін.).

Психологічний словник визначає самозбереження в такий спосіб: це діяльність людини, спрямована на збереження свого організму і себе як особистості [40, 112].

У праці «Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності» В. Слободяник та Ю. Шевельова звертають увагу на лексичне підґрунтя цього поняття. Зокрема, етимологічний словник української мови пов'язує слово «берегти» з литовським «birginti» – «рятувати» або з готським «borgen» – «убезпечити себе». Це означає, що етимологічний аналіз вказує на те, що основним завданням поведінки самозбереження є захист і турбота про себе [122]. В Академічному тлумачному словнику української мови за термін «самозбереження» визначено як «прагнення зберегти своє життя, застерегти себе від гибелі» [39, 112, 124]. Кембриджський тлумачний словник трактує самозбереження як поведінку, засновану на рисах або почуттях, які спонукають людей або тварин захищати себе від труднощів або небезпек. Кембриджський академічний словник пояснює цей термін як здатність тварин або людей захищати себе від небезпеки або знищення. Таким чином, лексичне значення слова «самозбереження» концептуально відображає захист індивіда від небезпеки та збереження його життя [40].

В. Слободяник розглядає самозбережувальну поведінку як складну інтегративну систему діяльнісно-рольових й особистісних характеристик особистості, що забезпечує здатність індивіда до самозахисту та життєстійкості в екстремальних та особливих умовах діяльності та

самопіклування про своє здоров'я і психологічне благополуччя у повсякденному житті [123].

Ю. Таймасов досліджував формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. На його думку, поведінка самозбереження – це інтегративне утворення особистості, яке містить мотиваційний, когнітивний, операційний та рефлексивно-аналітичний структурні компоненти й визначається мотивами та переконаннями щодо самозбереження під час виконання службових обов'язків, а також професійно-орієнтованими знаннями, вміннями й навичками та професійно-важливими якостями, які спрямовані на збереження власного життя й здоров'я з метою ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального та військового характеру [129].

Варто зазначити, що, на думку дослідників [107], структура поведінки самозбереження містить три основні компоненти:

1) когнітивний, який передбачає знання людини про здоров'я, обставини та фактори, що позитивно чи негативно впливають на здоров'я, а також розуміння важливості здоров'я в системі життєдіяльності;

2) емоційний, який стосується почуттів та емоцій, пов'язаних зі станом та його змінами протягом життя;

3) мотиваційно-поведінковий, який демонструє особливості поведінки людини щодо здоров'я, її дії та стратегії під час хвороби, мотиви здорового та нездорового способу життя. Мотивації показують мету та цінності людини, пов'язані з підтриманням здоров'я.

О. Нечушкіна досліджувала практики здоров'я як елемент стилю життя. На її думку, самозбережувальна поведінка – це діяльність індивіда, спрямована на захист, поліпшення або відновлення здоров'я, яка ґрунтується на самооцінці стану здоров'я та рівня задоволеності ним. Крім того, вона зазначає, що саморуйнівна поведінка – це діяльність людини, яка призводить до протилежних наслідків – погіршення стану здоров'я та скорочення тривалості життя. При цьому самозбережувальна та саморуйнівна поведінка

мають певні різновиди й можуть передбачати активну діяльність людини або ж мати форму утримання від певних видів діяльності [82]. Такий підхід висуває на перший план питання активності людини з метою самозбереження.

Тому ще одним аспектом дослідження самозбережувальної поведінки має бути визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження (Є. Потапчук, Н. Потапчук, Д. Казмірчук, О. Василенко, Ж. Вірна та ін.) та ступеня впливу соціального середовища на рішення й дії людини (соціальні норми, груповий вплив, підтримка оточення або соціальні очікування). Останній аспект, зокрема, досліджували О. Кобилянський, І. Заюков, О. Віговська та ін.

Ж. Вірною була запропонована концептуальна модель конструктивного самозбереження особистості. На думку дослідниці, конструктивне самозбереження особистості складається з двох компонентів – забезпечення особистої безпеки та ступеня реалізації повноцінного функціонування особистості, кожен з яких містить три вектори, а саме: у компоненті забезпечення особистої безпеки акцентована увага на забезпеченні безпеки стосовно себе, безпеки щодо інших і навколишньої дійсності та безпеки психологічної компетентності; а в компоненті ступеня реалізації повноцінного функціонування, відповідно, самореалізації в екзистенціальному існуванні, самореалізації в соціальному житті, самореалізації в суспільному житті [20].

Є. Потапчук та Д. Казмірчук запропонували модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження, розуміючи під цим поняттям сукупність дій і вчинків, спрямованих на збереження здоров'я та життя. Результати їхніх досліджень свідчать, що такі поведінкові моделі можуть бути реалізовані через низку ролей, зокрема дієтолога (який піклується про здорове харчування), організатора (який організовує дозвілля), медіатора (який сприяє конструктивному спілкуванню та порозумінню), миротворця (який намагається уникати ворожнечі, непорозумінь, сварок), оптиміста (який демонструє життєрадісність та бадьорість), прагматика (який оцінює звички та залежності щодо їхньої бажаності та шкідливості), спортсмена (який веде

здоровий спосіб життя). Водночас зазначимо, що людина може нехтувати такими ролями й втілювати девіантні моделі поведінки, які можуть негативно впливати на її здоров'я. У цьому разі важливо констатувати, що така модель поведінки людини характеризує її як суб'єкта самознищення. Під терміном «модель поведінки людини як суб'єкта самознищення» варто розуміти сукупність її дій та вчинків, які можуть спричинити дисгармонію в житті, сприяти травмам і хворобам. Зазвичай така модель поведінки представлена ролями алкоголіка, жертви, курця, наркомана, песиміста, прокрастинатора, ревнивця, трудоголіка, фанатика тощо. Дослідники наголошують на важливості почуття відповідальності за власне здоров'я як умови реалізації моделі поведінки, спрямованої на самозбереження [107].

Досліджуючи специфіку поведінки студентів як суб'єктів самозбереження, О. Василенко та Н. Калинюк зазначають, що однією з основних причин відсутності позитивного ставлення до свого здоров'я є недостатня мотивація, зокрема те, що в ієрархії потреб, які лежать в основі поведінки студентів, здоров'я знаходиться не на першому місці. Дослідники наголошують на важливості формування позитивної самомотивації до здоров'я в суб'єктів освітнього процесу [15].

Є. Потапчук та Н. Потапчук досліджували самоконтроль особистості як важливу умову самозбереження в екстремальних ситуаціях, розглядаючи його як один із процесів довільного контролю та саморегуляції, поряд із самомотивацією, самоініціацією та самообілізацією діяльності [106].

У працях дослідників, присвячених шляхам формування особистості як суб'єкта самозбереження та стратегіям самозбережувальної поведінки, найчастіше наголошується на необхідності формування позитивної мотивації самозбереження. Зокрема, В. Бобрицька визначає такі принципи формування позитивної мотивації: принцип науковості та доступності відповідних знань, принцип систематичності та наскрізності, принцип безперервності та практичної цілеспрямованості, принцип інтегративності, принцип

динамічності та відкритості, принцип плюралізму та дисперсності, принцип превентивності) [7].

О. Янцаловський вказує на важливості мотивації до самозбереження здоров'я та розглядає чинники, категорії й методи її формування, наводить критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до здоров'я. Зокрема, серед поширених методів впливу на мотивацію він виділяє: лекцію, кіно- та відеолекцію, бесіду, диспут, дискусію, ігрові та рольові ігри, тренінг, засоби масової інформації, науково-популярні матеріали, соціальну рекламу та твори мистецтва [151].

Наступним постає питання індикаторів та чинників самозбережувальної поведінки. Консенсусу щодо цього питання досі немає.

Дослідники розглядають життєстійкість як інтегральну особистісну рису, що забезпечує здатність людини протистояти тривалому стресу в ситуаціях складного життєвого вибору та є одним із показників здоров'язбережувальної поведінки. При цьому розглядаються три складники життєстійкості: включеність, виклик, контроль (С. Мааді, С. Кобейс) [187, 190], вплив життєстійкості на психологічне благополуччя індивіда (М. Шайер, Ч. Карвер) [166], зв'язок із психічним здоров'ям (В. Флоріан, О. Таубман) [176], адаптацією (О. Чиханцова, С. Кузікова) [64, 143, 144,], життєтворчістю (Т. Титаренко, Н. Чепелева) [141, 142, 150], самореалізацією та активністю особистості (С. Миронець, Л. Карамушка, Т. Дзюба) [49, 204].

Ю. Таймасов, розглядаючи чинники зміцнення здоров'я в контексті формування готовності курсантів до самозбереження в процесі навчання, зазначає такий їх перелік: фізичні (наявність шкідливих звичок, дотримання режиму дня, перебування на свіжому повітрі, фізична активність), інтелектуальні (знання про здоров'я та фактори, що на нього впливають), сімейно-побутові (вік і спосіб життя батьків, склад сім'ї та взаємовідносини, місце та соціально-побутові умови проживання), емоційно-мотиваційні (стійкість до стресів, місце здоров'я в системі цінностей) [128].

I. Заюков (з позиції демографічного підходу) звертає увагу на такі чинники самозбереження здоров'я працюючого населення України, як дотримання здорового способу життя, своєчасне медичне лікування та обстеження, забезпечення безпеки праці, стійкість до соціально-економічних змін у країні, освіта тощо [44].

В. Слободяник пропонує такі критерії та індикатори самозбережувальної поведінки:

– діяльнісно-мотиваційний критерій, який враховує специфіку виконуваної діяльності та здатність адекватно реагувати на екстремальні життєві ситуації, де показниками є життєстійкість особистості, психологічна захищеність та мотивація до успіху;

– особистісно-рефлексивний критерій, який враховує професійно-важливі характеристики майбутніх фахівців, показниками яких є готовність особистості до ведення здорового способу життя, та психологічне благополуччя як рефлексивна задоволеність життям;

– змістовно-інформаційний критерій як інтегрована система професійних знань про здоров'язбережувальні технології [121].

Наразі, під час при аналізу концепції поведінки самозбереження в умовах нинішніх реалій особливого значення набувають роботи дослідників, які розробляли цю концепцію з погляду психології екстремальних ситуацій.

Згідно із сучасними науковими уявленнями, кризова ситуація – це ситуація, яка далека від нормальних умов повсякденного життя, відтак пересічна людина не має навичок адекватної поведінки в ній, тому вона стає для неї екстремальною і викликає відхилення від оптимальних психічних станів. Перебуваючи в такій ситуації, людина відчуває дискомфорт і тому намагається повернутися до нормальних, комфортних умов. Однак, оскільки умови далекі від нормальних, вона стикається зі значними труднощами, тому необхідна відповідна підготовка або допомога людей, які володіють навичками поведінки в аномальних ситуаціях [38].

З цієї позиції ключовим для подальшого дослідження вважаємо розуміння поняття «самозбережувальна поведінка», запропоноване В. Слободяником. А саме, самозбережувальна поведінка – це складна, інтегративна система діяльнісно-рольових та особистісних рис індивіда, яка забезпечує здатність до самозахисту й життєстійкості в екстремальних та особливих умовах діяльності та самотурботи про здоров'я та психологічне благополуччя в повсякденному житті. Таке «розширене поняття», на нашу думку, найкраще відповідає умовам, в яких наразі перебувають громадяни України [122].

Адже війна в Україні – це потужний виклик здатності до самозбереження як окремих людей, так і нації загалом. Тому головним завданням дослідників і практиків є актуалізація та підтримка цих спроможностей, а також розробка технологій навчання та виховання студентської молоді з метою розвитку самозбережувальної поведінки.

З огляду на вищезазначене визначення, аналіз і узагальнення літературних джерел щодо дослідження самозбережувальної поведінки та в контексті даного дослідження розглядаємо самозбережувальну поведінку як систему свідомо керованих особистістю дій і вчинків у сфері підтримки, збереження, відновлення фізичного та психічного здоров'я з метою продовження тривалості та підвищення якості життя.

Отже, аналіз наукових праць дозволяє зробити висновок про те, що найбільш опрацьованим поняття «самозбережувальна поведінка» є з погляду демографії та соціальної психології. Водночас прагнення сприяти підвищенню рівня самозбереження кожного члена суспільства диктує необхідність розуміти це поняття в світлі психології особистості та психології індивідуальних відмінностей. Адже пошук шляхів формування спрямованості на самозбережувальну поведінку є вкрай складним завданням без розуміння тих чинників, які безпосередньо впливають на прийняття молодою людиною «внутрішнього рішення» про дотримання принципів самозбереження. Крім того, ми вважаємо доцільним вивчати сутність цього поняття саме в контексті

студентської молоді, оскільки саме в молоді роки відбувається сприймання й засвоєння певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів й уявлень, які впливають на все подальше життя.

1.2. Сутність та зміст когнітивних стилів як детермінант формування самобережувальної поведінки особистості

Однією з найактуальніших проблем психології, безперечно, є проблема індивідуальних психологічних відмінностей між людьми. Людську психіку можна вивчати та описувати на рівні загальних закономірностей організації та функціонування. Однак феномен індивідуального суб'єкта полягає в тому, що закони індивідуальної поведінки не тотожні законам поведінки взагалі. Отже, понятійний апарат, розроблений у межах загальної психології, не може бути механічно перенесений на розуміння механізмів психічної діяльності конкретного індивіда. Тому концепції та підходи, які виявляють та описують механізми індивідуальної специфіки психічної діяльності, завжди становили особливий інтерес для наукової психологічної спільноти.

Протягом всієї історії людства вчені так чи інакше вивчали відмінності між людьми. Вже в Стародавній Греції Гіпократ заклав основи вивчення темпераменту як індивідуальних особливостей поведінки. Платона цікавив поділ людей відповідно до покладених на них завдань і соціальних ролей, що також можна віднести до вивчення індивідуальних відмінностей. Аристотеля цікавили видові, расові, соціальні та статеві відмінності, що проявляються в психіці та моралі людей.

Ф. Гальтон працював над проблемами спадковості та індивідуальних психологічних відмінностей. Р. Кеттелл, А. Біне, Г. Айзенк та багато інших вчених вивчали інтелектуальні відмінності. Список учених, які вивчали індивідуальні особливості та відмінності між людьми, можна продовжити [156, 157, 163, 167, 168, 177, 178].

У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється унікальності кожної людини. Цей інтерес проявляється і в психологічних науках, адже психологія здавна вивчає відмінності в проявах пізнання, діяльності, мислення та спілкування кожної людини.

Поява поняття «стиль» у системі психологічних категорій викликала інтерес у зв'язку зі зростанням очікувань більш глибокого розуміння природи людського інтелекту. Протягом багатьох десятиліть результати досліджень стилю інтерпретувалися крізь призму певного початкового змісту, який містився в самій дефініції терміну «стиль».

Варто зазначити, що стиль – це свідчення певної унікальності, відмінності від багатьох інших людей, наявність якої беззастережно характеризує власника стилю (в одязі, поведінці, художній майстерності чи науковій творчості) як людину з певним рівнем психічної організації. З погляду первісної етимології, слово «стиль» (Stylos – грец.) означає паличку для письма на воскових дощечках з гострим і тупим кінцями. Цікаво, що у своєму первісному метафоричному значенні стиль – це здатність одночасно брати участь у діяльності з двома якостями, які однаково необхідні для її успіху [88].

У дослідженнях різних аспектів психічної діяльності людини все частіше звертають увагу на характеристики стилю. Зокрема, в останні роки у вітчизняній літературі з'явилися дослідження понять «емоційного стилю», «оцінного стилю», «стилю психічної діяльності дошкільника», «стилю педагогічного спілкування», «стилю активності», «стилю життя особистості», «стилю поведінки у складних життєвих ситуаціях» тощо.

На стику психології особистості та когнітивної психології народилося поняття «когнітивного стилю» як індивідуального способу обробки інформації, що характеризує специфіку психічної організації людини та особливості її інтелектуальної поведінки. Ця обставина визначила його суперечливий характер. Завдяки слову «стиль» вона набула якісного та метафоричного відтінку, створюючи ілюзію появи універсального

пояснювального принципу, тоді як слово «когнітивний» повертає її на рівень емпіричних фактів, що примушує шукати пояснення особистості через індивідуальні когнітивні виміри.

А. Адлер вважається засновником стильового підходу, який розвинув розуміння стильових рис як цілісного прояву специфічної індивідуальності людини в різних ситуаціях і житті загалом. Розуміння стилю, запропоноване А. Адлером, ґрунтується на концепції несвідомих компенсацій, за допомогою яких людина долає комплекс неповноцінності, виробляючи індивідуальні стратегії поведінки, індивідуальний стиль життя. На думку вченого, стиль найбільш яскраво проявляється в явно критичних ситуаціях і під час прийняття важливих рішень. Ця позиція акцентує увагу на адаптивному аспекті стилю як механізмі пристосування індивіда в соціальному середовищі. Очевидно, що висновки А. Адлера відкривають індивідуалістичний напрям дослідження стилю, з позиції якого різні характеристики стилю розглядаються у співвідношенні та зв'язку з мотиваційними й особистісними компонентами. Саме цей науковець ввів поняття «когнітивний стиль». Він розумів когнітивний стиль як особистісну рису, що представляє певні стійкі індивідуальні особливості когнітивних процесів, які визначають використання різних дослідницьких стратегій, необхідних для постановки та досягнення мети [154, 155].

Розвиток стильового підходу в рамках особистісного підходу продовжив Г. Олпорт, який використовував поняття «стилю» для опису унікальності мотивів і цілей кожної людини, а також розглядав «стиль» як будь-які особистісні характеристики, що формуються в процесі самоактуалізації людини [158, 159].

Стиль – це прояв активності особистості, яка створює себе сама, досягаючи власних цілей; стиль – це спосіб реалізації мотивів, до яких людина схильна в силу своїх індивідуальних особливостей. Незважаючи на загальне визначення поняття «стиль», представники особистісної течії по-різному

пояснюються функціональне значення стилів, протиставляючи адаптивний та активний аспекти стилю.

Новий етап у розумінні стилю та розвитку підходів до стилю припав на 1950-1970-ті роки ХХ ст., пов'язаний із формуванням когнітивного напрямку в американській психології та поширенням концепції інформації. У роботах представників когнітивного напрямку на перший план почали виходити питання механізмів індивідуальних особливостей у сприйнятті, аналізі, категоризації та відтворенні інформації, які одержали назву «когнітивні стилі» (Р. Гарднер, Дж. Каган, Дж. Клейн, Г. Уіткін та ін.).

Ідею про те, що існує стійка відмінність у тому, як різні люди сприймають світ, вперше сформулював у 1951 р. Дж. Клейн, а сам термін «когнітивний стиль» увів у 1953 р. американський психолог Р. Гарднер. Над науковою розробкою цього поняття почав працювати психолог Принстонського університету Г. Уіткін. Його розуміння когнітивного стилю особистості сформувалося під впливом гештальтпсихології, а саме ідеї поля та поведінки людини в полі. Адже фактор поля (об'єкт і соціальне оточення людини) впливає на різних людей по-різному. Відповідно, дослідження були спрямовані на вивчення стилю полезалежності – полenezалежності. На думку Г. Уіткіна, когнітивний стиль, відображаючи різні аспекти функціонування когнітивної сфери, є стійкою індивідуальною характеристикою способів взаємодії людини з інформаційним полем [186, 179, 207].

У такий спосіб Г. Уіткін намагався вивести різні індивідуальні поведінкові риси з одного параметра. Натомість, такі дослідники, як Дж. Клейн та Р. Гарднер, зосередили свою увагу на пошуку певних структурних констант у когнітивній сфері індивіда, які виступають посередниками між афективними станами та зовнішніми впливами. Пізніше ці структурні константи були названі «когнітивними контролями». Автори вважали, що комплекс когнітивних контролів формує характерний для індивіда когнітивний стиль, тобто індивідуальний спосіб обробки інформації про навколишнє середовище. У межах цього напрямку було описано не один,

а шість когнітивних стилів: діапазон еквівалентності, широта категорії, жорсткий – гнучкий контроль, терпимість до нереалістичного досвіду, фокусуєчий – скануючий контроль, згладжування – загострення [186, 179, 207].

Найбільш ранні класичні визначення когнітивних стилів такі: «система принципів когнітивного контролю, які виступають як посередники між намірами й вимогами ситуації» (Д. Броверман, 1987), «спосіб когнітивного аналізу і структурування свого оточення» (Г. Уіткін, 1998), «профіль розумових здібностей» (Р. Гарднер, 1998).

Спільним у цих дослідженнях є те, що вони підтримують ідею про незалежну важливість рис когнітивного стилю, які не обмежуються здібностями та інтелектом у традиційному розумінні.

У вітчизняній психології термін «когнітивний стиль» з'явився після запозичення з англійської літератури. Це може мати наслідком термінологічну плутанину, оскільки англійське слово «cognitive» дослівно перекладається як «пізнавальний». Тим не менш, терміни «когнітивний» і «пізнавальний» сьогодні не є синонімами. Термін «когнітивний» використовується для позначення процесу відображення дійсності в індивідуальній свідомості у вигляді когнітивного (сенсорного, перцептивного, мнемонічного, ментального) образу. Можна сказати, що цей термін стосується того, що відображено в когнітивному образі. Термін «когнітивний» стосується ментальних механізмів обробки інформації в процесі побудови когнітивного образу на різних рівнях когнітивного відображення. Це означає, що термін відображає те, як будується когнітивний образ.

Наразі більш поширеним є термін «когнітивний стиль», тому в нашому дослідженні ми будемо використовувати цей термін, але саме в такому значенні. Отже, в широкому сенсі когнітивний стиль – це спосіб дослідження дійсності, характерний для індивіда, а у вузькому сенсі – спосіб обробки інформації про навколишнє середовище, притаманний людині. По суті, поява стильового підходу стала свідченням трансформації предмету когнітивної

психології: якщо раніше основна увага приділялася загальним закономірностям пізнавальної діяльності, то наразі на перший план вийшли механізми індивідуальних відмінностей між людьми в способах пізнання ними навколишньої дійсності [88].

Існує чотири основні теоретичні джерела стильового підходу [48]:

- 1) гештальтпсихологічна традиція (теорія психологічної диференціації Г. Уіткіна);
- 2) психоаналітична традиція (теорія когнітивного контролю Дж. Клейна, Р. Гарднера, Ф. Хольцмана, Г. Шлезінгера та ін.);
- 3) вивчення індивідуальних стратегій категоризації (теорія когнітивного темпу Дж. Кагана);
- 4) когнітивні теорії особистості (теорія індивідуальних концептуальних систем О. Харві, Д. Ханта, Х. Шрьодера та теорія персональних конструктів Дж. Келлі).

Основні риси когнітивних стилів [48]:

1. Когнітивні стилі діагностують динамічні аспекти мислення, тобто швидкість реакції на конкретні стимули.
2. Когнітивні стилі демонструють специфіку домінантної форми відтворення інформації, одержаної з навколишнього світу, відповідно до якої людина здійснює пізнавальну та розумову діяльність.
3. Когнітивні стилі описують індивідуальний розвиток різних аспектів понятійного мислення, особливості використання людиною понять у пізнавальній діяльності.
4. Охарактеризовують особливості розвитку системного причинно-наслідкового мислення.
5. Вказують на потенційну готовність перейти на наступний рівень мислення.

Дослідники вважають, що когнітивні стилі виконують такі функції [48]:

- адаптивну, яка передбачає пристосування особистості до вимог діяльності та соціального середовища;

- компенсаторну, оскільки формування стилю базується на сильних і слабких сторонах особистості;
- системоутворювальну, що дозволяє, з одного боку, формувати стиль з урахуванням багатьох заздалегідь сформованих характеристик особистості, а з іншого – впливати на значну кількість аспектів людської поведінки;
- самовираження, яке є здатністю людини виражати себе через унікальний спосіб моделювати речі або спосіб поведінки.

Ця остання функція пов'язана з маловивченою проблемою впливу когнітивних стилів на варіативність реальної поведінки людини. Є всі підстави очікувати, що варіативність об'єктів (партнерів із спілкування, у життєвих ситуаціях тощо) на сенсорному рівні призведе до варіативності поведінкових реакцій. Вивчення когнітивних стилів як детермінант поведінки людини є дуже перспективним, оскільки їх дослідження виводить на фундаментальні проблеми світосприйняття людини.

Розробники стильового підходу здебільшого не спрямовували свої дослідження на пояснення природи когнітивних структур, що могло б відповісти на питання про перевагу певних стилів. Однак наразі це питання є одним із головних у цій галузі досліджень, оскільки збільшення кількості когнітивних стилів створює потребу в розробці моделей, здатних їх систематизувати та структурувати.

Якщо розглядати традиційні інтелектуальні здібності як показники сформованості психічних процесів, що визначають точність і швидкість обробки інформації, то можна припустити, що когнітивні стилі є показниками сформованості психічних механізмів, відповідальних за управління обробкою інформації. За такого погляду на когнітивні стилі їх можна розглядати як метакогнітивні здібності, що проявляються як особливості стильової поведінки і визначаються специфікою організації ментального досвіду суб'єкта [16].

Це означає, що когнітивні стилі як базові когнітивні здібності є визначальним фактором для набору когнітивних стилів. Існує декілька

моделей, які намагаються об'єднати когнітивні стилі в більші структури, залежно від певних властивостей, рис і характеристик.

Більшість цих моделей можна розділити на два типи. До першого типу належать моделі, які розрізняють ієрархічні рівні організації відповідно до рівня обробки інформації, що використовується. До другого типу належать моделі, які визначають протилежну групу властивостей стилю [88].

До ієрархічних моделей належить теорія Д. Уорделла і Дж. Ройса [205], які розділили когнітивні стилі на групи на основі їхнього зв'язку з афектом. Вони розглядали когнітивні стилі як модератори, що пов'язують когнітивні та афективні риси. Наявні когнітивні стилі були поділені на три групи: когнітивні, когнітивно-афективні та афективні стилі, які відповідали таким конструктам вищого рівня, як раціональний, емпіричний та метафоричний.

Ще однією теорією, пов'язаною з цим типом моделей, є пропозиція А. Міллера розділити когнітивні стилі відповідно до типів когнітивних процесів: сприйняття, пам'яті та мислення. Кожному етапу обробки інформації відповідає певний стиль [194].

Другий тип моделей зазвичай містить групи, засновані на аналітично-холістичній дихотомії. У цих моделях когнітивні стилі поділяються на групи відповідно до цілісного чи аналітичного способу організації представлення інформації.

Різні дослідники визначають різні стилі когнітивних здібностей як базові когнітивні здібності. Існують різні теорії щодо природи базових когнітивних здібностей. Зазвичай, за основу такої надбудови беруть психофізіологічні процеси. Одна з таких моделей належить К. Безінгеру [161, 162]. Вона ґрунтується на специфіці правої та лівої півкуль і розрізняє різні варіанти поєднань інтенсивності функцій лівої та правої півкулі, її передніх та задніх відділів. Проте більшість дослідників виділяють аналітичний та цілісний стилі обробки інформації як метакогнітивні здібності, які також мають психофізіологічне підґрунтя, що полягає в особливостях міжпівкульної асиметрії.

Варто додати, що Д. Уорделл і Дж. Ройс розділили всю сукупність описаних когнітивних стилів на три групи за критерієм співвідношення когнітивних й афективних компонентів у структурі кожного стилю [205].

Вони розподілені у такий спосіб:

– *когнітивні стилі* (когнітивна простота–складність, вузька–широка еквівалентність, широта категорій, аналітично–тематична категоризація, конкретність–абстрактність, загострення–згладжування),

– *афективні стилі* (ригідний–гнучкий когнітивний контроль, імпульсивність–рефлексивність, толерантність до нереалістичних переживань, фізіогномічне–буквальне сприйняття);

– *когнітивно-афективні стилі* (полезалежність–полenezалежність, вузькість–широкість сканування, плинність ідей).

Ч. Носаль побудував типологію когнітивних стилів на основі специфіки обробки інформації, виділивши два її аспекти – рівні обробки інформації та способи її організації. До рівнів обробки інформації належать: перцепція (рівень створення репрезентацій середовища у вигляді коротких перцептивних образів); концепція (рівень створення концептуальних репрезентацій); моделі (рівень специфіки індивідуальних структур досвіду); програми (рівень регуляції довільної поведінки). До способів організації інформації («метавимір») належать: структура поля, сканування, шкали еквівалентності та характер контролю [198].

Як ми зазначали раніше, наразі вітчизняними та зарубіжними дослідниками описано до 20 різних типів стилів. Найбільш поширеними когнітивними стилями, що зустрічаються в емпіричних дослідженнях, є такі: полезалежний – полenezалежний; гнучкий – ригідний; імпульсивний – рефлексивний; вузька – широка еквівалентність; вузька – широка категорія; толерантність – нетолерантність до нереалістичного досвіду; вербалізація – візуалізація когнітивного стилю; згладжування – загострення; конкретна – абстрактна концептуалізація; когнітивна простота – складність; фокусуєчий–скануючий контроль [88].

Розглянемо ці стилі більш детально.

1) Полезалежний і полenezалежний когнітивний стиль.

У вузькому сенсі полезалежність–полenezалежність – це здатність виокремити просту деталь у складній фігурі. У більш широкому сенсі – це показник рівня психологічної диференціації, тобто здатності виокремлювати себе як особистість у соціумі. Полезалежний стиль визначає спосіб мислення, за якого процес і результат значною мірою залежать від оточення людини. Сприймаючи інформацію, полезалежна людина більше уваги приділятиме фону і менше – деталям. Така людина також буде більше орієнтуватися на соціальні норми та зовнішні фактори під час обробки нових даних. Полenezалежні люди, навпаки, під час сприйняття інформації звертатимуть увагу на деталі та зосереджуватимуться на особистих факторах.

Крім того, за домінування полезалежного когнітивного стилю інтелектуальні процеси людини майже не залежать від середовища та оточення, які впливають на неї ззовні.

М. Ерман [174] зазначає, що під час навчання полenezалежні, на відміну від полезалежних, фокусують свою увагу на певних аспектах досліджуваного матеріалу і намагаються відокремити інформацію для подальшого опрацювання.

2) Гнучкий – ригідний пізнавальний контроль.

Цей стиль характеризується швидкістю розумових процесів і швидкістю їхнього перемикавання. Відповідно, гнучкий когнітивний стиль характеризується високою швидкістю розумових процесів і швидким перемиканням з однієї ідеї на іншу, з одного способу вирішення проблеми на інший. Ригідний когнітивний стиль характеризується повільними розумовими процесами й досить тривалими переходами від одного ходу думок до іншого. Люди з ригідним контролем мають труднощі з перемиканням від одного способу обробки інформації до іншого, наприклад, від сприйняття слів до сприйняття образів. Люди з гнучким пізнавальним контролем, натомість, можуть легко перемикати увагу з одного типу сприйняття на інший.

3) Імпульсивний – рефлексивний когнітивний стиль.

Імпульсивність – рефлексивність визначає швидкість прийняття рішень. Імпульсивна людина приймає швидко, не до кінця обмірковані рішення під впливом миттєвих емоційних переживань. Такі люди швидко вирішують проблеми різного типу, але при цьому роблять багато помилок. Однак прийнято виділяти окремий тип імпульсивності – «швидкий-точний», який полягає у швидкому виконанні завдань з переважно правильними відповідями.

Люди, які віддають перевагу імпульсивному способу реагування на стимул, схильні швидко реагувати в ситуації множинного вибору, а рішення приймають без аналізу всіх можливих альтернатив. Рефлексивна тенденція, навпаки, проявляється в ретельному обмірковуванні кожного рішення. Ці характеристики найбільш яскраво виявляються в умовах невизначеності, коли необхідно зробити правильний вибір серед кількох альтернатив. Для людини з рефлексивною тенденцією характерна уповільнена реакція в ситуації вибору, гіпотези перевіряються й уточнюються багаторазово, а рішення приймаються після ретельного попереднього аналізу всіх характеристик альтернативних об'єктів.

4) Вузкий – широкий діапазон еквівалентності.

Цей когнітивний стиль відображає індивідуальні відмінності в процесі фокусування на схожості або відмінності між об'єктами. Наприклад, люди з вузьким діапазоном еквівалентності, коли їх просять вільно класифікувати об'єкти, виділяють багато груп з невеликої кількості об'єктів, тоді як люди з широким діапазоном еквівалентності об'єднують велику кількість об'єктів лише в кілька груп. Це також проявляється в тому, що люди з вузьким діапазоном еквівалентності більш детально діляться своїми враженнями й точніше оцінюють відмінності між об'єктами. Можна сказати, що суть цього когнітивного стилю полягає в кількості категорій, представлених в індивідуальному концептуальному досвіді суб'єкта.

5) Вузькість і широта категорій.

Цей стиль дуже схожий за змістом на стиль вузької еквівалентності, але більш детальний аналіз виявляє суттєві відмінності. У цьому разі йдеться про ступінь суб'єктивної диференціації змісту лише в одній категорії. Наприклад, це можна уявити як ступінь диференціації відтінків будь-якого кольору. Іншими словами, ті, хто має вузький діапазон еквівалентності, надто обмежують обсяг категорії, тоді як ті, хто має широкий діапазон еквівалентності, обирають багато різних прикладів на підтримку однієї категорії.

6) Толерантність до нереалістичного досвіду.

Цей стиль передбачає можливість суб'єктивного прийняття інформації, яка суперечить або не відповідає уявленням людини, які вона вважає правильними та очевидними. Люди з низькою толерантністю чинять опір когнітивному досвіду, який відрізняється від того, що вони очікували.

7) Когнітивний стиль типу «вербалізація – візуалізація».

«Вербалізація» відрізняється тим, що людина приймає рішення на основі вербальних роздумів, які підпорядковані законам логіки. Остаточне рішення, зазвичай, представлене у вигляді певної вербалізованої ідеї. Когнітивний стиль «візуалізація», який характеризує протилежний полюс стилю «вербалізація», відрізняється перевагою образного мислення. Іншими словами, вирішення проблем відбувається переважно в образній формі.

8) Контроль фокусування і сканування.

Цей стиль описує індивідуальні особливості розподілу уваги. Під особливостями маємо на увазі ступінь охоплення різних аспектів ситуації. Люди зі скануючим контролем швидко охоплюють своєю увагою багато ознак ситуації, помічаючи при цьому об'єктивні деталі ситуації. Для людей з фокусуєчим контролем характерна поверхнева увага, вони помічають лише ті особливості ситуації, які добре помітні.

9) Згладжування – загострення.

Специфіка цього стилю пов'язана з особливостями утримання в пам'яті матеріалу, з яким індивід працює. Люди зі згладженим стилем легше запам'ятовують матеріал. Це часто супроводжується втратою деяких деталей або пропуском уривків. Люди із загостреним стилем, навпаки, акцентують увагу на конкретних деталях матеріалу, який потрібно запам'ятати.

10) Когнітивна простота і складність.

Стиль характеризується ступенем диференціації конструктів. Конструкт – це суб'єктивний досвід людини, організований у певний спосіб. На основі системи особистісних конструктів суб'єкт розуміє, інтерпретує, оцінює й прогнозує реальність. Такі особистісні конструкти виконують дві функції: перша – узагальнювати або встановлювати схожість між об'єктами, а друга – протиставляти, тобто встановлювати відмінності.

Когнітивна простота проявляється у врахуванні невеликої кількості різних критеріїв під час оцінки нової інформації. Можна сказати, що оцінюючи щось, людина з полюсом когнітивної простоти заглиблюватиметься в процес аналізу і звертатиме увагу на зовнішні дані та вже відому інформацію про цей об'єкт. Водночас люди з когнітивним стилем складності намагатимуться знайти нову інформацію і найкращим чином використати її під час оцінювання.

11) Конкретна – абстрактна концептуалізація

Основою цього стилю є поділ і поєднання понять. У конкретній концептуалізації на перший план виходить незначна варіативність понять. Особливостями цього типу стилю є перевага чорно-білого мислення, залежність від статусу та авторитету, стереотипність рішень, нетерпимість до невизначеності, ситуативність поведінки тощо. Відповідно, полюс абстрактної концептуалізації характеризується високою диференціацією та інтеграцією понять. Такі люди схильні до ризику, незалежні, гнучкі, креативні тощо.

Крім того, окремо виділяють аналітично-холістичне мислення як основу для характеристики стилю мислення.

Багато дослідників визначають аналітично-холістичний стиль як когнітивний стиль, оскільки такі стилі – це способи сприйняття та обробки інформації. Аналітичність-холістичність у цьому контексті розглядається як спосіб розуміння когнітивних і соціальних ситуацій. Особливістю холістичного когнітивного стилю є те, що він враховує контекст, в якому розглядається будь-який об'єкт. Це означає, що при домінуванні холістичного стилю людина бере до уваги складну структуру взаємозв'язку об'єктів і явищ, що аналізуються. В аналітичному когнітивному стилі об'єкти і явища розглядаються у взаємозв'язку один з одним, як незалежні й постійні в часі.

Однією з найбільш відомих і розроблених теорій аналітико-холістичного стилю є модель Р. Нісбетта [195, 196, 197]. Він виділяє чотири компоненти цього стилю: фокусування уваги, каузальна атрибуція, толерантність до протиріч і сприйняття змін.

1. Фокус уваги.

Ця функція базується на принципі фігури й фону в гештальт-психології. Вона враховує, на що звернено увагу: на все поле чи його частини. Холісти, у своєму більш предметному сприйнятті, насамперед звертають увагу на зв'язок між об'єктом і контекстом, в якому він сприймається. Аналітики, з іншого боку, звертають більше уваги на сам об'єкт, ніж на поле, до якого він належить.

Ця особливість збігається з когнітивним стилем незалежності. Можна сказати, що холісти більш незалежні, ніж аналітики, і їм важко відокремити об'єкт від сфери, в якій він знаходиться.

2. Толерантність до протиріч.

Якщо розглядати ставлення до суперечності, то варто зазначити, що домінування холістичного стилю вирізняється об'єднанням суперечностей в єдине ціле. Аналітичний полюс характеризується використанням формальної логіки під час роботи з протиріччями – із двох суперечливих тверджень одне є істинним, а інше – хибним.

3. Сприйняття змін.

Досліджують ставлення суб'єкта до різних явищ, як стабільних, так і природних, закономірно мінливих, а також до соціальних процесів. Холісти вірять, що все в цьому світі взаємопов'язане і залежить від фокусу уваги. Помічаючи взаємодію різних об'єктів, холісти схильні відчувати стан постійних змін. Аналітики, розглядаючи об'єкти і явища як самостійні процеси, помічають їхню незмінність у часі.

4. Каузальна атрибуція.

Цей параметр вказує на специфіку сприйняття та опрацювання причинно-наслідкових зв'язків різних видів діяльності та явищ. Холістичний полюс позначений схильністю шукати причини всіх подій у навколишньому середовищі. В аналітичному полюсі причини подій приписують людині або внутрішнім стійким компонентам явища.

Існування протилежних полюсів когнітивних стилів ставить питання про природу стильових переваг. Відомо, що різні люди мають різні набори когнітивних стилів. Ці відмінності можна простежити, помітивши їх у тому, як окремі особи приймають, оцінюють і приймають рішення в одних і тих же ситуаціях.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що дослідники, незалежно один від одного, описали близько двох десятків стійких індивідуальних способів обробки інформації, тобто когнітивних стилів. Деякі дослідники тлумачать це поняття як одновимірну характеристику, як певну рису когнітивного стилю, наприклад, «когнітивна простота – когнітивна складність» або «полезалежність – полenezалежність». У цьому разі кожен із параметрів інтерпретують як стиль, а набір різних параметрів трактують як набір стилів в однієї й тієї ж людини. Вони дуже неоднорідні з погляду методів діагностики, теоретичної інтерпретації та ступеня впливу на поведінку людини.

Розглядаючи історію розвитку концепції когнітивного стилю, можна виокремити чотири основні періоди [88].

Перший період, який припав на 1940-1950-ті рр. ХХ ст., був спрямований на виявлення індивідуальних відмінностей у способах обробки інформації. Головним досягненням цього етапу стало усвідомлення того, що люди відрізняються не лише успішністю виконання завдань, але й тим, як вони їх сприймають і вирішують.

Другий період (1950-60-ті рр. ХХ ст.) був спрямований на вивчення взаємозв'язку між когнітивними стилями та іншими психологічними рисами, щоб краще зрозуміти зв'язок між пізнанням й особистістю.

Третій період (1970-ті рр. ХХ ст.) характеризується зниженням інтересу до вивчення когнітивних стилів. Це відбулося внаслідок появи низки серйозних проблем, які гальмували розвиток стильового підходу. Головною серед них була відсутність точного означення конструктів «стиль» і «когнітивний стиль», а також їхньої спільної теоретико-методологічної бази.

Тим не менш, дослідження когнітивних стилів продовжуються, зокрема і в Україні, оскільки вони мають вагоме практичне значення в таких сферах, як освіта, менеджмент, психотерапія тощо. На сьогодні в українській психології окреслено основні напрями досліджень когнітивних стилів.

По-перше, багато робіт присвячено самій природі когнітивних стилів (А. Палій, А. Чеботарьова, Р. Каламаж, А. Власенко). Зокрема, А. Палій зазначає, що когнітивні стилі – це індивідуально-специфічні способи переробки інформації, які характеризують особливості мислення конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки. Особистість у контексті когнітивно-стильового підходу є результатом складної взаємодії біологічних і соціокультурних чинників, а когнітивні стилі виступають однією з детермінант, що здійснюють наскрізну регуляцію поведінки на всіх рівнях цілісної індивідуальності та визначають формування її особистісних характеристик [89, 90]. Цей підхід певною мірою перегукується з нашими уявленнями про вплив когнітивних стилів людини на її поведінку, а саме про те, що, будучи особистісними способами сприйняття, обробки та інтерпретації інформації, когнітивні стилі впливають на поведінку на різних рівнях

прийняття рішення про дію, включаючи етап сприйняття світу, вибору способу реагування на події, планування дій, вибору способу вирішення проблем, способу взаємодії з іншими людьми тощо.

А. Чеботарьова у своїй роботі «Зміст поняття «когнітивний стиль» в психологічній науці» аналізує історію цього поняття, наводить дані щодо вивчення різних параметрів когнітивного стилю та зазначає, що останнім часом психологічні дослідження проводяться в контексті особистісно-орієнтованої парадигми розвитку особистості, а особливості індивідуального стилю все частіше співвідносяться не з діяльністю, а з конкретною людиною, що надає особистісної спрямованості й підкреслює іманентні властивості особистості [140].

Р. Каламаж аналізує роботи зарубіжних і вітчизняних дослідників щодо зв'язку когнітивних стилів між собою, з когнітивними процесами, індивідуальною активністю та параметрами особистості та вказує на важливість побудови цілісної теорії когнітивного стилю й перспективи досліджень у цій галузі [47].

А. Власенко розглядає когнітивну складову процесу адаптації, адаптивні компоненти когнітивного стилю особистості. Автор визначає місце й значення адаптаційних процесів, зумовлених когнітивним стилем особистості, у загальній структурі адаптаційних процесів; аналізує сучасні дослідження адаптивної функції когнітивного стилю особистості, досліджує їхні особливості та перспективи. У підсумку робить висновок, що найкращій адаптації студента до навчального процесу сприяють когнітивно-стильові показники його особистості, які є середньовіддаленими від полюсів [22].

Вивченню взаємозв'язку між когнітивним стилем та особистісними рисами присвячені численні роботи дослідників. Серед них – А. Палій (Когнітивні стилі як детермінанти формування особистісних рис), О. Санніков, С. Заваленко (Співвідношення когнітивних стилів і параметрів прийняття рішень), А. Студенікін (Вплив когнітивного стилю особистості на процес спілкування), Ю. Кушнір, О. Яремчук (Когнітивні стилі та особливості

прояву стресостійкості у студентської молоді), Н. Коструба, Я. Гошовський (Когнітивно-стильова характеристика комунікативної компетентності студента) [60, 66, 89, 116, 126].

Багато робіт присвячено вивченню взаємозв'язку когнітивних стилів та розвитку людини в професії. Зокрема, такі автори, як О. Пісоцький, Л. Жердецька та Н. Кісіль зосередили свої погляди на психологічній професії. У цьому контексті Л. Жердецька досліджувала вплив когнітивних стилів на професійне становлення майбутніх психологів. Вона довела, що когнітивно-стильові відмінності майбутніх психологів мають значний вплив на формування їхнього «професійного Я» й позначаються на специфіці їхньої професійної діяльності [41, 51, 100].

О. Пісоцький вивчав дослідженню впливу когнітивного стилю на розвиток інтелектуального потенціалу майбутнього практичного психолога. Автор виявив значущі зв'язки між когнітивними стилями різних інформаційних модальностей та встановив їхню кореляцію з інтелектуальним потенціалом студентів-психологів [100].

Н. Кісіль визначила когнітивний стиль як фактор професійної адаптації психологів. У процесі свого дослідження вона виявила, що когнітивний стиль може виступати як інструмент, що використовується людиною як в особистому, так і в професійному житті для формування власного реагування та адаптації до різних життєвих ситуацій. Водночас різні когнітивні стилі по-різному впливають на формування сприйняття однієї й тієї ж ситуації та адаптацію до неї, що залежить від когнітивних механізмів індивіда. Авторка наголошує на важливості враховувати специфіку організації когнітивного стилю індивіда під час розробки індивідуальних і групових програм професійної адаптації психологів [51].

Крім того, С. Засекін досліджував вплив когнітивного стилю та провідного каналу сприйняття інформації на перекладацькі рішення [43], Г. Соломіна – психологічні проблеми вдосконалення когнітивного стилю

директорів загальноосвітніх шкіл [125], М. Попова – релевантність когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності [101].

Сучасні дослідники надають великого значення впливу когнітивних стилів на процес навчання. З огляду на це І. Пасічник та С. Максименко, вивчивши роль когнітивно-стильових характеристик особистості в процесі навчання, проаналізували здобутки зарубіжних і вітчизняних дослідників щодо взаємозв'язку когнітивного стилю з інтелектуальною активністю та мисленням, здібностями, пізнавальними процесами – як складовими метакогнітивної регуляції навчального процесу. Автори акцентували увагу на перспективності сучасних досліджень у цій галузі, особливо у площині вивчення впливу когнітивного стилю особистості на успішну й ефективну реалізацію навчальної діяльності [69].

Л. Романовська розглядала когнітивний стиль особистості як фактор, що впливає на процес розуміння тексту. Авторкою доведено, що зменшення крайніх проявів когнітивно-стильових рис пов'язане з підвищенням успішності розуміння тексту [114].

С. Бондар досліджував психологічні особливості читання іншомовного тексту та можливості підвищення ефективності читання з урахуванням когнітивних стилів особистості. У підсумку ним було створено й апробовано систему завдань для формування техніки читання іншомовного тексту з урахуванням когнітивного стилю кожного студента. Було засвідчено, що врахування когнітивних стилів «полезалежний», «полenezалежний», «імпульсивний», «рефлексивний» під час навчання іноземної мови суттєво впливає на ефективність читання іншомовного тексту [10]. Особливості розуміння текстів також вивчали К. Олександренко, Н. Акімова, О. Мусечко [84, 199].

Крім того, Т. Бушуєва та А. Авер'янова вивчали взаємозв'язок когнітивного стилю й властивостей уваги особистості [13], В. Тарасун та Д. Рождественська проводили діагностику провідного когнітивного стилю дітей із труднощами у навчанні [131].

Ці напрямки досліджень є лише окремими аспектами з великої кількості дослідницьких тем, які вивчаються в галузі когнітивних стилів в українській психології. Зокрема, дослідження впливу когнітивних стилів на поведінку людини залишається актуальним і важливим напрямом наукових досліджень. Когнітивні стилі відносяться до індивідуальних різниць у способах сприйняття, обробки й інтерпретації інформації, що надходить до людини, тому можуть впливати на різні аспекти поведінки та прийняття рішень. Узагальнюючи матеріали літературних джерел, можемо сказати, що дослідження в цій сфері будуть корисними з кількох причин:

- вивчення когнітивних стилів допомагає краще зрозуміти, чому люди реагують на певні ситуації індивідуально і чому вони приймають різні рішення. Це робить можливим з більшою долею ймовірності прогнозувати поведінку й реакції людей у різних контекстах;

- розуміння когнітивних стилів буде корисним у практичних галузях, таких як освіта, медицина, маркетинг та управління, оскільки допомагає розробляти індивідуальні підходи до людей, що сприяє підвищенню їхньої ефективності як у навчальній, так і в професійній діяльності;

- вивчення когнітивних стилів дозволяє виявити особливості, які можуть негативно впливати на поведінку людини й відповідно шкодити їй самій, наприклад, ставлення до ризиків, низька толерантність до невизначеності або схильність до певних помилок;

- дослідження когнітивних стилів допомагає покращити наше розуміння природи індивідуальних відмінностей загалом, що може стати основою до нових відкриттів і розвитку наук про людину.

Однак, варто зазначити, що дослідження в галузі когнітивних стилів має свої виклики, такі як складність вимірювання й надійності оцінки цих стилів, оскільки поведінка людини є багатоаспектною й залежить від багатьох факторів, що ускладнює пряме вивчення зв'язку між когнітивними стилями та поведінкою.

Загалом, дослідження впливу когнітивних стилів на поведінку людини залишається важливим й актуальним напрямом наукових пошуків сьогодення. У контексті нашого дослідження зазначимо, що розуміння ступеня впливу когнітивних стилів на самозбережувальну поведінку може дати можливість більш ефективно впливати на її формування в студентській молоді.

1.3 Психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки студентської молоді

Досліджуючи поняття самозбережувальної поведінки слід розглянути сутність понять «формування» і «розвиток», адже маючи певні відмінності в змісті та контексті використання, вони часто вживають в науковій літературі як синоніми.

Поняття розвиток і формування є категоріями, які вивчаються низкою науковців різних напрямків. В контексті психології, розвиток - це взаємопов'язаний процес кількісних і якісних змін що відбуваються в анатомо-фізіологічному дозріванні людини, в удосконаленні її нервової системи і психіки, а також її пізнавальної і творчої діяльності, в збагаченні моральності і світогляду. Це складний еволюційно-інволюційний поступальний рух, в процесі якого відбуваються прогресивні та регресивні інтелектуальні, поведінкові, діяльнісні зміни в самій людині. Розвиток, зокрема особистісний розвиток, не припиняється до моменту припинення самого життя, змінює тільки напрямок, інтенсивність, характер і якість. Загальними характеристиками розвитку є: незворотність, прогрес/ регрес, нерівномірність, збереженість попереднього в новому, єдність змін і збереження.

Рушійною силою психічного розвитку є суперечності, які неодмінно існують між особистістю та її оточенням (зовнішні), а також внутрішні суперечності між окремими складовими особистості та окремими психічними функціями. Внутрішні суперечності відрізняються на кожному віковому етапі і в той же час об'єднані головною суперечністю - між потребою дитини бути

дорослою, жити разом з усіма спільним життям, мати певне місце в житті суспільства, виявляти самостійність і відсутністю реальних можливостей для задоволення цієї потреби.

В історії психології традиційно виділяється два провідних фактори розвитку - біологічний фактор, пов'язаний із біологічною сутністю людини, і соціальний фактор, обумовлений життям людини в соціальному середовищі. В сучасній психологічній науці виділяють також третій фактор розвитку - активність особистості, її суб'єктність.

Соціальна обумовленість психічного розвитку дитини умовами суспільства знаходить відображення у понятті "формування". У формуванні можна виділити стихійний компонент (вплив некерованих, випадкових факторів, наприклад, неформальних підліткових об'єднань, реклами, моди, музики тощо, характер і наслідки дії яких непередбачувані) і цілеспрямований процес змін особистості або ж й окремих якостей внаслідок спеціально організованих впливів. Крім того, поняття «формування» часто вживається у випадках, коли потрібно означити результат кількісних і якісних змін, що відбулись. Зокрема, результат розвитку певних психічних процесів чи особистісних якостей.

Обидва терміни стосуються процесів зміни і росту. Вони описують, як щось змінюється та розвивається з часом. Як розвиток, так і формування можуть відбуватися в різних сферах, таких як особистість, освіта, наука, соціальні групи тощо. Обидва поняття можуть включати в себе процеси накопичення знань, навичок, досвіду та зміну характеру або структури. Загалом, поняття "розвиток особистості" і "формування особистості" вказують на процеси, що впливають на те, як особистість розвивається та стає тим, ким вона є. Відмінність полягає в акценті на часових рамках і способах, завдяки яким зміни стають можливими, в контексті віку і життєвого шляху людини.

Отже, специфіка розвитку людського індивіда полягає в тому, що головні умови онтогенезу психіки (органічне дозрівання індивіда та його

залучення до людської культури) злиті в єдиний процес, а взаємодія цих умов здійснюється внаслідок власної активності індивіда.

Зважаючи на семантичну близькість понять та взаємообумовленість процесів формування й розвитку людини, в рамках обраної проблеми дослідження ці поняття вживатимуться як синоніми.

Аналіз наукової літератури з проблеми формування самозбережувальної поведінки та підходів до розуміння когнітивних стилів особистості дає нам можливість означити основні закономірності її формування (рис. 1.1).

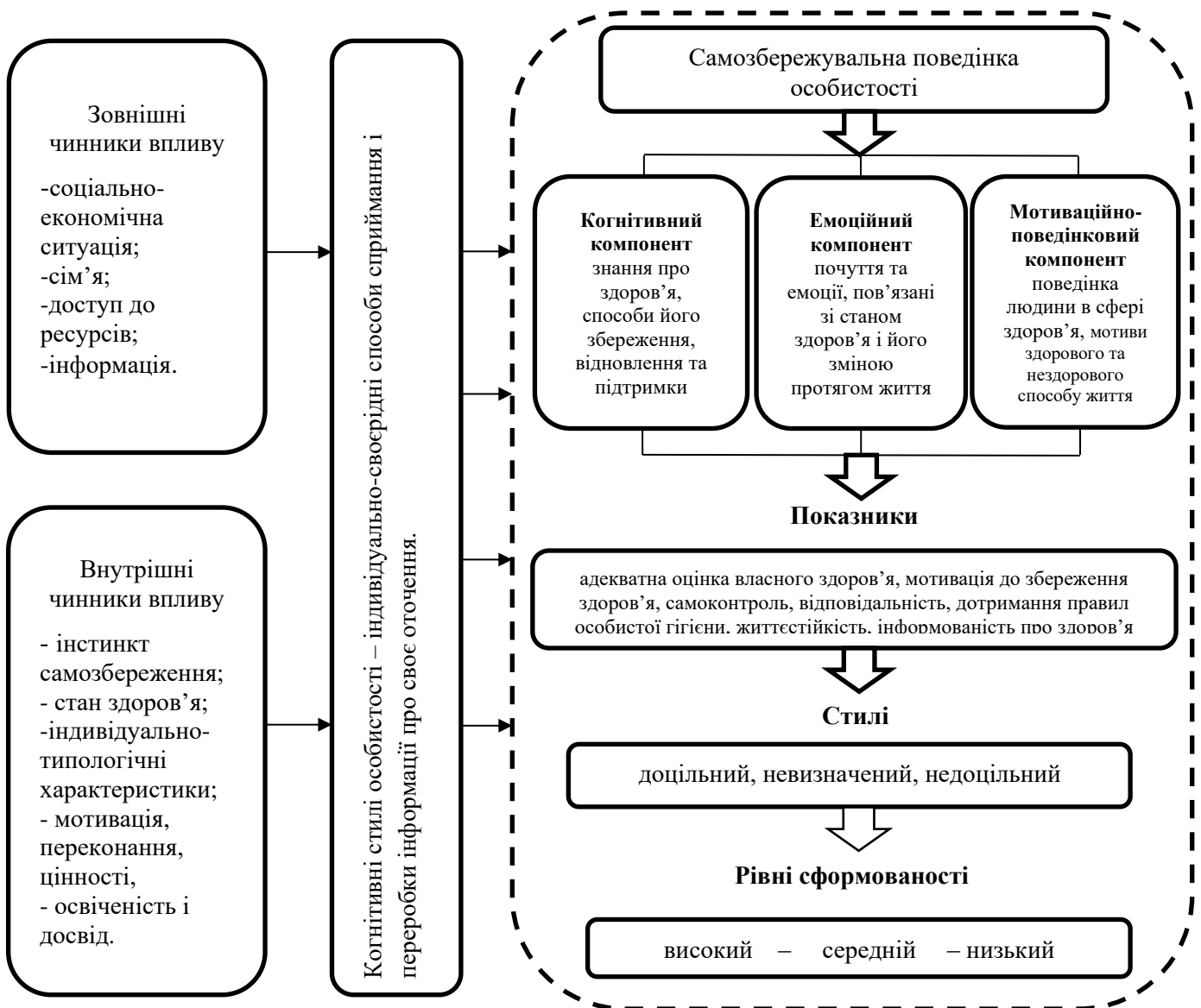


Рисунок 1.1 – Теоретична модель формування самозбережувальної поведінки особистості

Як зазначалося раніше, в контексті даного дослідження розглядаємо самозбережувальну поведінку особистості як систему свідомо керованих дій і вчинків у сфері підтримки, збереження, відновлення фізичного та психічного здоров'я з метою продовження тривалості та підвищення якості життя. Виконаний теоретичний аналіз проблеми формування самозбережувальної поведінки виявив що цей складний психологічний феномен формується під впливом низки зовнішніх і внутрішніх чинників.

По-перше, маємо зазначити, що основою самозбережувальної поведінки, на чому наголошували раніше, є інстинкт самозбереження, який відіграє важливу роль у її формуванні у всіх живих організмів, зокрема й людини. Цей інстинкт вбудований у нашу природу й спонукає діяти для збереження й убезпечення свого життя.

Важливо, що в умовах безпосередньої небезпеки й загрози інстинкт самозбереження стимулює активізацію нашої реакції на небезпеку, загострює відчуття, прискорює реакції організму, спонукає нас на боротьбу або втечу для збереження свого життя.

Коли такої небезпеки немає, людина схильна дотримуватися принципів самозбереження у разі, якщо вона добре усвідомлює віддалені наслідки своїх вчинків, тобто в цій ситуації «посередником» між інстинктом самозбереження й самозбережувальною поведінкою стає когнітивний компонент.

Також, як стверджують науковці, інстинкт самозбереження впливає на наші природні потяги до здорового способу життя, такі як потяг до здорової їжі, відчуття потреби у фізичній активності, у необхідності відпочинку і сну, що допомагає зберегти наше фізичне та психічне здоров'я. З огляду на це для свідомого дотримання принципів самозбереження людина має вміти диференціювати власні відчуття й потреби, не знецінювати їх, і вміти реалізувати у повсякденному житті.

Отже, інстинкт самозбереження є природним механізмом, який допомагає людині зберігати своє здоров'я та безпеку. Однак, умови, в яких він актуалізується, можуть бути різні.

Крім того, серед інших внутрішніх чинників, які найбільше, на наш погляд, впливають на формування самозбережувальної поведінки, виділяємо такі:

1. Об'єктивний стан здоров'я. Обізнаність про об'єктивний стан здоров'я має значний вплив на формування самозбережувальної поведінки в людини, на вибір щоденних активностей і стилю життя загалом, адже, у такому разі, вона більш схильна до прийняття рішень, спрямованих на збереження та поліпшення свого фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Варто зауважити, що кожній людині властива певна своєрідність у сприйнятті, зокрема об'єктивного стану здоров'я. З цього погляду важливим постає поняття “внутрішня картина здоров'я”, яке використовується для означення суб'єктивного уявлення людини про її стан здоров'я та самопочуття. Це своєрідний психологічний портрет, який відображає, як людина сприймає свій фізичний, психічний і соціальний стан. Вона вмикає усвідомлення стану свого тіла, фізичних симптомів, енергетичного рівня, фізичної сили і витривалості тощо; психологічного стану (інтелектуального та емоційного добробуту, рівня стресу, депресії або тривоги, психологічної стійкості та самопочуття); соціального здоров'я (сприйняття якості взаємодії з оточенням, рівня задоволення від соціальних зв'язків та взаємодії зі спільнотою); духовного здоров'я (рівня задоволення життям, почуття життєвої мети, особистісного зростання й розвитку); переконання й уявлення про важливість здорового способу життя та самозбереження.

Внутрішня картина здоров'я є індивідуальною для кожної людини й може бути різною в різних періодах життя й змінюватись під впливом змін у її житті.

2. Індивідуально-типологічні характеристики.

Індивідуально-типологічні характеристики впливають на всі без виключення сфери життя людини.

Темперамент, ґрунтуючись на особливостях функціонування нервової системи, є умовою і основою регуляції поведінки і діяльності людини. Якщо в

повсякденних умовах риси темпераменту здебільшого проявляють себе в особливостях індивідуального стилю діяльності особи, то в екстремальних ситуаціях і в складних життєвих ситуаціях їх значення для ефективності діяльності істотно зростає.

Задатки, як передумови для розвитку здібностей, та здібності, як здатність опанувати і якісно виконувати певний вид діяльності, проявляючись протягом життя людини є основою успішності всіх починань.

Далі перераховані ті характерологічні та особистісні характеристики, які, на нашу думку, найбільше можуть впливати на формування самозбережувальної поведінки.

Самооцінка та впевненість у собі. Люди з високим рівнем самооцінки та впевненості в собі, які прагнуть бути успішними й ефективними в повсякденній діяльності, будуть більш схильними до впровадження в життя здорових звичок і спрямовані на самозбереження.

Самооцінка й упевненість у собі - це, насамперед, позитивне ставлення до себе, власної фізичної та психічної стійкості, що підтримується реалістичним оцінюванням своїх можливостей і здібностей щодо досягнення та збереження здорового способу життя. Люди з високою самооцінкою й упевненістю краще розуміють свої сильні риси характеру, вміння та досягнення, що допомагає їм вірити у власні здібності; вони впевнені, що можуть контролювати своє здоров'я, покращити його і прийняти рішення, які допоможуть досягти бажаних результатів; здебільшого ставляться конструктивно до критики або негативних думок інших, не уникають складних завдань або нових викликів, а замість цього бачать їх як можливості для розвитку й зростання. Самооцінка й упевненість у прагненні бути здоровим є ключовими факторами, що стимулюють людину до дій і зусиль у збереженні свого здоров'я та покращенні якості життя. Ці риси допомагають підтримувати мотивацію, поратись із труднощами й досягати поставлених цілей.

Самодисципліна. Самодисципліна в прагненні бути здоровим – це здатність людини контролювати свої дії, волю й поведінку з метою дотримання здорових звичок і способу життя. Люди з високою самодисципліною не лише ретельно планують свою фізичну активність, харчування, режим сну й інші аспекти здорового способу життя, а й дотримуються їх, не відхиляючись від поставленої мети; вони можуть подолати внутрішні перешкоди, лінь і спокуси, які заважають додержуватися здорових звичок; вони контролюють свої емоції, не дозволяючи їм впливати на їхні дії й рішення, що допомагає уникнути імпульсивності; вони діють активно й ініціативно, шукаючи нові способи покращення свого фізичного й психічного стану. Самодисципліна в прагненні бути здоровим допомагає людині притримуватися здорових звичок і приймати обґрунтовані рішення щодо свого способу життя. Вона є важливою якістю для досягнення та збереження здоров'я й благополуччя.

Толерантність до стресу. Розглядаємо цю якість як здатність людини ефективно керувати та адаптуватись до стресових ситуацій, що виникають у її житті, з метою збереження фізичного й психічного здоров'я. Толерантність до стресу сприяє збереженню емоційного балансу і допомагає уникнути негативних наслідків довготривалого впливу стресу на організм. Вона дозволяє людині ефективно долати життєві випробування та забезпечує стійкість здорового способу життя, навіть у складних умовах.

Наполегливість. Це властивість, яка характеризує постійну, наполегливу й цілеспрямовану діяльність людини з метою досягнення та збереження свого фізичного та психічного здоров'я. Це означає, що людина зосереджена на меті й здатна подолати перешкоди, які можуть зустрічатися на шляху до неї. Наполегливість у прагненні бути здоровим допомагає зміцнювати мотивацію, створювати стабільні здорові звички й добре самопочуття, що сприяє вдосконаленню як фізичного, так і психологічного благополуччя.

Ставлення до ризиків. У контексті самозбережувальної поведінки важливо враховувати те, що люди можуть мати різні ставлення до ризиків у

контексті здорового способу життя. Деякі люди прагнуть повсякчас уникати ризикованих ситуацій і поведінки, яка може загрожувати їхньому здоров'ю. Вони враховують наслідки своїх дій і намагаються дотримуватись принципів самозбереження. Деякі люди можуть упроваджувати обмежені ризики, якщо вони приносять їм задоволення або є частиною активного способу життя. Вони знають і відчують межі й раціонально оцінюють. Інші можуть мати більш легковажний підхід і готові ризикувати своїм здоров'ям у пошуках нових вражень, екстремальних відчуттів або досягнення певних цілей. Серед таких є категорія людей, які є несвідомими в оцінці ризиків і часто нехтують небезпекою для життя й здоров'я. Оптимальне ставлення до ризиків у прагненні бути здоровим полягає в здатності оцінювати наслідки своїх дій, здатності приймати обґрунтовані рішення щодо здорового способу життя й забезпечувати свою спільноту.

Відкритість до нового досвіду. Відкритість до нового досвіду в прагненні бути здоровим – це готовність та бажання людини вивчати нові підходи, ідеї, техніки та знання, які можуть покращити її здоров'я та сприяти самозбереженню.

Люди, більш відкриті до нового досвіду в прагненні бути здоровим, готові спробувати нові способи фізичної активності, збалансованого харчування, релаксації та інших здорових практик. Вони активно шукають інформацію про здоровий спосіб життя, читають книги, статті, дослідження й консультуються зі спеціалістами; готові переглядати свої звички й здійснювати корективи у своєму способі життя, якщо це може поліпшити їхнє здоров'я; вони не бояться випробувати нові підходи й техніки, щоб знайти ті, які найкраще підходять для них. Відкритість до нового досвіду в прагненні бути здоровим допомагає людині розвиватись, удосконалюватись та досягати вищих рівнів здоров'я й життєвого благополуччя.

Соціальні навички. Це здатність і вміння людини взаємодіяти та спілкуватися з іншими людьми в такий спосіб, щоб сприяти підтримці та покращенню її здоров'я та способу життя. Люди з розвинутими соціальними

навичками переважно будують позитивні стосунки з іншими, стимулюють і підтримують інших, в тому числі у впровадженні здорових звичок і діях, що сприяє створенню здорового соціального середовища; співчують і розуміють почуття й потреби інших людей, що натомість сприяє підтримці та підвищенню загального благополуччя; можуть ефективно вирішувати конфліктні ситуації й протистояння, що допомагає уникнути негативного впливу на їхнє здоров'я. Соціальні навички в прагненні бути здоровим є важливим елементом для підтримки та зміцнення здорового способу життя. Вони допомагають моделювати середовище підтримки, де люди можуть вільно висловлюватися й сприяти один одному у досягненні спільних цілей здоров'я та благополуччя.

Зазначені особистісні характеристики взаємодіють між собою та зовнішніми факторами, що призводить до формування й зміни самозбережувальної поведінки. Психологічна підтримка та розвиток позитивних особистісних рис можуть сприяти створенню й підтримці здорового способу життя.

3. Особистий досвід і знання створюють базу для свідомих й обґрунтованих дій стосовно здорового способу життя. Люди, які мають позитивний досвід і набуті знання про самозбереження, зазвичай більш активно дбають про своє здоров'я та прагнуть до збереження свого благополуччя. Вони використовують свій досвід і знання про важливість здорового способу життя для прийняття свідомих рішень щодо фізичної активності, правильного харчування, регулярних медичних оглядів тощо; діляться своїм досвідом і знаннями про здоровий спосіб життя з іншими, що стимулює позитивні зміни в поведінці свого оточення; вони постійно поглиблюють свої знання, вивчаючи нові дослідження, техніки й методи для покращення свого здоров'я, використовують досвід та знання для підтримки мотивації і наполегливості в досягненні своїх цілей.

Особистий досвід і знання грають важливу роль у прагненні бути здоровим, оскільки допомагають свідомо керувати своєю поведінкою,

стимулюють розуміння важливості здорового способу життя й підтримують мотивацію для прагнення до добробуту й здоров'я.

4. Внутрішня мотивація.

Переконання й цінності є основою мотивації, оскільки формують уявлення про те, що є для людини важливим, значущим і правильним, спонукають її до здійснення певних дій для збереження свого здоров'я та благополуччя, впливають на формування здорових звичок, утримання від шкідливих і прийняття позитивних рішень щодо свого здоров'я. Переконання й цінності впливають на процес прийняття рішень, адже людина, яка дотримується переконань про важливість здорового способу життя, легше робить вибір на користь самозбереження. Переконання й цінності також впливають на те, як людина сприймає себе: якщо здоровий спосіб життя є частиною її ідентичності, вона буде більш схильна діяти відповідно до своїх переконань. Важливо підтримувати позитивні переконання й цінності, що стимулюють самозбереження та здоровий спосіб життя. Однак, деякі переконання можуть бути шкідливими або обмежувати її, спонукаючи людину до нездорової поведінки. Тому важливо розглядати свої переконання критично й прагнути, щоб вони сприяли підтримці добробуту та здоров'я.

Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у формуванні самозбережувальної поведінки. Це внутрішнє бажання, інтерес або задоволення від здорового способу життя та збереження благополуччя, яке спонукає людину до прийняття відповідних рішень. Внутрішньо мотивовані люди мають сильну особисту настанову та самодисципліну для здійснення самозбережувальних дій, навіть якщо це вимагає зусиль і відмов від миттєвих задоволень.

Ось деякі аспекти того, як проявляється внутрішня мотивація і впливає на формування самозбережувальної поведінки:

1. Самосвідомість. Внутрішньо мотивовані особи мають чітке розуміння важливості свого здоров'я та добробуту. Вони усвідомлюють, як їхні дії й звички впливають на їхнє здоров'я, тому мотивовані діяти відповідно.

2. Цінності. Внутрішньо мотивовані люди мають особисті цінності й переконання, пов'язані зі здоров'ям та добробутом. Ці цінності визначають їхні пріоритети й формують мотивацію для збереження здорового способу життя.

3. Внутрішня задоволеність. Практикування здорових звичок і збереження добробуту приносить внутрішнє задоволення від власних досягнень. Люди можуть відчувати радість і насолоду, дотримуючись здорових звичок, навіть якщо це вимагає зусиль.

4. Відчуття контролю. Внутрішньо мотивовані особи відчувають, що вони контролюють своє життя й здоров'я. Вони розуміють, що їхні дії мають вплив на результати, і мотивовані діяти відповідально.

Важливо підтримувати внутрішню мотивацію шляхом зміцнення своїх цінностей, розуміння важливості самозбереження, встановлення позитивних цілей і насолоди від здорового способу життя. Внутрішня мотивація може стати реальною силою, яка допомагатиме людям розвивати самозбережувальну поведінку, сприяючи підтриманню добробуту та здоров'я.

Основними серед зовнішніх чинників, на нашу думку, є сім'я, соціально-економічна ситуація, доступ до ресурсів, освіта й інформація. Розглянемо їх детальніше.

1. Сім'я. Вона відіграє важливу роль у житті як окремої особистості, так і всього суспільства. Саме сім'я була і є найважливішим середовищем формування та розвитку особистості, яке відповідає не лише за соціальне відтворення населення, а й за відтворення певного способу його життя; вона є первинним соціальним оточенням, де дитина засвоює цінності, норми і звички. Тобто, коли здоровий спосіб життя є частиною рутини та щоденного життя в сім'ї, то діти сприймають його як природний та очікуваний. Якщо сім'я має спільні звички, наприклад, здорові сніданки, регулярну фізичну активність або разом проведений час на свіжому повітрі, то ці звички стають природною частиною поведінки кожного члена сім'ї. Підтримка та заохочення з боку батьків формують у дітей ціннісне ставлення до життя й здоров'я. Сімейне середовище, яке покликане створювати відчуття стабільності,

безпеки та сприяти розвитку позитивних взаємин, є прикладом й основою того способу життя, який обирає для себе людина надалі.

2. Соціально-економічні обставини. Культурні та соціальні норми здатні впливати на те, як сприймається самозбережувальна поведінка та які звички суспільство підтримує або не підтримує. Турбота про здоров'я населення на державному рівні беззаперечно мотивує кожну людину до активностей, спрямованих на здоров'я; наявність підтримки від друзів і спільноти також є потужним мотиваційним фактором. Що стосується економічного складника, то важко заперечити той факт, що середньомісячний дохід людини впливає на доступність здорових продуктів, можливість займатись спортом, одержання медичної допомоги та на інші аспекти. При цьому, наявність стабільного доходу дає можливість ефективніше планувати життя, а наявність заощаджень або пасивного доходу вивільняє для людини більше часу для активного відпочинку й догляду за собою.

3. Доступ до ресурсів. Цей чинник самозбережувальної поведінки ми розглядаємо в декількох аспектах:

- доступ до медичної допомоги та медичних послуг. Люди, які мають легкий доступ до медичної допомоги можуть бути більш схильні звертатись за медичною допомогою за перших ознаках хвороби або для профілактичних медичних оглядів, що сприятиме ранньому виявленню та лікуванню захворювань, а відтак і збереженню здоров'я;

- доступ до якісної та різноманітної харчової продукції сприяє здоровому харчуванню та забезпеченню всіма необхідними поживними речовинами;

- доступ до безпечного житла впливає не лише на фізичний та психологічний комфорт людини, але передусім на базове відчуття безпеки;

- наявність спортивних майданчиків, басейнів, фітнес-центрів, парків та інших місць для фізичної активності сприяє більш активному способу життя і, відтак, здоров'ю.

4. Доступ до інформації й освіта мають значний вплив на формування самозбережувальної поведінки людини. Якщо людина має достовірну, актуальну й зрозумілу інформацію про здоров'я, безпеку, харчування, фізичну активність та інші аспекти самозбереження, може її адекватно оцінити, вона буде більш мотивованою й здатною приймати позитивні рішення для свого добробуту. Це стосується інформації про здоровий спосіб життя, харчування, фізичну активність та інші фактори, про можливі ризики та наслідки саморуйнівної поведінки, актуальної інформації про стан здоров'я, оперативної інформації про екстремальні ситуації та надзвичайні події, що трапились, і т.д. Важливо пам'ятати, що якість інформації грає вирішальну роль. Достовірна та науково обґрунтована інформація допомагає людям ухвалити правильні рішення для свого здоров'я. З іншого боку, неправдива або некоректна інформація може призвести до негативних наслідків і навіть загрози здоров'ю.

Отже, кожна людина має свої унікальні умови життя, що впливають на її поведінку. При цьому, перераховані зовнішні чинники можуть взаємодіяти між собою, підсилюючи дію один одного (як у позитивний, так і в негативний бік), а можуть і компенсувати нестачу один одного. Для підтримки здорового способу життя й стимулювання самозбережувальної поведінки важливо розуміти ці фактори та намагатися забезпечити належні умови для збереження здоров'я та благополуччя.

Варто зауважити щодо впливу на поведінку людини зовнішніх стимулів. А саме те, що, як відомо, люди можуть бути залучені до будь-якої форми діяльності, зокрема й до самозбережувальних дій, через зовнішні стимули, навіть якщо вони не мають внутрішнього бажання брати в тому участь. Але варто зазначити, що зовнішня мотивація може мати обмежений час дії, особливо якщо внутрішнє бажання не підтримує зовнішні стимули. Тому, хоча зовнішня мотивація може бути корисною для спонукання людей до самозбережувальної поведінки, довготривалі зміни, зазвичай, відбуваються,

коли внутрішня мотивація стає основним фактором індивідуальних дій і формування звичок.

Перераховуючи чинники, які впливають на формування самозбережувальної поведінки, зауважимо, що які б умови не оточували кожну людину, вона буде реагувати по-своєму. Реакції двох людей, які знаходяться в однаковій ситуації, імовірно не будуть тотожними. Саме тут проявляються індивідуальні відмінності, передовсім у сприйнятті й обробці інформації. При цьому як інформації від навколишнього середовища, так і інформації про себе (саморозуміння, самосприйняття). У цьому ми бачимо роль когнітивних стилів особистості в процесі розуміння ситуації і, насамкінець, у прийнятті рішення, якого способу життя дотримуватись. Якість розуміння ситуації, у якій перебуваємо, дає можливість:

1. Усвідомлювати всі ризики й небезпеки ситуації, зокрема й віддалені.

2. Об'єктивно оцінювати наявні ресурси. Самозбережувальна поведінка є залежною від наявності ресурсів для забезпечення власного благополуччя. Якщо людина розуміє, що вона має достатньо ресурсів (знань, навичок, матеріальних можливостей), вона може діяти більш ефективно й заздалегідь планувати свої дії для самозбереження). У разі обмежених ресурсів, точна оцінка ситуації ще більш важлива, оскільки дає можливість використати наявні ресурси з максимальною ефективністю.

3. Контролювати власні емоційні реакції та рівень тривоги, оскільки психологічний стан може впливати на здатність приймати доцільні рішення стосовно самозбереження. Оптимальний рівень тривоги буде спонукати людину до дії, надмірний рівень тривоги може провокувати неефективні дії, помилки, призвести до небезпечної поведінки. Здатність до управління емоціями, стресом і труднощами може підтримувати самозбережувальну поведінку. Психологічна стійкість допомагає зберегти рівновагу в негативних ситуаціях і втриматися від ризикових дій.

4. Ефективно планувати власну діяльність із врахуванням особистих ресурсів та соціального оточення. Наявність позитивного й підтримувального

соціального оточення може збільшити шанси на прийняття самозбережувальних дій.

Отже, кожній людині притаманна певна своєрідна когнітивно-стильова організація, яка безумовно впливає на всі аспекти життя, зокрема на прийняття рішень і на поведінку.

В реалізації поведінки вибіляють три основних компоненти, які є тісно взаємопов'язаними: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий.

Когнітивний компонент включає раціональні уявлення людини про самозбережувальну поведінку, механізми її формування та підтримки, поінформованість і компетентність у сфері здоров'я і самозбереження, знання його критеріїв, основних позитивних чинників і чинників ризику, розуміння ролі самозбережувальної поведінки в житті. Когнітивний компонент також включає знання про стан власного здоров'я, потенційні можливості організму (відповідно до віку), роль психологічних чинників та способу життя у підтримці та відновленні здоров'я, розуміння власних потреб та доцільності зусиль, спрямованих на збереження і відновлення здоров'я.

Через когнітивний компонент проявляється ступінь інтересу до проблеми здоров'я, тобто наскільки особа готова сприймати інформацію відповідної тематики та наскільки сама прагне її отримати.

Тут потрібно також відмітити процес оцінки ситуації, оцінки власних ресурсів і можливостей, процес прийняття рішення про дію, міркування про її доцільність або недоцільність.

Когнітивний компонент проявляється в поведінці людини через такі ознаки як самооцінка, самоконтроль, відповідальність за свої вчинки, інтерес до інформації певної тематики, об'єктивність оціночних суджень, раціональність тощо.

Перш ніж перейти до конкретних дій, людина усвідомлює своє прагнення до певного результату, відбувається внутрішній пошук шляхів досягнення мети і прогнозування їх ефективності. В разі, якщо людина обирає дотримуватися принципів самозбережувальної поведінки, то когнітивний

компонент буде забезпечувати постійне порівняння і співвіднесення стратегій самозбережувальної поведінки зі стійкими стереотипами звичної поведінки, можливостями людини діяти саме так на даний час.

Тут не можна оминати емоційний компонент, оскільки опанування нового стилю поведінки з орієнтацією на певні цінності може бути успішним тільки в результаті його попередньої позитивної емоційної оцінки, прийняття.

Часто саме характер тих емоцій, які переживає людина і визначає зміст діяльнісного компонента. Емоційна складова додає людині життєвих сил і є своєрідним стимулом до дії. Емоції можуть носити позитивний, негативний або нейтральний характер. Позитивні емоції від виконаної дії або вчинку виникають у людини в тому випадку, коли вона отримує результат, який відрізняється в кращу сторону від того, що є у неї на даний момент, якщо вона отримає більше можливостей, більше задоволення, відчуває себе енергійною і здоровою. У людини виникають приємні переживання, які підкріплюють мотивацію до такого роду діяльності. При нейтральному характері емоцій щодо виконаної дії відтворюються звичні схеми поведінки у вигляді стереотипів. Негативні емоції виникають, коли людина стикається з перешкодами у реалізації задуманого, або не задоволена результатом. Негативний характер емоцій занурює людину в дискомфортний стан, який в свою чергу або стимулює процес пошуку інших шляхів досягнення мети, або стає для людини причиною відмови від подальшої діяльності в обраному напрямку.

Емоційний компонент проявляється через переживання, пов'язані із діяльністю, через емоційне задоволення або незадоволення від вчинків і їх результатів. В контексті обраної теми дослідження важливими є почуття та емоції, що пов'язані зі станом здоров'я та, особливо, з його зміною. Тому цінним є уміння помічати, відстежувати, приймати й аналізувати власні емоційні стани.

Мотиваційно-поведінковий компонент характеризує особливості мотивації до здорового способу життя, місце здоров'я в структурі життєвих

цінностей людини, особливості її поведінки у сфері здоров'я та самозбереження, дії у разі погіршення здоров'я тощо.

Найбільш вагомим стимулом до прийняття певної стратегії поведінки є переконання і внутрішні цінності особистості, тому підтримка і формування мотивації до самозбережувальної поведінки є основою її формування.

Поведінковий компонент пов'язаний з реалізацією в житті самозбережувальної поведінки, що передбачає активну діяльність суб'єкта, спрямовану на формування такого способу життя, який забезпечує отримання знань, розвиток особистісних якостей, умінь і навичок, які сприяють формуванню сильної особистості, здатної жити і працювати в постійно мінливому світі, уміти виробляти й корегувати власну стратегію поведінки, робити вибір і нести за нього відповідальність.

В поведінці людини проявляються всі вищезазначені компоненти, що залежить від ситуації. вільного вибору та самостійно прийнятого рішень особистістю. Будь-якому типу поведінки (здоров'язбережувальної, асертивної, девіантної і т.д.) притаманна система ознак, тобто таких поведінкових проявів, які найбільше характерні саме для цього типу поведінки. Зокрема, в науковій літературі налічується понад сорок ознак самозбережувальної поведінки, серед яких: адекватна оцінка власного здоров'я, мотивація до збереження, підтримки й відновлення здоров'я, високий рівень самоконтролю і відповідальності, дотримання правил особистої гігієни, інформованість про способи та методи підтримки здоров'я, життєстійкість тощо. Поведінка кожної людини є індивідуальною і своєрідною, людина протягом життя по-різному проявляє такого роду ознаки, що складає її індивідуальний стиль поведінки, в тому числі самозбережувальної. Спираючись на аналіз теоретичних джерел, припускаємо наявність таких стилів самозбережувальної поведінки як доцільний, результатом дотримання якого є високий рівень сформованості самозбережувальної поведінки; невизначений, характерний особам, які допускають суперечливі з точки зору самозбереження вчинки (наприклад, відвідують спортивну залу і, разом з тим,

мають звичку палити), і недоцільний, який характеризується наявністю саморуйнівної поведінки й тому спричиняє низький рівень сформованості самозбережувальної поведінки особистості.

Відповідно до наших припущень, визначення ознак (показників), які найбільше відображають характеристики людини, як суб'єкта самозбереження, дасть можливість виокремити стилі самозбережувальної поведінки сучасних студентів, визначити рівень її сформованості та прослідкувати ступінь взаємозв'язку цих категорій із когнітивними стилями. На наш погляд, вирішення цього завдання дасть можливість більш ефективно здійснювати вплив на процес формування самозбережувальної поведінки студентів. Результати дослідження можуть бути використані в практичній роботі психолога у всіх галузях.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема здоров'я та здоров'язбереження привертає увагу значної кількості дослідників, але, водночас, питання формування самозбережувальної поведінки залишаються недостатньо висвітленими в наукових джерелах. Проблемами наукового пояснення, прогнозування та формування самозбережувальної поведінки особистості займалися дослідники соціолого-демографічного, медичного та психологічного напрямків. При цьому саме психологічний підхід є найменш розробленим, незважаючи на його актуальність. До сьогодні немає єдиної думки щодо чинників, які впливають на розвиток самозбережувальної поведінки, та не розкриті основні показники її сформованості.

2. За результатами проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та в контексті даного дослідження поняття «самозбережувальна поведінка» потрактоване як система свідомо керованих особистістю дій і вчинків у сфері підтримки, збереження, відновлення фізичного та психічного здоров'я з метою продовження тривалості та підвищення якості життя.

3. Визначено, що провідна роль у формуванні самозбережувальної поведінки належить особистості, як активному суб'єкту самотворення. Оскільки саме від того, які рішення людина приймає щодня стосовно власного життя та здоров'я, який стиль життя обирає, залежить не лише якість її життя й здоров'я на сьогодні, але й готовність адекватно реагувати на небезпеку в майбутньому, що і є основою самозбереження. Навички самозбережувальної поведінки, сформовані в молодому віці, є основою, фундаментом здоров'я в майбутньому.

4. Встановлено, що когнітивні стилі особистості, які характеризують індивідуальні способи прийому та переробки інформації від навколишнього світу й забезпечують зв'язок між оточенням й особистістю, є одним із чинників поведінки, зокрема поведінки, спрямованої на самозбереження. Розуміння індивідуально-стильових характеристик особи дозволяє покращити процес навчання, вплинути на ефективність людини в будь-якій сфері, в тому числі і в процесі формування самозбережувальної поведінки.

5. Формування самозбережувальної поведінки особистості відбувається під впливом низки зовнішніх і внутрішніх чинників. До найбільш вагомих зовнішніх чинників відносяться: соціально-економічна ситуація, вплив сім'ї, доступ до ресурсів, можливість отримувати інформацію. Внутрішні чинники складають особистісні утворення й властивості: інстинкт самозбереження, індивідуально-типологічні характеристики, стан здоров'я, мотивацію, освіченість і досвід. Когнітивні стилі особистості як індивідуально-своєрідні способи сприймання й обробки інформації про оточення опосередковують одержання людиною будь-якої інформації, отже, впливають на всі сфери життя, зокрема й на поведінку. Метою наступного етапу дослідження є з'ясування особливостей впливу когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді.

Основні наукові результати розділу опубліковано в працях: [93, 95, 103, 104].

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ НА ФОРМУВАННЯ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 **Методологія дослідження когнітивних стилів особистості як чинників формування самозбережувальної поведінки студентської молоді**

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що когнітивні стилі особистості є одним із чинників формування самозбережувальної поведінки особистості. В ході експериментальної частини дослідження робота була спрямована на те, щоб емпіричним шляхом підтвердити цей висновок, з'ясувати ступінь впливу когнітивних стилів на формування самозбережувальної поведінки, розробити модель, на основі якої сформувані програму соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів.

Експериментальна частина дослідження здійснювалася в три етапи. Перший етап передбачав розробку концепції експериментальної роботи, визначення мети, завдань та підбір адекватних, валідних, надійних, взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих психологічних методів та методик, формування вибірки досліджуваних.

Другий етап дослідження передбачав констатувальний експеримент із використанням комплексу психологічних методик: спостереження, усного та письмового опитування (бесіда, інтерв'ю, анкетування) та тестування, методу експертних оцінок. Визначено критерії та рівні сформованості самозбережувальної поведінки студентів та їх взаємозв'язок із когнітивними стилями. Проведено аналіз й інтерпретацію одержаних даних, визначено типи (стили) поведінки молоді у ставленні до самозбереження, рівні сформованості

самобережувальної поведінки та виявлено взаємозв'язок когнітивних стилів студентів з формуванням їх самобережувальної поведінки.

Третій етап дослідження містив формувальний експеримент, в ході якого запропоновано модель формування самобережувальної поведінки студентської молоді, розроблено програма соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самобережувальної поведінки та здійснено перевірку ефективності зазначеної програми.

Отже, під час першого етапу експериментального дослідження визначено мету – емпіричне вивчення впливу когнітивних стилів особистості на формування самобережувальної поведінки студентської молоді та розробка на основі одержаних даних моделі й програми формування та корекції їх самобережувальної поведінки.

Відповідно до мети були окреслені такі завдання:

- формування вибірки учасників дослідження та добір методик;
- визначення показників самобережувальної поведінки особистості;
- виокремлення стилів самобережувальної поведінки студентів;
- визначення рівнів сформованості самобережувальної поведінки сучасної молоді;
- з'ясування ступеню впливу на самобережувальну поведінку студентів особливостей когнітивних стилів;
- розробка моделі формування самобережувальної поведінки студентів;
- розробка, впровадження та перевірка ефективності соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самобережувальної поведінки студентів;
- розробка практичних рекомендацій для студентів, які бажають піклуватися про власне здоров'я й добробут, розвивати навички самобереження.

Вибірку дослідження склали студенти КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», Вінницького технічного університету, Донецького національного університету імені Василя Стуса, Хмельницького національного університету, кількість опитаних – 130 осіб віком від 18 до 25 років, серед них 36 юнаків та 94 юнки. Для порівняння результатів дослідження вибірка студентів була диференційована за терміном навчання у закладі вищої освіти. А саме, ми порівнювали групи студентів 1-2 курсів – 38 осіб, студентів 3-4 курсів – 38 осіб і студентів магістратури – 54 особи.

Учасникам експерименту було запропоновано електронний пакет тестів із заздалегідь підібраними методиками. З метою збереження конфіденційності даних учасники вказували лише своє ім'я без зазначення прізвища, а результати були закодовані за принципом присвоєння порядкового номеру.

Крім того, до дослідження було залучено групу експертів, яких обрали із психологів-практиків, викладачів закладів вищої освіти. Відбір здійснювався методом групових експертних оцінок [74]. Основні вимоги до експертів були такі: компетентність в проблемі дослідження, досвід роботи в аналогічних дослідженнях, позитивне ставлення до експертизи. Відбір серед кандидатів проводився методом взаємних рекомендацій, анкетних даних з оцінкою узгодженості кандидатів у експерти, а також, паралельно здійснювалася оцінка вагових коефіцієнтів кандидатів у експерти та їх узгодженість.

Групу експертів склали дванадцять осіб, серед яких викладачі кафедри психології і педагогіки Хмельницького національного університету (представники наукової школи «Формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження»), кафедри психології та кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», психологи-практики ГО «Центр розвитку дітей та молоді майбутнього «Аліса», які одержали не менше 75% позитивних відгуків (виборів). У підсумку зазначимо, що експерти мають майже

однаковий стаж науково-педагогічної роботи (більше 10 років), є кандидатами й докторами наук з психології, мають публікації зі спорідненої проблематики, досвід практичної роботи, досвід роботи в аналогічних експертизах та позитивне ставлення до дослідження. Одержані значення вагових коефіцієнтів виявилися приблизно однаковими, тому в подальших дослідженнях їх дані враховувалися з однаковими ваговими коефіцієнтами. Було проведено перевірку узгодженості кандидатів в експерти за допомогою коефіцієнту рангової кореляції за Спірменом. Проведений аналіз підтвердив, що експерти мають узгоджену думку всередині групи (коефіцієнт кореляції склав $r_s = 0,8$).

У процесі аналізу літературних джерел з'ясовано, що серед дослідників наявні досить різні думки щодо критеріїв оцінки самозбережувальної поведінки, зрештою, що не дає чіткого уявлення про них. Задля усунення цієї проблеми, з метою визначення рівня сформованості самозбережувальної поведінки нинішніх студентів ми залучили експертів і за допомогою експертних оцінок визначили найбільш вагомі ознаки самозбережувальної поведінки особистості. Кожному з них було запропоновано виокремити ознаки поведінки людини, що характеризують її як суб'єкта самозбережувальної поведінки. Перелік таких ознак було складено нами в алфавітному порядку за результатами аналізу даних, наведених в науково-психологічній літературі. Зазначений список містив ознаки, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників, присвячених проблемам самозбереження людини в різних умовах її життєдіяльності. Нами було виокремлено універсалії з високою кореляцією показників, потім були узагальнені місткі характеристики ознак. Усього в більш-менш схожих діапазонах згадування було відібрано 40 ознак, які відображають усі компоненти самозбережувальної поведінки (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий), після аналізу яких у підсумку залишилось 36 (додаток Г).

Завданням експертів було здійснити альтернативне ранжування тих ознак, які найбільше відображають характеристику особистості як суб'єкта самозбереження. Задля усунення помилок і суб'єктивності під час визначення потрібних для дослідження показників, експертам було запропоновано вказати свій варіант такого показника та зазначити його ранг у порядку зниження значущості кожної ознаки, що відтак, дало змогу розпізнати перевагу однієї ознаки перед іншою. Порівняльний (рейтинговий) аналіз здійснено на підставі інтегральної оцінки шляхом зіставлення значення кожної ознаки із середнім. Також кожна ознака одержала оцінку за шкалою від 0 до 6 балів, де «6» – ознака є найбільш вираженою, безпосередньо стосується; «0» – ознака взагалі відсутня або не стосується. Це дозволило її описати як точку чи вектор у заданому багатовимірному семантичному полі (сукупності асоціацій значення) окремого поняття, а також здійснити аналіз різних ознак й описати їх як розходження точок або векторів багатомірного семантичного диференціала. Далі підраховувалася частота зустрічі певної ознаки в групі експертів. Більша частота свідчила про значущість (невипадковість) уявлень цієї ознаки у свідомості експертів. Сукупність значущих ознак визначалася на основі заданого критерію значущості. Далі нами було застосовано метод вільного асоціативного експерименту, тобто експерти мали можливість запропонувати будь-які асоціації, пов'язані з поняттям «ознаки самозбережувальної поведінки особистості». Для первинного набору ми обрали найбільш вагомні (частотні) дескриптори. За результатами проведеної роботи нами було підраховано частоту появи певної ознаки та визначено, які серед них є найбільш придатними для опису поняття «самозбережувальна поведінка особистості».

У підсумку, для проведення зазначеного етапу дослідження ми виділили п'ять найвагомніших. Це такі ознаки: мотивація до збереження здоров'я й покращення якості життя, дотримання правил особистої гігієни (здоровий спосіб життя), схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), самореалізація, життєстійкість.

Крім того, варто зазначити, що під час опитування експертами було додатково зазначено такі асоціації із самозбереженням: реалістична прогностичність щодо майбутнього, радість буття, безпека, спокій, раціоналізм, та опора на себе, відповідальність, резильєнтність, що опосередковано, але підтверджують вагомість виділених вище ознак.

Відповідно до них було сформовано методичний інструментарій дослідження. Використано: 1) опитувальник Титаренко Т.М. «Життєві завдання особистості» [150]; 2) опитувальник «Орієнтовна оцінка здорової поведінки» [62], 3) методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттера) [62], 4) опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (Е.Шострома) [76], 5) тест життєстійкості (С. Мадді) [109].

Охарактеризуємо методики та цілі їхнього використання відповідно до критеріїв самозбережувальної поведінки.

1. Мотивація до збереження здоров'я й покращення якості життя.

Мотивація до збереження здоров'я й покращення якості життя більшістю дослідників розглядається як основна ознака самозбережувальної поведінки, оскільки саме вона виступає в якості внутрішнього або зовнішнього стимулу, який підштовхує людину до дій. Наприклад: усвідомлення того, що здоров'я є цінним ресурсом, може спонукати до прийняття здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливостей і збалансований сон; бажання розвиватися, стати “кращою версією себе” стимулює до навчання новим навичкам, здобуття додаткової освіти, розвитку творчих здібностей або розширення світогляду, що покращує якість життя; прагнення до гармонійних стосунків, бажання бути залученим до певних соціальних груп або спільнот обумовлюють необхідність бути завжди в оптимальному функціональному стані, бути здоровим, енергійним, мати гарне самопочуття.

З метою діагностики цього компоненту самозбережувальної поведінки було використано опитувальник ”Життєві завдання особистості” (розробка

колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. Титаренко) [150].

Методика містить 87 тверджень, з якими досліджуваний може погодитися чи не погодитися. Одержаним відповідям присвоюють бали, які підраховують згідно з ключем. Указана методика дозволяє детально проаналізувати особливості мотивації життєвих завдань респондентів, структурування ними часу життя, ставлення до майбутнього, суб'єкту активність та операціональні характеристики життєвих завдань. Зокрема, й побачити яке місце в житті людини займає мотивація до збереження і підтримки здоров'я. 2. Почуття відповідальності за власні вчинки.

Почуття відповідальності за власні вчинки, в тому числі й ті, що стосуються здоров'я, полягає в усвідомленні особистої ролі у збереженні й поліпшенні свого фізичного й психічного благополуччя, відчутті контролю й можливості впливати на своє здоров'я й прийняття активних кроків для його збереження та покращення. Воно може проявлятися в різних аспектах життя. Зокрема, це здійснення активних кроків для збереження здоров'я, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, розвиток навичок самоконтролю й регулярні медичні обстеження. Це поінформованість про здоровий спосіб життя, адже чим більше людина обізнана в цій темі, тим ефективніше може приймати відповідальні рішення. Це й знання про себе та уміння до себе прислухатися й розпізнати перші ознаки захворювання, втоми, потреби в русі чи зміні виду діяльності тощо. Бути уважним до своїх емоцій і рівня стресу, приділяти увагу своєму психічному благополуччю також є проявом відповідальності по відношенню до себе.

Почуття відповідальності є важливим елементом самозбереження й підтримки особистого благополуччя. Воно спонукає до дій і прийняття рішень, які ведуть до здорового та повноцінного життя.

З метою діагностики цього компонента використана методика дослідження локусу контролю, запропонована Дж. Роттером у 1966 році

(Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під "локусом контролю" розуміється стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами, іншими словами – рівень особистої відповідальності.

Зазначена методика виділяє два типи локусу контролю: екстернальний та інтернальний. Маючи інтернальний тип локусу контролю, людина вважає, що події, які відбуваються з нею, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності. Відповідно, якщо в людини переважає екстернальний тип, то вона переконана, що її успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо. Будь-яка людина займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера розроблені різні варіанти методик. Ми використали той варіант, який наведений у навчальному посібнику «Психологія здоров'я людини» (автори І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич) [62]. Методика містить 29 парних тверджень, серед яких опитувані мають обрати одне й зазначити його. Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал. Суми балів підраховуються відповідно до ключа. Максимальні показники інтернальності та екстернальності дорівнюють 23, оскільки 6 тверджень є фоновими. Відповідну спрямованість локусу контролю учасника експерименту засвідчує відносне перевищення сумарних балів показників інтернальності або екстернальності [62].

3. Дотримання правил особистої гігієни (здоровий спосіб життя).

Така ознака самозбережувальної поведінки, як дотримання правил особистої гігієни (по суті ведення здорового способу життя), передбачає ряд звичок і практик, спрямованих на збереження й покращення фізичного й психічного здоров'я, зокрема гігієни тіла, здорового харчування, фізичної активності, сну й відпочинку, уникнення шкідливих звичок. Для оцінки

сформованості в сучасних студентів цієї ознаки самозбереження ми використали опитувальник орієнтовної оцінки здорової поведінки, наведений у навчальному посібнику «Психологія здоров'я людини» (автори І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич) [62].

Опитувальник містить сім запитань, спрямованих на визначення наявності або відсутності в повсякденному житті людини навичок здорового способу життя. Зокрема, чи займається людина спортом, чи дотримується режиму відпочинку та режиму харчування, чи слідкує за вагою. Також є питання, за допомогою яких з'ясовуємо наявність шкідливих звичок. А саме, паління (як часто і в якій кількості палить), вживання алкогольних напоїв (чи вживає, якщо так, то як часто і в якій кількості).

Узагальнення результатів за цією методикою дає можливість оцінити ставлення людини до власного здоров'я. Автори пропонують такий розподіл: відмінне ставлення до здоров'я (максимальна кількість балів від 60 до 70), добрий рівень ставлення (50- 59 балів), середній рівень ставлення (40- 49 балів), посередній рівень (30- 39 балів) і низький рівень (менше 30 балів), який може свідчити про те, що людина серйозно зневажає власне здоров'я.

4. Самореалізація особистості.

Наступний критерій – самореалізація особистості. Це означає розвиток і реалізацію власного потенціалу, цінностей, інтересів і цілей. Вона дуже тісно пов'язана з самозберезувальною поведінкою в таких аспектах:

1. Усвідомлення власних потреб. Самореалізація передбачає усвідомлення власних потреб і бажань. Люди, які мають цю ознаку, приділяють увагу своїм потребам і працюють над їхнім задоволенням, що сприяє їхньому здоров'ю і благополуччю.

2. Відповідність особистісним цінностям. Самореалізація передбачає життя людини відповідно до її особистісних цінностей і переконань. Люди, яким притаманна ця ознака, реалізують цінність самозбереження через поведінку й конкретні вчинки, на відміну від тих осіб, які визнають цінність здоров'я й самозбереження, але не реалізують їх у своєму житті.

3. Розширення світогляду і розвиток навичок. Самореалізація передбачає постійний розвиток і розширення навичок, знань і досвіду. Люди, які прагнуть до самореалізації, постійно навчаються новому, розвивають свої навички й компетенції. Це допомагає їм покращити якість життя, реалізувати свій потенціал.

4. Емоційний складник. Люди, які реалізують свої цілі, захоплення й інтереси, отримують від того позитивні емоції і задоволеність життям. Це стимулює їх до подальшої самореалізації, підтримує благополуччя, сприяючи самозбереженню.

Самореалізація особистості і самозбережувальна поведінка взаємопов'язані, оскільки обидва аспекти спрямовані на розвиток, задоволення потреб і досягнення особистого благополуччя. Самореалізація стимулює людей до самозбереження й надихає на вчинки, які сприяють здоров'ю, розвитку і задоволенню.

З метою діагностики цього критерію нами використано «Самоактуалізаційний тест «САТ» Е. Шострома, призначений для дослідження самоактуалізації як багатовимірної величини [76].

Терміном "самоактуалізація" А. Маслоу позначив усебічний і безперервний розвиток творчого й духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточення, світу та свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я та моральності. Синонімами поняття "самоактуалізація" нерідко виступають поняття "розвиток особистості", "особистісне зростання". Таким чином, самоактуалізація, на думку А. Маслоу, – це "потреба людини стати тією, якою вона здатна стати". Людина, яка досягла найвищого рівня своїх потреб – у самореалізації, сягає повного використання своїх талантів, здібностей та потенціалу особистості. Прояви самоактуалізації автор пов'язує з поняттями «компетентність у часі» та «опора на себе». Крім того, методика містить такі шкали: ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття,

уявлення про природу людини, шкала синергії, прийняття агресії, контактності, пізнавальних потреб, креативності.

Самоактуалізаційний тест побудований за таким принципом, відповідно до якого учасникам пропонувався опитувальник, кожен із 100 пунктів якого містить два твердження, позначені літерами "а" і "б". Після ознайомлення з обома висловлюваннями, респондент мав обрати те з них, яке більшою мірою відповідало його позиції. Обчислення результатів за основними і додатковими шкалами проводиться за ключем.

5. Життестійкість особистості.

Життестійкість також є важливою ознакою самозбережувальної поведінки. Вона виявляється в здатності людини адаптуватися до викликів, стресових ситуацій і негативних подій, зберігаючи свою функціональність і продовжуючи рухатися вперед. Виділимо декілька аспектів, які підтверджують зв'язок між життестійкістю і самозбережувальною поведінкою:

1. Психологічна сила. Життестійкість передбачає психологічну силу й здатність протистояти стресовим ситуаціям. Люди, які мають цю ознаку, розвивають резильєнтність і здатність до самозахисту в площині життєвих труднощів. Вони є емоційно стійкими, прагнуть знаходити позитивні рішення навіть у негативних ситуаціях.

2. Гнучкість й адаптація. Життестійкість передбачає гнучкість і здатність адаптуватися до змін. Люди, які мають цю ознаку, виявляють здатність до переорієнтації, пошуку альтернативних шляхів і використання ресурсів для подолання труднощів. Вони пристосовуються до нових умов і знаходять способи прогресу й розвитку навіть під час викликів.

3. Самодисципліна. Життестійкість вимагає самодисципліни й здатності контролювати власні дії й реакції. Люди, які мають цю ознаку, дотримуються своїх цілей, встановлюють пріоритети й формують для себе вимоги, які сприяють самозбереженню. Вони вміють керувати власними звичками й робити кроки, які сприяють підтримці фізичного й психологічного здоров'я.

4. Позитивна ментальність. Життєстійкість передбачає позитивну ментальність і здатність до оптимізму. Люди, які мають цю ознаку, дивляться на життя з упевненістю й надією, шукають можливостей і викликів у складних ситуаціях. Вони перетворюють негативні події на можливості для розвитку й знаходять внутрішні резерви, щоб продовжувати рухатися вперед.

5. Постійний розвиток. Життєстійкість передбачає постійний розвиток і самовдосконалення. Люди, які прагнуть до життєстійкості, навчаються з досвіду, розвивають нові навички й моделюють перед собою нові виклики. Вони не стоять на місці, продовжують зростати й розвиватися, що сприяє їхній самозбережувальній поведінці.

Життєстійкість спонукає людей до адаптації, саморозвитку й виявлення психологічної сили в складних ситуаціях, що сприяє їхньому фізичному, емоційному й психологічному благополуччю.

З метою діагностики цього критерію самозбережувальної поведінки нами використана методика «Тест життєстійкості» С. Мадді, що по суті є адаптацією опитувальника Hardiness Survey Мадді [109]. Учасникам було запропоновано прочитати 45 тверджень й обрати той варіант відповіді («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає їх думку. Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику).

У теорії С. Мадді життєстійкість розглядається як високий рівень ефективності і стійкості в умовах складних ситуацій, а також спрямованості на їх подолання. За словами автора теорії, залученість (commitment) визначається як «упевненість у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення одержує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної впевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям. Якщо людина відчуває впевненість у собі і в тому, що світ щедрий, то їй притаманна залученість. Контроль - це переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на

результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний й успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які здобуті з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки збідненням життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їхнє використання.

С. Мадді описував у своїх працях позицію, за якої компоненти життєстійкості формуються в дитинстві, продовжують утверджуватись в підлітковому віці, а також можуть дещо змінюватись у зрілому віці. Він наполягав на розгляді важливості всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я та оптимального рівня активності й дієздатності в стресогенних умовах. У подальших дослідженнях інші автори розкривали індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів життєстійкості, однак більшістю визначено необхідність їхньої узгодженості як між собою, так і з загальним рівнем життєстійкості.

З метою вивчення проявів когнітивних стилів учасників експерименту ми використали опитувальник «ТСОВ4» (В. Селіванов) [16], опитувальник AHS (Choi, Koo и Choi, Analytic-holistic scale) [16], «Шкалу інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона [34], опитувальник «Визначення рівня рефлексивності» (А. Карпова) [12].

Для визначення аналітичності – холістичності світоглядної позиції індивіда ми використали опитувальник AHS (Choi, Koo и Choi, Analytic-holistic scale) [16].

Цей опитувальник розроблений у 2007 р. І. Чой і колегами на основі 4-х компонентної моделі Р. Нісбетта [169]. Методика призначена для виміру

аналітичності – холістичності світоглядної категорії індивіда, як одного зі способів взаємодії з середовищем за окремими функціональними компонентами: фокусом уваги, каузальною атрибуцією, сприйняттям змін, толерантністю до протиріч.

У ключах цієї методики не зазначений середній бал за кожною зі шкал для чіткого поділу вибірки на полюси холістичності – аналітичності. Найвищий показник позначає «полюс» холістичності, а найменший – «полюс» аналітичності».

Опитувальник AHS містить у собі 24 пункти. Із них 18 прямих і 6 зворотних. Усі запитання групуються за 4-ма субшкалами, які відбивають один із показників аналітичності – холістичності, виділених Р. Нісбеттом. Кожна із субшкал містить у собі 6 запитань.

Субшкала 1. Фокус уваги. Цей параметр описує схильність людини спиратися на контекст, у який вона занурена, аналізуючи різні явища та соціальні ситуації (холістичний полюс) або ж ігноруючи його та розглядаючи кожне явище як незалежне та не пов'язане з іншими (аналітичний полюс).

Субшкала 2. Каузальна атрибуція. Ця шкала визначає особливості розуміння причин дій і явищ. Для холістичного полюсу характерна схильність людини шукати причини подій і явищ у навколишньому середовищі. Аналітичному полюсу властива схильність відносити причини подій до внутрішньої позиції людини або внутрішніх стійких складників явища.

Субшкала 3. Толерантність до протиріч. Цей параметр описує ставлення до протиріч: для холістичного полюсу характерно синтезувати протиріччя в єдине несуперечливе ціле, тому дві суперечливі позиції сприймаються як щось єдине або потенційно об'єднане в єдине ціле. Для аналітичного полюсу характерно розуміння протиріччя з позицій формальної логіки: із двох суперечних один одному суджень одне завжди є щирим, а інше – помилковим.

Субшкала 4. Сприйняття змін. Параметр описує схильність сприймати ті або інші події, явища константними в часі, що змінюються лінійно та

односпрямовано (аналітичний полюс), або сприймати зміни як нелінійні та циклічні (холістичний полюс).

Опитувальник для діагностики когнітивного стилю полезалежність – полenezалежність (ТСОВ -4) (В. Селіванов) [16].

Г. Уїткін – один із перших науковців-психологів виділив когнітивний стиль полезалежність – полenezалежність. Полезалежний – полenezалежний когнітивний стиль безпосередньо пов'язаний із характером і величиною психологічної диференціації, основу якої становить диференціація «Я» від «не Я», інтелектуального від афективного. Цей опитувальник дає можливість визначити стиль полезалежність – полenezалежність із позицій міжособистісної взаємодії. Опитувальник містить 54 твердження, які студенти мали оцінити від 1 до 4 залежно від ступеня згоди з ними. За підсумками визначається як загальний рівень полenezалежності (48-96 балів – високий, 97-143 – середній, 144-192 – низький рівень) і прояви цього стилю в таких сферах життя: сімейні відносини, ставлення до нововведень, психологічний захист, професійна діяльність, ставлення до матеріальних цінностей, стереотипи й соціальні установки, ідеологія й політичні відносини, соціальне оточення.

Полenezалежність – цей когнітивний стиль характеризується різними формами автономії, самодостатності особистості, її незалежності від оточення, від зовнішніх ознак поведінки, смаків, звичок, інтересів, усталених у суспільстві. Людина має ясне, виразне уявлення про власний внутрішній світ, добре усвідомлює базові компоненти своєї особистості, отже, володіє й більш високоорганізованими формами саморегуляції психічних процесів, властивостей, станів. Ці параметри полenezалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з основними характеристиками суб'єкта, такими як самодостатність, цілісність, організованість, високий рівень саморегуляції та ін.

Полезалежні люди є більш сприйнятливі до багатьох аспектів соціальних ситуацій. У стресових умовах схильні використовувати неефективні види психологічного захисту (уникнення, хвороби та ін.). Полезалежна форма поведінки вирізняється тенденцією більшої взаємодії з

оточенням, такі люди схильні змінювати свої установки та думки відповідно до думок інших людей, вони перебувають у більшій залежності від соціуму, зовнішніх норм, правил й установок. Вони чутливі до інших, що виявляється у здатності співчувати іншим, приймати близько до серця їхні проблеми, в умінні поставити себе на місце іншого, часто роблять безліч неправильних висновків про людей, про їхні характеристики, індивідуальність, оскільки під час пізнання інших часто опираються на стереотипи та упередження.

З огляду на потужні й часто несподівані виклики сучасного світу, з яким населення нашої країни стикається щодня, усвідомлюємо, що здатність орієнтуватися, приймати рішення й зберігати активну життєву позицію в умовах невизначеності є вкрай важливою на сьогодні. Для більш детального аналізу того, як людина здатна орієнтуватися в ситуаціях невизначеності, ми додали до діагностичного інструментарію «Шкалу інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) [34].

Шкала складається з 12 запитань та має двофакторну структуру. Тест має загальний бал та дві шкали: тривога перед майбутнім і гнітюча тривога. Респондентам запропоновано відповісти за шкалою Р. Лайкерта, наскільки вони згодні з кожним запитанням, де 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден. Максимальний загальний бал 60. Низький рівень толерантності до невизначеності передбачає відчуття невпевненості щодо майбутнього й своєї здатності впоратися з несподіванками. Інтollerантність до невизначеності – це властивість особистості сприймати ситуацію невизначеності як небажану і реагувати на неї, як на загрозу.

З метою діагностики ступеня прояву когнітивного стилю “імпульсивність – рефлексивність” використано методіку «Визначення рівня рефлексивності» (А. Карпова) [12].

Рефлексивність – це здатність людини виходити за межі власного "Я", осмислювати, вивчати, аналізувати щось за допомогою порівняння образу свого "Я" з якимись подіями, особистостями. Імпульсивність та рефлексивність є двома різними стилями осмислення інформації та прийняття

рішень. Люди, яким властива імпульсивність, приймають рішення швидко, часто без виваження наслідків або аналізу альтернатив. Рефлексивність, навпаки, передбачає осмисленість, збір інформації, врахування наслідків прийнятого рішення. Люди, яким більше властива рефлексивність, зазвичай ретельно важать всі "за" та "проти" перед тим, як діяти, внутрішньо переглядають усі гіпотези, відкидаючи ті, які здаються їм мало ймовірними, приймають рішення обмірковано, виважено, враховуючи різні варіанти вирішення завдання.

Опитувальник містить 27 тверджень, підраховані за ключем результати переводяться в стіни. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стін, свідчать про високорозвинену рефлексивність. Результати в діапазоні від 4 до 7 стін – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші за 4 стіни – свідчення низького рівня розвитку рефлексивності.

Узагальнення, систематизація та статистична обробка даних проводилася за допомогою табличного процесору Excel та програми SPSS 16.0. Було використано такі методи: метод експертної оцінки та порівняльний (рейтинговий аналіз) для визначення найбільш значущих показників самобережувальної поведінки студентів; для перевірки узгодженості кандидатів у експерти та рівномірності розподілів ознак самобережувальної поведінки в контрольній та експериментальній групах – t-критерій Стьюдента, для представлення й опису емпіричних даних використовувались методи якісного й кількісного аналізу даних, середні значення, середнє квадратичне відхилення; для виявлення ймовірного впливу когнітивних стилів особистості на рівень сформованості самобережувальної поведінки та її компонентів використано кореляційний аналіз за Пірсоном; із метою виокремлення стилів самобережувальної поведінки студентів – кластерний аналіз; для порівняння когнітивно-стильових особливостей студентів, які продемонстрували різні стилі самобережувальної поведінки, використано критерій на достовірність відмінностей (непараметричний H-критерій Крускала-Уолліса); для

моніторингу змін за результатами формувального експерименту – критерій Вілкоксона [74, 136].

2.2 Психологічний аналіз результатів вивчення впливу когнітивних стилів особистості на формування самозбережувальної поведінки студентської молоді

За результатами теоретичного дослідження мотивація до підтримки здоров'я та покращення якості життя є одним із найвагоміших показників самозбережувальної поведінки особистості. Результати опитування за методикою "Життєві завдання особистості" [150] дають можливість детально проаналізувати особливості прояву цього показника в опитаних студентів.

Перша шкала "Мотивація життєвих завдань", за концепцією авторів методики, відображає мотиви бажань "Хочу мати" (гроші, комфорт, задоволення як рівень потреби в матеріально-побутовому та емоційному планах життя), "Хочу бути" (відтворюють амбіції, рівень домагань, спрямованих на досягнення успіху, престижу, влади, визнання), "Бути-брати" (у сфері самоконституювання як вияву спрямувань в особистісному саморозвитку та самовдосконаленні), "Бути-давати" (як спрямованість творчості особистості на вибір шляхів з свого життєствердження з позиції постановки завдань переважно для себе чи для інших, спільноти) [150].

Із метою вивчення динаміки мотивації в студентів ми розподілили результати відповідно до терміну навчання опитаних у закладі освіти. Наразі і надалі порівнювали три групи студентів. Перша група – це студенти першого й другого курсів бакалаврату, друга група – це студенти третього й четвертого курсів бакалаврату, третя група – студенти магістратури.

Аналіз середніх показників за першою шкалою методики (див. рис.2.1) вказує на те, що в опитаних студентів домінує мотивація до самоконструювання (середній бал – 6,5), дещо нижчий середній бал (5,71)

мотивації до матеріального задоволення, мотивації до творчої діяльності (середній бал – 4,6) і мотивації до визнання (середній бал – 4). Різниця середніх показників у студентів різних курсів представлена на рис. 2.2. Як бачимо, мотиваційна спрямованість на матеріальне задоволення переважає в студентів 1-2 курсу (середній бал – 6,63), мотивація успіху – середній бал однаковий (середній бал – 4), прагнення до самоконструювання також переважає в студентів молодших курсів (середній бал – 7,1), натомість проявляти творчість, працювати не лише для себе, але й для інших виявляють бажання більше студенти 3-4 курсів (середній бал – 5,3).

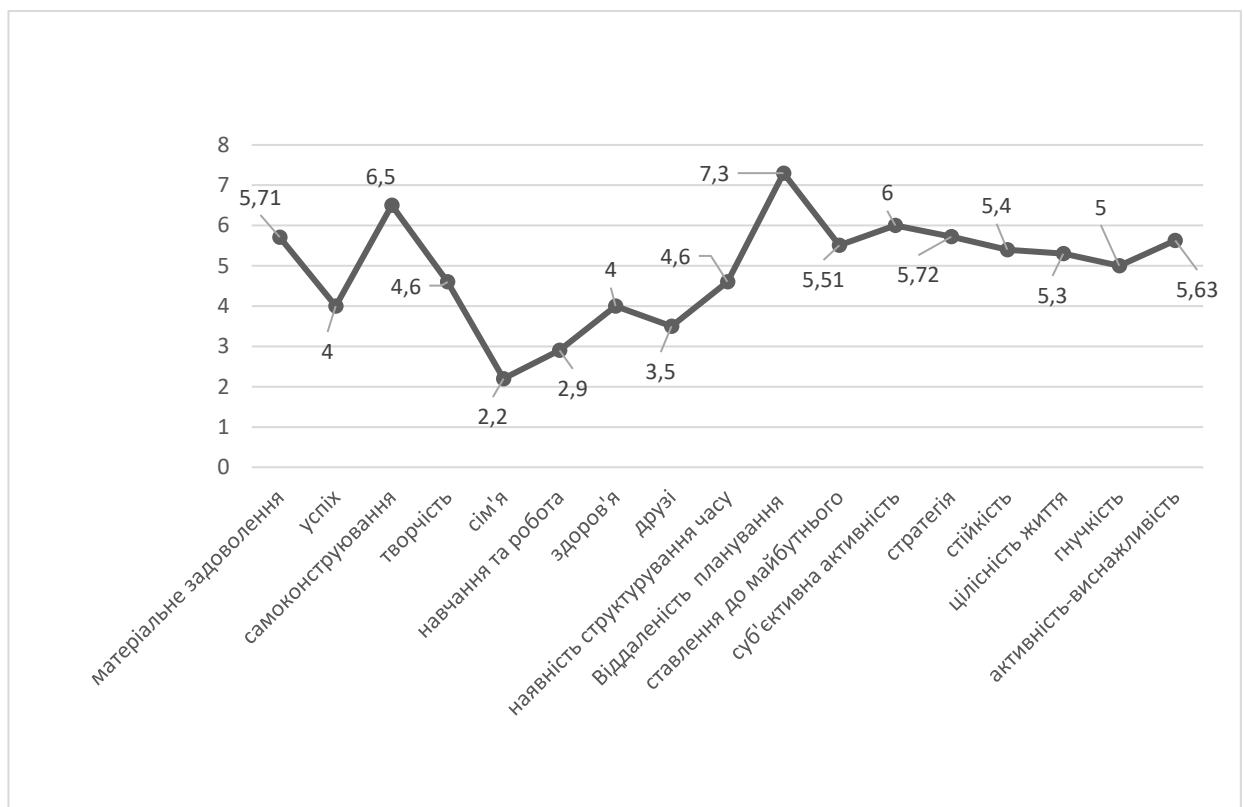


Рисунок 2.1 – Середні значення показників у студентів за методикою «Життєві завдання особистості» Т. Титаренко (n=130)

Як бачимо для студентів молодших курсів характерним є прагнення до розвитку, до самоконструювання, до пошуку шляхів себе забезпечити. На нашу думку, підтримка цього прагнення з боку оточення, як родини, так і викладачів і кураторів закладу вищої освіти, є важливою й украй необхідною

умовою психолого-педагогічного супроводу студентів, зокрема й з метою формування їх самозбережувальної поведінки.

Друга шкала методики спрямована на визначення мотиваційної орієнтованості на першочергові сфери життєдіяльності (сім'я, навчання-праця, здоров'я, друзі).

Ці сфери в опитаних студентів представлені таким чином:

- у сфері “сім'я” середній бал становить 2,2; значущий рівень мотивації продемонстрували 34,62% студентів, наявність мотиву – 26,92%, не виявили мотивації в цій сфері – 38,46% опитаних;
- у сфері ”навчання- робота” середній бал – 2,9; значущий рівень мотивації її виявили 57,69% студентів, відсутня мотивація в цій сфері у 42,31% опитаних;
- у сфері мотивації ”здоров'я” середній бал складає – 4,0; значущий рівень мотивації показали 86,2% студентів, наявність мотиву – 9,2%, не виявили мотивації в цій сфері – 4,6% опитаних;
- у сфері мотивації “друзі” середній бал складає – 3,5; значущий рівень мотивації продемонстрували 91,4% студентів, наявність мотиву – 8,46%.

Локалізація мотиваційної спрямованості переважає у сфері здоров'я (середній бал 4), а відтак, молоді люди розуміють значення здоров'я в житті, прагнуть його підтримувати й зміцнювати. Наступною за значущістю для студентів сферою мотивації є друзі, далі – навчання й робота і, на останньому місці, сім'я. При цьому зазначимо (див. рис.2.2), що за порівняння мотиваційної спрямованості студентів різних курсів на основні сфери життя, спостерігаємо різницю. А саме, студенти перших-других курсів бакалаврату мають незначну різницю в середніх балах мотиваційної спрямованості на навчання та роботу, здоров'я, друзів; значно меншим за них є середній бал спрямованості на сім'ю. Щодо студентів старших курсів бакалаврату, то тенденція зберігається: різниця між мотиваційною спрямованістю на навчання та роботу, здоров'я, друзів є незначна, значно меншою за вагомістю є

спрямованість на сім'ю. Варто також зазначити, що середній бал спрямованості на сім'ю в студентів третього-четвертого курсу, хоч і менший за інші сфери, все ж удвічі більший, ніж у студентів першого-другого курсу. Розглядаючи результати опитування студентів магістратури спостерігаємо зовсім іншу тенденцію: значно знижується спрямованість на навчання й роботу, збільшується на сім'ю і здоров'я. Мотиваційна спрямованість на спілкування із друзями майже не відрізняється від цього показника в студентів бакалаврату. Це свідчить про те, що загалом спрямованість молодих людей, які навчаються в магістратурі, залишається все тією ж. Але, в силу віку і завершення навчання, є логічними і природними їхні плани на майбутнє, зокрема, збільшення спрямованості на сім'ю. Зниження спрямованості на навчання й роботу є доволі передбачуваним, оскільки ця категорія молодих людей знаходиться на завершальному етапі навчання, крім того, як ми знаємо з спілкування зі студентами, більша частина з них на цей період уже мають роботу, а отже й мотиваційна спрямованість на її пошук є значно меншою.

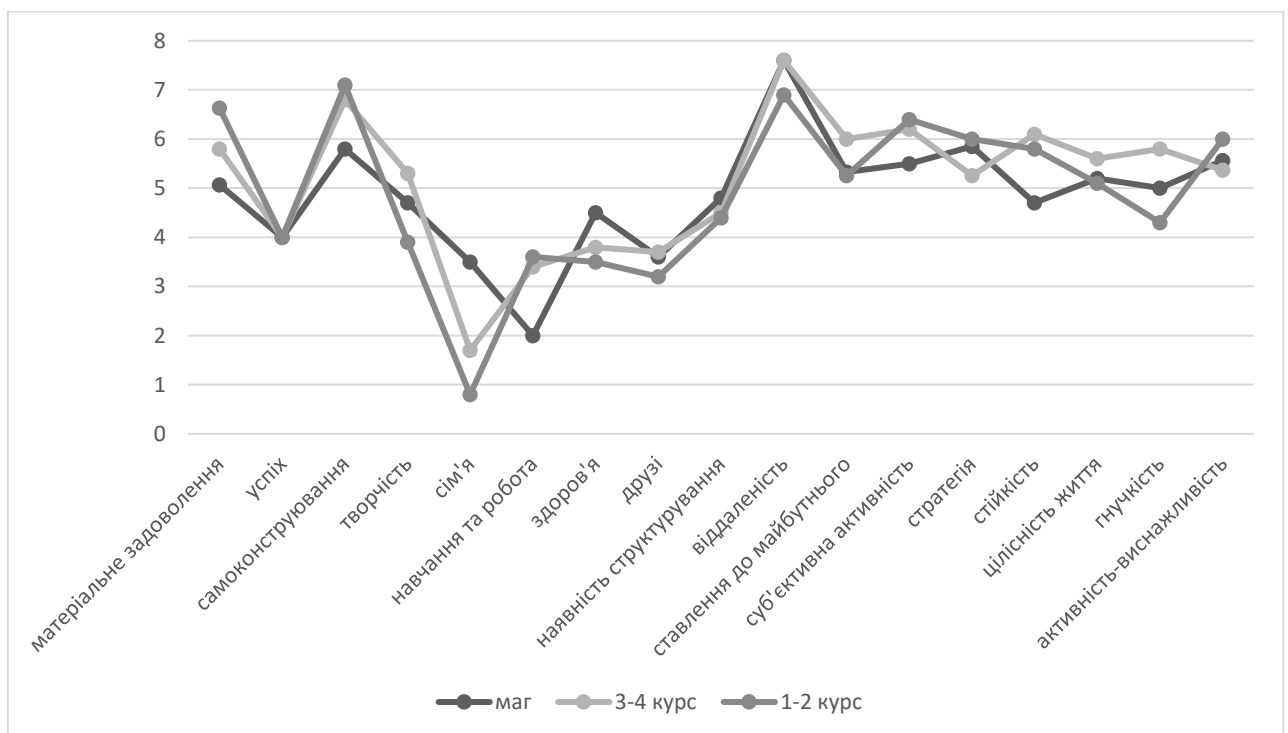


Рисунок 2.2 – Середні значення показників у студентів різних курсів за методикою «Життєві завдання особистості»

Результати за шкалою «Структурованість часу» дають можливість зрозуміти ставлення респондентів до його плину та до планування життєвих перспектив. Адже здатність структурувати час й, відповідно, його планувати дозволяє створювати чіткі цілі, розподіляти зусилля та ресурси ефективно й реалістично, забезпечуючи більшу стійкість, самодисципліну й здатність досягати бажаних результатів.

Середній показник структурованості часу – 4,6, при чому ці показники не мають яскравовиражених відмінностей при порівнянні різних курсів (рис.2.2.). Динаміка значень за цією шкалою демонструє той факт, що більшість опитаних не завжди планують і структурують найближче майбутнє, натомість будують плани «на потім», на далеку перспективу. У контексті нашої теми ця тенденція є неефективною, оскільки позитивне прагнення до самоконструювання й здорового способу життя (результати, представлені вище) також може відкладатися «на потім». Як зазначено раніше, формування самозбережувальної поведінки – це щоденна кропітка праця, яка дає вагомий результат лише у разі постійного дотримання практик самозбереження.

За шкалою «Ставлення до майбутнього» середній бал становить 5,51, середній бал цього показника в групах різних курсів так само відрізняється неістотно.

За шкалою «Суб'єктивна активність» середній бал – 6, за порівняння різних курсів бачимо, що відмінність не істотна, але присутня тенденція зниження суб'єктивної активності (середній бал 1-2 курсів – 6,4; 3-4 курсів – 6,2; магістрантів – 5,5).

Аналіз результатів опитування за шкалою “Операційні характеристики постановки життєвих завдань” дає можливість зрозуміти ступінь прояву таких характеристик постановки життєвих завдань, як стратегія (розкриває бачення шляхів постановки життєвих завдань за різних ситуативних та внутрішніх умов, середній бал – 5,72); стійкість (як вияв особистісної життєстійкості на шляху цільового самоствердження, здатність протистояти труднощам і долати перешкоди, середній бал – 5,4); цілісність життя (як вияв гармонійності

постановки життєвих завдань із життєвими планами та запитами особистості, середній бал – 5,3); гнучкість (як вияв психологічної адаптації до змінних ситуативних умов пристосуванням в постановці життєвих завдань, середній бал – 5); активність-виснажливість (як міра енергійності й витривалості в досягненні цілей, середній бал – 5,63). Як бачимо, вищим є середній бал за підшкалою «стратегія», нижчий – за підшкалою «гнучкість», що в поєднанні з високим показником активності може свідчити про властиву молодим людям впевненість у власних силах, наполегливість в досягненні поставлених цілей, але, водночас, багатьом притаманний невисокий рівень гнучкості поведінки, що, на наш погляд, знижує можливість користуватися ресурсами ситуації в досягненні мети. У підсумку результати, представлені на рис.2.2 засвідчили, що середній бал за цими підшкалами майже не відрізняється у студентів 1-2, 3-4 курсів та студентів магістратури.

Узагальнюючи результати за методикою «Постановка життєвих завдань», можемо констатувати, що найбільш актуальною для студентів цієї вибірки є мотивація самоконструювання, яка підкріплюється позитивним ставленням до майбутнього, відчуттям власної активності і наявністю структурування часу. Але варто зазначити особливість реалізації поставлених завдань, а саме те, що вищі показники ми спостерігаємо стосовно віддаленого планування, а планування найближчого майбутнього (на сьогодні та в перспективі на рік) має найнижчі показники. Це дозволяє висунути припущення про те, що молоді люди планують майбутнє, будують плани, ставлять цілі, але їхню реалізацію не розпочинають, відкладають «на потім». Це безумовно стосується й інших сфер діяльності, зокрема, діяльності, спрямованої на підтримку здоров'я й самозбереження.

Оцінюючи поведінковий компонент ставлення студентів до самозбереження, ми використали опитувальник орієнтовної оцінки здорової поведінки [62]. Опитувальник містить питання, які стосуються щоденних звичок, щоденних активностей людини, які впливають на стан здоров'я:

дотримання режиму сну, заняття фізичною культурою, наявність шкідливих звичок, дотримання режиму харчування.

Проаналізуємо відповіді. Перше запитання стосувалося того, чи займається людина фізичною культурою і який час цьому приділяє. Виявили, що 27,69% опитаних регулярно займаються фізичною культурою, серед них більшість – це студенти 1-2 курсів (44,44%), студентів 3-4 курсів – 33,33% і студентів магістратури – 22,22%. Займаються фізичною культурою, але їхні заняття не є регулярними й систематичними, 29,23% від загальної кількості опитаних студентів. Серед них переважають студенти молодших курсів (61,58%), студенти старших курсів склали 21,05%, студенти магістратури – 31,58%. Особи, які взагалі не приділяють часу фізичній культурі, склали 43,08% від загальної кількості опитаних. Серед них більшість – це студенти магістратури (60,71%), частина студентів старших курсів (32,14%), студенти молодших курсів (7,14%). Ці результати однозначно констатують, що фізичній культурі й спорту студенти молодших курсів приділяють значно більше уваги, ніж студенти старших курсів.

Що стосується вживання алкогольних напоїв, то 31,54% опитаних зазначили, що ніколи не вживають алкоголь. Із них 1,46% – студенти молодших курсів, 14,63% – студенти 3-4 курсів, 43,9% – студенти магістратури. Відповіли, що вживають алкогольні напої, але не щодня – 58,46% опитаних студентів. Серед них 23,6% – це студенти 1-2 курсів, 35,95% – студенти 3-4 курсів, 40,45% – студенти магістратури. Жоден з опитаних не вказав про часте регулярне (більше шести порцій міцних алкогольних напоїв на тиждень) вживання алкогольних напоїв.

Що стосується паління, то те, що палять щодня, вказала відносно невелика частина опитаних студентів (14,62%), кількість яких розподілилися майже рівномірно між молодшими і старшими курсами бакалаврату (1-2 курс – 47,36%, 3-4 курс – 52,63%).

Більшість студентів цієї вибірки вказали, що не палять взагалі (63,07%). Серед них 24,39% студентів 1-2 курсів, 24,39% студентів 3-4 курсів, 51,21% студентів магістратури.

Відповідно 22,31% опитаних студентів палять, але не регулярно (“іноді”, “рідко”). Із них 31,03% студентів 1-2 курсів, 27,59% студентів 3-4 курсів, 41,38% студентів магістратури.

Аналізуючи відповіді студентів на питання щодо режиму сну й відпочинку, можемо констатувати, що 39,23% мають оптимальний час відпочинку на добу (серед них 23,53% студенти 1-2 курсів, 21,57% студенти 3-4 курсів, 54,9% студенти магістратури).

33,08% відпочивають менше 8 годин на добу. Із них 27,91% студентів 1-2 курсів, 34,88% студентів 3-4 курсів, 37,21% студентів магістратури. Крім того, 6,15% опитаних вказали, що відпочивають менше п'яти годин на добу.

Відносно невелика частина опитаних (21,54%) відпочиває на добу більше дев'яти годин. Серед них 42,86% студентів 1-2 курсів, 32,14% студентів 3-4 курсів, 25% студентів магістратури.).

Більшість студентів не відмічає проблеми з вагою (71,54%, серед них 30,11% студентів 1-2 курсів, 32,26% студентів 3-4 курсів, 37,63% студентів магістратури). 24,61% опитаних вказують на незначне збільшення/зменшення ваги відносно норми, із них 30,11% студентів 1-2 курсів, 32,26% студентів 3-4 курсів, 37,63% студентів магістратури), і 3,85% (серед них 30,11% студентів 1-2 курсів, 32,26% студентів 3-4 курсів, 37,63% студентів магістратури) респондентів зазначають, що їхня вага значно відхиляється від норми (більше ніж на тридцять відсотків).

Щодо впорядкованості режиму харчування, то в цьому питанні найнижчі показники, оскільки більшість респондентів вказують на те, що навіть снідають нерегулярно (62,3%, із них 25,29% студентів 1-2 курсів, 40,23% студентів 3-4 курсів, 34,48% студентів магістратури), а те, що їхнє харчування вдень є невпорядкованим, часто перебивається перекусами,

вказали 62,31% (серед них 32,1% студентів 1-2 курсів, 34,57% студентів 3-4 курсів, 33,33% студентів магістратури).

Після здійснення підрахунку балів, який пропонує цей опитувальник, нами проведено розподіл респондентів за рівнями ставлення до власного здоров'я в залежності від статі та терміну навчання у закладі вищої освіти. Результати наведено у таблиці 2.1.

Отже, можемо зробити висновок, що саме поведінковий компонент самозбереження, на наш погляд, є недостатньо сформованим у студентів. І, якщо серед опитаних відносно невеликий відсоток вказує на наявність шкідливих звичок, то те, що стосуються занять фізичною культурою, дотримання режиму харчування, режиму роботи й відпочинку, потребує уваги молодих людей з метою виправлення ситуації для підтримки оптимального функціонального стану, збереження здоров'я на довгі роки.

Таблиця 2.1 – Результати опитування студентів (n=130) щодо орієнтовної оцінки здорової поведінки

Рівні ставлення до власного здоров'я	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти (у %):			Стать студентів	
		1-2 курсу (n=38)	3-4 курсу (n=38)	магістратури (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
Відмінний	8,46	10,52	-	12,96	-	11,7
Добрий	18,46	31,58	13,16	12,96	19,44	18,09
Середній	52,31	31,58	65,79	57,41	63,89	47,87
Посередній	20,77	26,32	21,05	16,67	16,67	22,34

На наш погляд, така ситуація може бути пов'язана із більшою проінформованістю, а відтак і кращим усвідомленням молодими людьми шкідливості алкоголю й тютюнопаління. Тому навіть якщо студенти вживають алкоголь або палять, це переважно не є систематичним явищем.

Водночас неоптимальний режим відпочинку й харчування не викликає у них занепокоєння і не спонукає до необхідності щось змінювати, оскільки молоді люди схильні покладатися на силу й витривалість власного організму, мало розуміючи, що систематичне недосипання й нерегулярне харчування виснажують відповідні системи організму, тим самим ослаблюючи його загалом.

За допомогою методики «Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома проаналізовано загальну тенденцію та виявили особливості прояву потреби в самоактуалізації учасників експерименту. У таблиці 2.2. представлений аналіз одержаних результатів загального рівня самоактуалізації.

Виявили, що 27,69% студентів мають високий рівень самоактуалізації, (серед них 19,44% студентів 1-2 курсів, 38,89% студентів 3-4 курсів, 41,67% студентів магістратури). Більшість (56,93%) опитаних мають відповідно до результатів середній рівень самоактуалізація, із них 24,39% студентів 1-2 курсів, 26,83% студентів 3-4 курсів, 48,78% студентів магістратури), і 15,38% (серед них 33,33% студентів 1-2 курсів, 41,67% студентів 3-4 курсів, 25% студентів магістратури) респондентів виявили низький рівень самоактуалізації.

Таблиця 2.2 – Узагальнені результати опитування студентів за методикою «Самоактуалізаційний тест»

Рівень самоактуалізації студентів	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти курсів (у %):			Стать студентів	
		1-2 курс (n=38)	3-4 курс (n=38)	магістратура (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
високий	27,69	34,21	15,79	37,04	19,45	34,04
середній	56,93	50	76,32	42,59	69,44	48,94
низький	15,38	15,79	7,89	20,37	11,11	17,02

Аналіз окремих шкал методики дає можливість охарактеризувати особливості прояву потреби самоактуалізації в студентів.

Зокрема, за базовою шкалою «Підтримка» у переважної частини студентів (48,46%), виявлено середній рівень прояву цього компонента, також у 30,77% прослідковується високий та в 20,77% низький рівень. Середній рівень вказує на те, що студенти відносно незалежні у своїх вчинках, прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками, принципами, вони самостійно приймають рішення, хоча часом схильні до впливу ззовні, тобто, очікують на підтримку оточення та схвалення їхньої поведінки.

За наступною базовою шкалою «Компетентність в часі» також у більшості опитаних студентів (55,38%), виявлено середній рівень прояву цього компонента, у 29,23% було виявлено високий та у 15,38% низький рівень. Це засвідчило, що опитані більшою мірою здатні жити теперішнім, вони здатні відчувати нерозривність минулого, сьогодення й майбутнього, тобто бачити своє життя досить цілісно.

Детальніше проаналізуємо результати дослідження за додатковими шкалами методики:

- за шкалою «Ціннісні орієнтації» 36,15% опитаних мають високий, 42,31% середній та 21,54% низький рівень прояву. Це свідчить про те, що переважна частина опитаних студентів має певну систему цінностей, якими вони керуються в житті, але ця система, ще недостатньо стійка, тому може змінюватися під впливом різних факторів та обставин;

- за шкалою «Гнучкість поведінки» 13,85% опитаних мають високий, 52,31% середній, 33,85% низький рівень прояву цієї якості. Це засвідчує, що більшість опитаних досить гнучкі в реалізації своїх цінностей, у поведінці, у спілкуванні з оточенням, але вони мають труднощі з реагуванням на ситуації, які змінюються, їм складно швидко прийняти однозначне рішення коли це необхідно;

– у підсумку дослідження за шкалою «Сензитивність» виявили, що 11,54% опитаних мають високий, 45,38% середній та 43,08% низький рівень сенситивності до себе. Тобто, можна стверджувати, що більшість студентів ще недостатньою мірою усвідомлюють свої потреби і почуття;

– за шкалою «Спонтанність» 34,61% опитаних мають високий, 47,69% середній та 17,69% низький рівень спонтанності. Це вказує на те, що переважна частина студентів схильна до спонтанного та безпосереднього вираження своїх почуттів, вони не бояться поводити себе природно та розкуто, але деколи їм важко демонструвати оточенню свої справжні емоції, у поведінці присутня невпевненість;

– за шкалою «Самоповага» 30,77% опитаних мають високий рівень, 52,31% середній та 16,92% низький рівень прояву самоповаги. Це свідчить про те, що здебільшого опитані студенти вміють цінувати свої чесноти, знають позитивні риси свого характеру, прагнуть користуватися цими знаннями в потрібних ситуаціях;

– у підсумку дослідження за шкалою «Самоприйняття» виявили, що 26,92% опитаних мають високий, 46,15% середній та 26,92% низький рівень прийняття самих себе. Це продемонструвало, що значна частина студентів приймає себе такими, якими вони є, незалежно від своїх чеснот та недоліків, навіть усупереч останнім, але чверть опитаних не вміє цього робити, вони переносять на себе оцінки оточення та свої власні, незалежно від їх відповідності дійсності;

– за шкалою «Уявлення про природу людини» 15,38% опитаних мають високий, 57,69% середній та 26,92% низький рівень. Тобто переважна частина студентів вагається в плані довіри до оточення, що є доволі крихким фундаментом у побудові стосунків із близькими та знайомими;

– за результатами дослідження за шкалою «Синергія» виявлено, що 28,46% студентів мають високий та 50% середній рівень прояву цього показника, 21,54% – низький. Отже, можна підсумувати, що опитані студенти

здатні до цілісного сприймання світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра та робота, тілесне та духовне й інше;

– за шкалою «Прийняття агресії» 24,61% опитаних мають високий, 55,38% середній та 20% низький рівень. Це свідчить про те, що більшість студентів здатні обмежувати в себе прояви асоціальної поведінки, вони приймають прояви агресії в собі та оточенні як природній прояв людської природи, хоча в стресових ситуація їм дещо важко контролювати власну агресію;

– за шкалою «Контактність» виявилось, що 36,92% досліджуваних опитаних мають високий рівень, 49,23% середній та 13,85% низький рівень прояву контактності. Отже, можна констатувати, що переважна частина студентів здатні досить швидко встановлювати глибокі та тісні емоційно насичені контакти з людьми, але декому з них це не завжди вдається, що може призвести до труднощів у міжособистісному спілкуванні та стосунках із людьми;

– у підсумку дослідження за шкалою «Пізнавальні потреби» виявили, що 38,46% опитаних мають високий рівень, 47,69% середній та 13,85% низький рівень прояву пізнавальних потреб. Це засвідчило, що більшість опитаних прагнуть до надбання знань про навколишній світ, прагнуть розвиватися та сповна реалізовувати свої можливості;

– за шкалою «Креативність» виявили, що 19,23% опитаних мають високий, 56,15% середній та 24,62% низький рівень креативності. Відтак, можна стверджувати, що більшість опитаних схильні до прийняття нестандартних рішень, можуть незвичайним способом виходити зі складних ситуацій.

Підсумовуючи результати зазначимо, що оскільки самореалізація відображає процес досягнення свого потенціалу та особистісного розвитку, то переважальний середній рівень самореалізації студентської молоді засвідчив, що студенти здатні реалізувати частину своїх можливостей, але залишаються деякі сфери, у яких ще є невикористані можливості. Важливо розуміти, що

самореалізація –це індивідуальний й особистий процес, і що молоді люди можуть мати різний рівень самореалізації залежно від своїх особистих характеристик, досвіду та цілей. Деякі можуть демонструвати високий рівень самореалізації, досягаючи своїх цілей і максимально розвиваючи свої здібності. Інші можуть перебувати на низькому рівні, можливо, через недостатні ресурси або відсутність підтримки. Студентський вік є особливо важливим для розвитку цієї характеристики, оскільки це період, коли молоді люди стикаються з новими можливостями, викликами й виборами щодо своєї освіти, кар'єри та особистого життя. Навички, набуті в цьому віці, є основою подальшого успіху. Водночас, самореалізація – це динамічний процес, і рівень самореалізації студентів може змінюватися з часом, відповідно до їхнього розвитку, досвіду та навчання.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня життєстійкості студентів та її компонентів за допомогою методики С. Мадді (табл. 2.3). У підсумку виявлено, що 32,31% студентів мають високий рівень життєстійкості, серед них 33,33% студентів 1-2 курсів, 28,57% студентів 3-4 курсів, 38,1% студентів магістратури. Більшість (59,23%) опитаних мають відповідно до результатів середній рівень життєстійкості, із них 28,57% студентів 1-2 курсів, 28,57% студентів 3-4 курсів, 42,86% студентів магістратури, і 8,46% (із них 18,18% студентів 1-2 курсів, 36,36% студентів 3-4 курсів, 45,46% студентів магістратури) респондентів продемонстрували низький рівень життєстійкості.

Такі результати, демонструють, що більшість опитаних молодих людей здатні справлятися з життєвими викликами, стресами, труднощами й негативними подіями, а потім адаптуватися й відновлюватися після них, здатні перетворювати проблемні ситуації в нові можливості розвитку.

Задля більш детального вивчення особливостей життєстійкості опитаних нами було продовжено аналіз одержаних результатів за окремими компонентами життєстійкості.

Виявлено, що за шкалою залученості в 65,38 % опитаних високий рівень, що свідчить про те, що молодь відчуває задоволення від власної діяльності, своєї до неї причетності, готова відкривати для себе нові сфери, випробовувати свої зусилля в них. У 17,69% студентів – середній бал за цією шкалою, а в 16,93% низький бал, що може відповідати наявності в цієї категорії осіб відчуття відчуження від життя, від світу загалом, і відчуття себе «поза життям».

Таблиця 2.3 – Узагальнені результати вивчення життєстійкості студентів за методикою С. Мадді

Рівень життєстійкості студентів	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти курсів (у %):			Стать студентів	
		1-2 курс (n=38)	3-4 курс (n=38)	магістратура (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
високий	32,31	50	28,95	22,22	33,33	31,92
середній	59,23	42,11	65,79	66,67	61,11	58,51
низький	8,46	7,89	5,26	11,11	5,56	9,57

Такий показник життєстійкості, як “контроль” у більшості опитаних студентів виражений доволі рівномірно (38,46% – високий рівень, 36,92% – середній рівень, 24,62% – низький рівень вираженості). Це дає змогу припустити, що більшості учасників опитування характерна ситуативна впевненість, що наполегливість та боротьба дають змогу впливати на кінцевий результат того, що відбувається в житті. Низький рівень цього показника свідчить про відчуття власної безпомічності, беспорядності, нездатності вплинути на процес і результат того, що відбувається в житті.

Стосовно шкали прийняття ризику, то за одержаними нами емпіричними даними можемо стверджувати, що у 47,69% опитаних цей показник виявлено на високому рівні, 39,23% осіб показали середній рівень, у 13,08% осіб визначено показник прийняття ризику на низькому рівні. На нашу думку це

вказує на те, що в більшості студентів є певні труднощі з визначенням своїх дій у ситуаціях, де вони не відчують надійних гарантій успіху, тому частина молоді готова при цьому йти на ризик задля можливості змінити своє життя, навіть якщо цей ризик не призведе до позитивних наслідків і буде шкодити здоров'ю, інша ж частина схильна залишатися в зоні свого комфорту, не ризикуючи відчуттям власної безпеки.

Отже, узагальнюючи вище описані результати, можемо зробити висновок, що для більшості опитаних студентів притаманний високий і середній рівень життєстійкості, так і її компонентів. У контексті розгляду проблеми формування самозбережувальної поведінки студентської молоді такі показники засвідчують, що життєстійкість молодих людей є найбільш сформованою якістю серед усіх ознак самозбереження, по суті є її основою.

У підсумку використання методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера [61] (див. табл. 2.4) виявлено, що більшість студентів (68,46%) мають екстернальний локус контролю (серед них 14,63% студентів 1-2 курсів, 43,9% студентів 3-4 курсів, 41,47% студентів магістратури). Інтернаціональний локус контролю під час опитування продемонстрували 31,54% студентів (із них 35,96% студентів 1-2 курсів, 22,47% студентів 3-4 курсів, 41,57% студентів магістратури).

Таблиця 2.4 – Узагальнені результати діагностики локусу контролю

Локус контролю студентів	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти (у %)			Стать студентів	
		1-2 курсу (n=38)	3-4 курсу (n=38)	магістратури (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
Інтернальний	31,54	47,37	31,58	20,37	47,22	25,53
Екстернальний	68,46	52,63	68,42	79,63	52,78	74,47

Переважання екстернального локусу контролю в студентів вказує на тенденцію сприймати події та результати свого життя як частково або повністю залежні від зовнішніх обставин або талану, а не від їхніх особистих дій, зусиль і виборів. У контексті нашої теми студенти, які мають перевагу екстернального локусу контролю, можуть демонструвати схильність покладати провину за власну “нездорову” поведінку на зовнішні фактори, такі як оточення (“всі так роблять”), несприятливу ситуацію взагалі (“та яка вже різниця, і так пандемія, війна...” тощо), замість розглядати свої можливості для покращення власного самопочуття й підтримки оптимального функціонального стану. Цим студентам може бути властиве відчуття безпорадності перед зовнішніми обставинами, яке ймовірно призводить до відмови від ініціатив та самостійної діяльності, оскільки вони вірять, що їхні зусилля все одно не матимуть впливу на результат. Студенти з екстернальним локусом контролю можуть шукати постійну підтримку та допомогу ззовні, замість спробувати самостійно вирішувати проблеми або подолати перешкоди. Вони можуть відчувати, що їхні дії не матимуть суттєвого впливу на результати, що може спричинити втрату мотивації та недостатність зусиль у досягненні мети, невпевненість у своїх силах і здібностях.

Важливо розуміти, що локус контролю може бути гнучким і змінюватися залежно від досвіду та контексту. Розвивати більш інтернальний локус контролю можна шляхом підвищення рівня усвідомлення власних можливостей, навичок самоуправління та зосередження на особистій відповідальності за свої дії та результати. Засвоєння інтернального локусу контролю може допомогти студентам більш ефективно керувати своїм життям та досягати бажаних цілей.

Адже переважання інтернального локусу контролю в студентів вказує на тенденцію сприймати події та результати свого життя, як залежні від їх власних здібностей, зусиль і виборів, а не від зовнішніх обставин або талану. Вони сприймають себе як основних архітекторів свого життя і вірять, що їх зусилля та дії мають великий вплив на результати. Люди з інтернальним

локусом контролю часто демонструють більшу самостійність й ініціативність у досягненні своїх цілей, оскільки вони вірять у себе і свої можливості. Вони намагаються розвивати та вдосконалювати свої здібності й навички, відчуючи, що це є ключовими факторами в досягненні успіху. Високий рівень інтернального локусу контролю може спонукати студентів до зусиль і самореалізації, оскільки вони бачать свою причетність в одержанні бажаних результатів. Вони можуть відчувати себе більш свідомими та вільними в здійсненні власного вибору, оскільки вірять, що мають внутрішні ресурси для досягнення своїх цілей. Люди з інтернальним локусом контролю часто мають більшу впевненість у своїх можливостях і більш позитивне ставлення до невдач і викликів.

Інтернальний локус контролю може сприяти розвитку самодисципліни, стійкості та мотивації досягати успіху у всіх без винятку сферах життя. Важливо підтримувати позитивний розвиток цього внутрішнього переконання студентів, щоб вони могли ефективніше керувати своїм життям, робити свідомі вибори та досягати своїх цілей.

Отже, результати цього етапу експерименту свідчать про те що, декларування цінностей самозбереження і доволі високі показники мотиваційної спрямованості на здоров'я не завжди знаходять реалізацію в житті студентів і існує розрив між заявленими цінностями та фактичною поведінкою. Переважання екстернального локусу контролю вказує на слабкість внутрішнього контролю, внутрішньої мотивації до самозбереження і залежність молодих людей від зовнішніх факторів. Невисокий рівень самореалізації свідчить про низьку спрямованість на розвиток свого потенціалу, на роботу над собою для досягнення більш високих цілей. Високий рівень життєстійкості є ресурсом самозбереження, попри всі труднощі й виклики, але, беручи до уваги доволі низькі показники по інших ознаках самозбережувальної поведінки, високих показників рівня життєстійкості для забезпечення самозбереження, на наш погляд, недостатньо.

Одержані емпіричні дані дають можливість розподілити всіх учасників на групи відповідно до рівнів сформованості самозбережувальної поведінки.

Нами, із врахуванням узагальненої думки експертів, запропоновано такий розподіл рівнів сформованості самозбережувальної поведінки: високий, достатній, середній і низький рівень. При цьому до групи з високим рівнем ми віднесли осіб, які за всіма ознаками продемонстрували високий рівень. До групи з низьким рівнем самозбережувальної поведінки ми віднесли осіб, у яких хоча б одна (або більше) ознак самозбережувальної поведінки виявились несформованими. Розподіл між групами із достатнім і середнім рівнем відбувався відповідно до кількості сформованих ознак самозбережувальної поведінки. Що стосується розподілу за результатами тестування локусу контролю особистості, то учасники з інтернальним локусом контролю були розподілені між високим і достатнім рівнем залежно від сформованості інших ознак самозбережувальної поведінки (якщо всі інші ознаки сформовані на високому рівні, то особа зараховувалась до групи з високим рівнем, якщо не всі, то до групи із достатнім рівнем). Особи з екстернальним локусом контролю були розподілені між групами із середнім і низьким рівнем за таким самим алгоритмом (якщо якась ознака не сформована – низький рівень, якщо таких ознак немає – середній рівень).

При цьому рівень самозбережувальної поведінки означає, наскільки ефективно й систематично людина використовує в житті практики самозбережувальної поведінки та ставить на меті збереження свого фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Студенти з високим рівнем самозбережувальної поведінки демонструють систематичність й усвідомленість у піклуванні про своє фізичне та емоційне здоров'я. Вони дотримуються здорового способу життя, такого як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відпочинок і збереження позитивних взаємин з оточуючими, добре усвідомлюють свої потреби і можливості та мають навички реалізації своїх цілей у житті. Люди з

високим рівнем самобережувальної поведінки також можуть добре впоратися зі стресом і вживати заходи для забезпечення свого емоційного благополуччя.

Студенти з достатнім рівнем самобережувальної поведінки можуть демонструвати певний рівень уважності до свого здоров'я й добробуту, але мають потребу покращити певні аспекти своєї поведінки для досягнення більш ефективного самобереження. У них є можливості й перспективи самореалізації, але наразі вони ще не в повній мірі їх використовують.

Таблиця 2.5 – Узагальнені результати дослідження рівня сформованості самобережувальної поведінки студентів

Рівень самобережувальної поведінки	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти (у %):			Стать студентів	
		1-2 курсу (n=38)	3-4 курсу (n=38)	магістратури (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
високий	2,31	-	-	5,56	-	3,19
достатній	7,69	13,16		9,26	-	10,64
середній	65,38	63,16	76,32	59,26	72,22	62,77
низький	24,62	23,68	23,68	25,92	27,78	23,4

Студенти з середнім рівнем самобережувальної поведінки можуть бути більш реактивними, ніж превентивними, у плануванні своєї поведінки щодо збереження здоров'я та добробуту. Ця категорія опитаних студентів виявилася найбільшою (65,38%). Варто відмітити, що під час бесід студенти, які увійшли до цієї групи, зазначають своє позитивне ставлення до практик самобереження, але допускають їх порушення, а інколи навіть недбале ставлення до здоров'я, вважаючи це тимчасовим явищем, яке не завдає великої шкоди здоров'ю. Очевидно, що ці студенти мають потенціал для покращення своєї самобережувальної поведінки шляхом більш активного планування і свідомого ставлення до здоров'я і добробуту.

Студенти з низьким рівнем самозбережувальної поведінки не дбають належним чином про своє життя та здоров'я. Вони можуть мало звертати уваги на своє харчування, фізичну активність, здоровий спосіб життя, не піклуються належним чином про підтримку своєї емоційної стійкості. При цьому під час бесід вони часто висловлюють думку про те, що здоров'я більше залежить від спадковості, а в разі хвороби – від медичного обслуговування, ніж від способу життя. І тому більше орієнтується не на стратегію самозбереження, а на ситуацію, на обставини, більше керуються емоціями, ніж планують свою превентивну діяльність і передбачають наслідки власного способу життя. З урахуванням цих особливостей, важливим є надання особам із низьким рівнем самозбережувальної поведінки знань і можливостей для розвитку навичок самозбереження. Доцільно наголосити, що навіть невеликі зміни в щоденному житті можуть мати значущий вплив на здоров'я та добробут, і спонукати їх до більш свідомого та превентивного підходу до якості власного життя.

Отже, серед опитаних студентів високий рівень сформованості самозбережувальної поведінки виявили 2,31% опитаних, які є студентами магістратури; достатній – 7,69% (50% - студенти 1-2 курсів, 50% – студенти магістратури), середній рівень 65,38% (серед них 28,24% – студенти 1-2 курсу, 34,12% – студенти 3-4 курсу, 43,75% – студенти магістратури)., низький рівень – 24,62% студентів (серед них 28,12% – студенти 1-2 курсу, 28,12% – студенти 3-4 курсу, 43,75% – студенти магістратури).

Важливо зазначити, що самозбережувальна поведінка – це не статичний показник, вона може бути змінена й покращена через докладання певних зусиль та формування навичок самоуправління та саморозвитку. Розвиток свідомого підходу до збереження власного здоров'я та добробуту може позитивно вплинути на якість життя та загальний стан благополуччя.

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей прояву когнітивних стилів студентської молоді.

Для дослідження такого параметру когнітивних стилів як аналітичність – холістичності, а також його окремих функціональних компонентів (фокус

уваги, каузальна атрибуція, сприйняття змін, толерантність до протиріч) було використано опитувальник ANS (Choi, Koo и Choi, Analytic-holistic scale) [16]. Результати представлені в табл. 2.6.

Показники за загальною шкалою аналітичності – холістичності вказують на перевагу в більшості студентів середніх значень за шкалою. Це можна розцінювати, як здатність гнучко підходити до вирішення проблем і завдань і доволіно перемикатися з аналітичного стилю на холістичний за необхідності, хоча є й відсоток опитаних з вираженим полюсом холістичності. Це свідчить про те, що їм властиво охоплювати цілісно повну картину ситуації та бачити її загалом. Вони прагнуть розуміти контекст і відносини між різними елементами системи. Холісти намагаються знайти рішення, зосереджуючись на загальних взаємозв'язках та враховуючи вплив навколишніх факторів.

Таблиця 2.6 – Результати дослідження у студентів (n=130) стилю аналітичність – холістичність

Функціональні компоненти когнітивних стилів	Макс. значення	Мін. значення	Середнє значення	Медіана	Середнє квадратичне відхилення	Кількість опитаних з вираженими полюсами аналітичності – холістичності (у %)	
						аналітичність	холістичність
Загальна шкала аналітичності-холістичності	137	90	112,99	113	10,98	-	32,31
Фокус уваги	40	20	29,73	30	4,92	-	48,46
Каузальна атрибуція	41	18	30,12	29	4,97	3,08	41,54
Толерантність до протиріч	42	12	30,65	30	6,62	7,69	49,23
Сприйняття змін	34	10	22,48	22	5,34	25,38	10

За більшістю субшкал (фокус уваги, каузальна атрибуція, толерантність до невизначеності) конструктора аналітичності – холістичності вектор відхилення від середніх значень спрямований у бік холістичного конструктора.

Це проявляється в орієнтації на контекст під час обробки інформації та прагненні виявити взаємозв'язок між об'єктами. У процесі пошуку причинно-наслідкових зв'язків холісти більшою мірою спираються на ситуативні фактори. Цілісне сприйняття картини світу дозволяє їм розглядати ситуацію загалом, враховувати різні протиріччя та погляди для пошуку компромісу. Виняток становлять ситуації змін, у такому разі опитані студенти виявляють більше аналітичності, тобто більше уваги приділяють деталям і частинам, розділяють інформацію на окремі елементи, аналізують деталі, намагаються зрозуміти зв'язки між ними, намагаються вирішити проблему збереження здоров'я шляхом знаходження оптимальних рішень, використовуючи навички логічного мислення.

За порівняння профілів когнітивних стилів студентів різних курсів, укладених на підставі результатів за опитувальником AHS (Choi, Koo и Choi, Analytic-holistic scale), значущих відмінностей у показниках не виявлено.

Під час діагностики когнітивного стилю полезалежність – полenezалежність ми одержали такі результати (табл. 2.7).

Таблиця 2.7 – Показники рівня полenezалежності студентів

Рівень полenezалежності	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти (у %):			Стать студентів	
		1-2 курсу (n=38)	3-4 курсу (n=38)	магістратури (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
високий	5,38	-	-	12,96	5,56	5,32
середній	59,23	52,63	63,16	61,11	50	40,43
низький	35,39	47,37	36,84	25,93	44,44	54,25

Відповідно до одержаних даних за методикою на визначення когнітивного стилю полезалежність – полenezалежність, виявлено, що високий рівень полenezалежності продемонстрували 5,38% респондентів, низький рівень полenezалежності (по суті – полезалежність) виявлений у

35,39% опитаних, більша частина студентів показали середній рівень полenezалежності (59,23%). Ця тенденція простежена за результатами всіх шкал опитувальника. На думку Г. Уїткіна, стиль полenezалежність – полenezалежність свідчить про глобальну домінуючу тенденцію особистості орієнтуватися під час вирішення проблеми або на інших людей (полenezалежність), або на самого себе (полenezалежність).

Результати вказують на перевагу середніх (з тенденцією до низьких) значень полenezалежного стилю, що свідчить про домінування орієнтації на соціальну сферу, на спілкування, на прийняття тих норм і правил, які характерні для оточення. У пошуках рішення за складних життєвих ситуацій для осіб, у яких переважає цей стиль, характерним є опиратися на думку оточення, шукати поради й підтримки, користуватися сталими поведінковими стратегіями.

Для дослідження когнітивного стилю толерантність до невизначеності нами використана «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) [34], результати представлено в табл. 2.8 та на рис. 2.3.

Показники за загальною шкалою індекс інтолерантності вказують на перевагу в більшості студентів середніх значень, хоча, варто відзначити й наявність крайніх високих значень за цією шкалою. З огляду на те, що толерантність до невизначеності – це здатність особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу нейтрально або позитивно та зберігати можливість реагувати на неї проактивно, то, відповідно, інтолерантність до невизначеності – це схильність сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу як небажану, загрозову й реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю. Тому людям з високою інтолерантністю до невизначеності властивим є уникнення подібних ситуацій, консерватизм і обережними в прийнятті рішень, виражена потреба в контролі над ситуацією, часто люди відмовляються від нових можливостей, оскільки не можуть

передбачити результати. Розуміння власної інтолерантності до невизначеності може допомогти краще адаптуватися до незвіданих ситуацій і розвивати більш гнучкі стратегії поведінки. Можемо констатувати, що більшість опитаних здатні адекватно діяти в ситуаціях невизначеності.

Порівнюючи показники інтолерантності студентів з різних курсів, відзначаємо незначні відмінності, а саме – показники за всіма шкалами збільшуються зі збільшенням терміну навчання. Оскільки науковці, які досліджували толерантність – інтолерантність до невизначеності переважно стверджують, що цей когнітивний стиль має дуже незначні зміни з віком, то ми не розглядаємо одержані дані як загальну тенденцію, пояснюємо це специфікою вибірки.

Таблиця 2.8 – Результати дослідження інтолерантності студентів до невизначеності (n=130)

Показники інтолерантності особистості до невизначеності	Максимальне значення	Мінімальне значення	Середнє арифметичне	Медіана	Середнє квадратичне відхилення
Прогностична тривога	35	14	23,18	23	4,83
Гнітюча тривога	25	7	15,48	15	3,74
Індекс інтолерантності	60	24	38,67	38	7,72

Також варто зауважити щодо різниці в результатах за шкалами прогностична тривога та гнітюча тривога. Спостерігаємо вищі показники прогностичної тривоги, що може свідчити про те, що майбутнє видається студентам джерелом дискомфорту, можливих небезпек, викликає відчуття тривоги й невпевненості. Водночас невизначеність сьогодення для більшості опитаних не створює відчуття безвиході, з цим вони можуть жити і діяти відповідно до обставин (нижчий бал за шкалою гнітючої тривоги).

Також варто зауважити щодо різниці в результатах за шкалами прогностична тривога та гнітюча тривога. Спостерігаємо вищі показники прогностичної тривоги, що може свідчити про те, що майбутнє видається студентам джерелом дискомфорту, можливих небезпек, викликає відчуття тривоги й невпевненості. Водночас невизначеність сьогодення для більшості опитаних не створює відчуття безвиході, з цим вони можуть жити і діяти відповідно до обставин (нижчий бал за шкалою гнітючої тривоги).

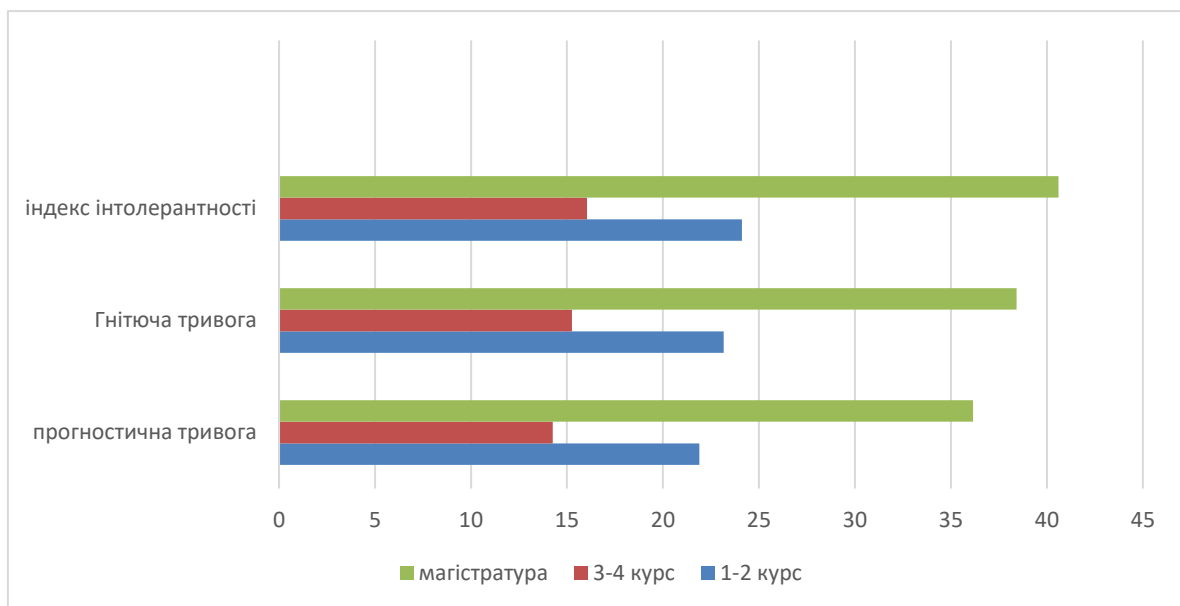


Рисунок 2.3 – Результати дослідження інтолерантності до невизначеності відповідно до вікових груп студентів

Нами проведено дослідження рівня рефлексивності студентів за методикою «Визначення рівня рефлексивності» (А. Карпова) [12]. Результати представлено в табл. 2.8.

Виявлено, що низький рівень рефлексивності мають 21,54% опитаних, високий рівень рефлексивності виявлений лише у 26,92% опитаних, більша частина студентів виявили середній рівень рефлексивності (51,54%).

Перевага рефлексивного стилю виявляється в схильності ретельно обмірковувати свої рішення, витратити чимало часу на ухвалення будь-якого рішення, оскільки відбувається аналіз всіх можливих варіантів. Осіб з низьким

рівнем рефлексивності можемо віднести до тих, хто більше керується імпульсивним стилем у прийнятті рішень. За порівняння емпіричних даних відповідно цієї методики у студентів з різних курсів значимих відмінностей не виявлено.

Таблиця 2.8 – Узагальнені результати дослідження рівня рефлексивності студентів

Рівень рефлексивності студентів	Весь загал опитаних у % (n=130)	Студенти (у %):			Стать студентів	
		1-2 курсу (n=38)	3-4 курсу (n=38)	магістратури (n=54)	юнаки (n=36)	юнки (n=94)
високий	26,92	13,16	31,58	33,33	27,78	25,54
середній	51,54	65,79	52,63	40,74	33,33	31,91
низький	21,54	21,05	15,79	25,93	38,89	42,55

Методом кореляційного аналізу (за Пірсоном) нами досліджено взаємозв'язки когнітивних стилів особистості студентів з рівнем сформованості у них самозбережувальної поведінки. Це дає можливість означити такі висновки:

1. Рівень сформованості самозбережувальної поведінки має обернений кореляційний зв'язок із загальною шкалою аналітичності – холістичності ($r = -0,407$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що особам із переважанням аналітичного стилю мислення властиво більше турбуватися про самозбереження. Як бачимо, такі характерні ознаки аналітичного стилю мислення як здатність аналізувати складні проблеми за рахунок виокремлення ключових елементів і встановлення причинно-наслідкових зв'язків, що є основою прийняття обґрунтованих рішень, зосередження уваги на об'єктивних чинниках і раціональність обумовлюють вищі рівні сформованості самозбережувальної поведінки у студентів. Перевагу аналітичності в даному контексті підтверджує

й наявність слабких обернених кореляційних зв'язків за субшкалою каузальна атрибуція ($r=-0,123$; $p\leq 0,05$) та фокус уваги ($r=-0,2$; $p\leq 0,05$).

Проте, слід зазначити, що цю тенденцію ми можемо простежити в межах від вираженого полюсу холістичності до середніх значень аналітичного стилю, оскільки осіб, які проявили себе як представники вираженого аналітичного стилю мислення за загальною шкалою аналітичності – холістичності й за шкалою фокусу уваги, серед опитаних студентів немає. Тому, враховуючи результати дослідження можемо зробити висновок про те, що більш ефективному формуванню самозбережувальної поведінки сприяє врівноваженість в процесі сприйняття інформації аналітичного й холістичного стилів.

2. Статистично вагомих кореляційних зв'язків стилю полезалежність – полenezалежність з рівнем сформованості самозбережувальної поведінки не виявлено. Можемо зробити висновок про те, що цей стиль в контексті самозбережувальної поведінки не впливає на ефективність діяльності, а є її процесуальною характеристикою.

3. Рівень сформованості самозбережувальної поведінки має також обернений кореляційний зв'язок зі шкалою толерантності до протиріч ($r=-0,414$; $p\leq 0,05$) та слабкий прямий кореляційний зв'язок з індексом інтолерантності до невизначеності ($r=0,246$; $p\leq 0,05$) і шкалою гнітючої тривоги ($r=0,286$; $p\leq 0,05$). Це однозначно свідчить про взаємозалежність процесу формування самозбережувальної поведінки з можливістю людини толерувати невизначеність, приймати рішення й адекватно функціонувати за складних ситуацій життя.

4. Когнітивний стиль імпульсивність – рефлексивність за результатами нашого дослідження має прямий кореляційний зв'язок із рівнем сформованості самозбережувальної поведінки ($r=0,407$; $p\leq 0,05$), що дозволяє зробити висновок про те, що більш успішними у формуванні самозбережувальної поведінки є ті особи, яким є властивим рефлексивний стиль мислення.

Також встановлено взаємозв'язок когнітивних стилів особистості з окремими ознаками самозбережувальної поведінки та їх компонентами. Наведемо найбільш значущі кореляційні зв'язки.

Загальний показник аналітичності – холістичності має прямий кореляційний зв'язок із мотиваційною спрямованістю на творчість ($r=0,212$; $p\leq 0,05$), локацією життєвих завдань у сфері здоров'я ($r=0,395$; $p\leq 0,05$). Також простежується зв'язок з рівнем життєстійкості ($r=0,453$; $p\leq 0,05$) та такими шкалами тесту на самоактуалізацію як самоповага ($r=0,435$; $p\leq 0,05$) та креативність ($r=-0,312$; $p\leq 0,05$).

Фокус уваги має прямий кореляційний зв'язок із мотиваційною спрямованістю на творчість ($r=0,361$; $p\leq 0,05$), на спілкування з друзями ($r=0,325$; $p\leq 0,05$), Відмічається обернений кореляційний зв'язок із такими шкалами тесту на самоактуалізацію як креативність ($r=-0,412$; $p\leq 0,05$) та гнучкість поведінки ($r=-0,252$; $p\leq 0,05$), прямий зв'язок з рівнем життєстійкості ($r=0,332$; $p\leq 0,05$).

Каузальна атрибуція має прямий кореляційний зв'язок із мотивацією до самоконструювання ($r=0,303$; $p\leq 0,05$).

Шкала толерантності до протиріч має прямий кореляційний зв'язок із локалізацією життєвих завдань на здоров'я ($r=0,361$; $p\leq 0,05$), а також високий кореляційний зв'язок із такою операціональною характеристикою постановки життєвих завдань, як стратегія ($r=0,533$; $p\leq 0,05$).

Когнітивний стиль полезалежність – полenezалежність має прямий кореляційний зв'язок з такими шкалами тесту на самоактуалізацію як сензитивність до себе ($r=0,315$; $p\leq 0,05$), гнучкість поведінки ($r=0,492$; $p\leq 0,05$), з мотиваційною спрямованістю на самоконструювання ($r=0,334$; $p\leq 0,05$).

Розглядаючи результати тесту «Індекс інтолерантності до невизначеності» бачимо кореляційні зв'язки з такими операціональними характеристиками життєвих завдань як стійкість ($r=-0,412$; $p\leq 0,05$ – зі шкалою індекс інтолерантності, $r=-0,332$; $p\leq 0,05$ – зі шкалою прогностичної тривоги, $r=-0,422$; $p\leq 0,05$ зі шкалою гнітючої тривоги); активністю – виснажливістю

($r=-0,3$ – зі шкалою індекс інтолерантності та $r=-0,318$; $p\leq 0,05$ зі шкалою гнітючої тривоги); суб'єктивною активністю ($r=-0,361$; $p\leq 0,05$ – зі шкалою гнітючої тривоги). А також обернений кореляційний зв'язок шкали гнітючої тривоги зі ставленням до майбутнього ($r=-0,312$; $p\leq 0,05$).

Рефлексивність має прямий кореляційний зв'язок з такими шкалами тесту на самоактуалізацію як сензитивність до себе ($r=0,412$; $p\leq 0,05$), гнучкість поведінки ($r=0,314$; $p\leq 0,05$), прийняття агресії ($r=0,317$; $p\leq 0,05$), також з рівнем життєстійкості ($r=0,471$; $p\leq 0,05$), з мотиваційною спрямованістю на творчість ($r=0,354$; $p\leq 0,05$) і здоров'я ($r=0,393$; $p\leq 0,05$).

Отже, вплив когнітивних стилів особистості прослідковується як щодо окремих ознак, так і щодо рівнів сформованості самозбережувальної поведінки.

Одержані результати дають можливість провести порівняльний аналіз особливостей проявів когнітивних стилів серед учасників експерименту з різним рівнем сформованості самозбережувальної поведінки (табл. 2.10).

Таблиця 2.10 – Особливості прояву когнітивних стилів студентів з різним рівнем сформованості самозбережувальної поведінки

Когнітивні стилі	Рівень сформованості самозбережувальної поведінки	Середнє значення за шкалою
Загальна шкала аналітичності-холістичності	високий	123,33
	достатній	120,3
	середній	114,42
	низький	105,94
Полезалежність - полenezалежність	високий	96,5
	достатній	115,43
	середній	148,5
	низький	161,82
Індекс інтолерантності	високий	27
	достатній	36,1
	середній	38,52
	низький	40,97
Рефлексивність	високий	140,5
	достатній	135,65
	середній	100,80
	низький	95,57

Як видно з результатів опитування, присутня невелика динаміка в показниках усіх шкал тесту аналітичності – холістичності, крім шкали сприйняття змін. При цьому тенденція однакова за всіма шкалами, тобто спостерігаємо поступове зростання середніх показників від групи з низьким рівнем самозбереження до групи з високим рівнем. Це підтверджує дані попередньо проведеного кореляційного аналізу, а також свідчить про те що особам, які більше піклуються про власне здоров'я, притаманна більша аналітичність під час сприйняття інформації, що сприяє глибшому розумінню деталей, можливості прослідкувати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та прийняти обґрунтоване рішення. Проте, як зазначалося раніше, динаміка присутня, але в межах середніх значень за шкалою.

Динаміка даних за шкалою толерантності до протиріч та дані тесту інтолерантності до невизначеності є комплементарними та однозначно свідчать про тенденцію зниження прагнення до самозбереження відповідно до зниження толерантності (підвищення інтолерантності) до невизначеності. Тобто людина, яка не вміє діяти, немає навичок самоорганізації в ситуації невизначеності, менше схильна турбуватися про власне самозбереження в повсякденному житті. У світі, який постійно змінюється, вміння адаптуватися до невизначеності та непередбачуваних обставин є вкрай важливим. Терпимість до протиріччя допомагає людям уникати спрощень та враховувати більше факторів під час прийняття рішень, а також швидше пристосовуватися до нових умов та шукати оптимальні рішення навіть за складних ситуацій. Тобто вміння толерувати протиріччя й невизначеність веде до більш раціонального, гнучкого й ефективного підходу до життя та взаємодії зі світом навколо. Результати експерименту свідчать, що особи, які проявили меншу толерантність до протиріч, проявляють і менше спрямованості на самозбереження.

З метою більш якісного аналізу й групування психологічних особливостей, які є в основі самозберезувальної поведінки скористались методом кластерного аналізу, що дав можливість узагальнити одержані дані в

наочні структури та згрупувати схожі змінні між собою. До множини характеристик, які мали піддаватися кластерному аналізу, були внесені показники самозбережувальної поведінки. Для дослідження обраний метод ієрархічної кластеризації (метод Варда), в якості міри відстані між об'єктами – квадрат Евклідової відстані. Результати представлені на рис.2.3 та в табл. 2.11.

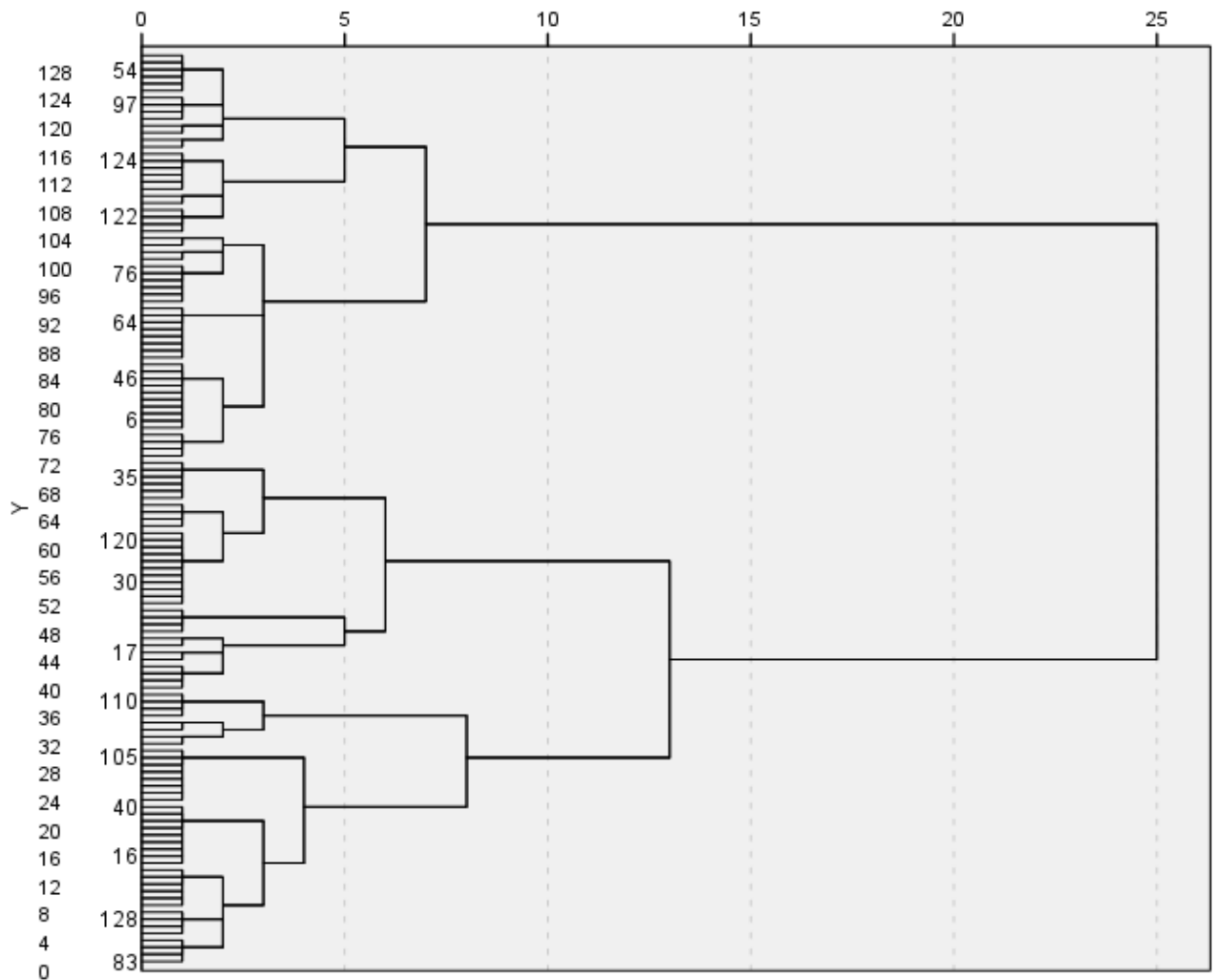


Рисунок 2.3 – Результати кластерного аналізу

До першого кластеру (16,15% від загальної кількості опитаних) увійшли студенти, які мають сформовану мотиваційну спрямованість на здоров'я як на рівні розуміння й декларування цінностей самозбереження, так і на поведінковому рівні. До цієї групи не увійшли особи з низькою життєстійкістю та низьким рівнем самореалізації. Провівши більш детальний аналіз особистісних якостей студентів, які увійшли до цієї групи, можемо

стверджувати, що їм властиве свідоме прагнення до здорового способу життя, вони вважають, що здоров'я є цінністю й активно працюють над його збереженням та зміцненням. У їхньому житті регулярною є фізична активність: тренування, прогулянки, спорт чи інші види рухової діяльності. Увага також приділяється раціональному харчуванню. Студенти цієї групи уникають шкідливих звичок. Їм притаманна соціальна активність, здебільшого середній, високий рівень самоактуалізації й життєстійкості. Вважаємо такий стиль самозбережувальної поведінки оптимальним (доцільним).

Саме такий стиль сприяє підтриманню життєвої енергії, покращенню самопочуття та здоров'я, а також тривалому фізичному, емоційному й психологічному добробуту. Результатом дотримання цього стилю (як свідчить детальний аналіз результатів опитування студентів) є високий або достатній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Другий кластер (20% від загальної кількості опитаних) вирізняється досить високою однорідністю у всіх показниках. Особи, які виділені в цю групу, декларують сформовану мотивацію до збереження й підтримки здоров'я, але на рівні поведінковому виявили середній рівень ставлення до здоров'я (усі 100%), мають екстернальний локус контролю (усі 100%), середній рівень життєстійкості (всі 100%), рівень самореалізації розподілився між високим і середнім. Група вирізняється відсутністю осіб із низьким рівнем за будь-яким показником. Під час аналізу особистісних якостей студентів цієї групи приходимо до висновку, що для них характерним є інертний (пасивний) стиль поведінки щодо самозбереження, який характеризується відсутністю активної уваги та зусиль щодо збереження та покращення здоров'я. Це може виявлятися в униканні фізичної активності, часто в неконтрольованому харчуванні. Студенти цієї групи допускають вживання тютюну, алкоголю чи інших шкідливих речовин безсистемно, при цьому відкладають будь-які дії щодо здоров'я на майбутнє, не розуміючи їхньої актуальності. Такий стиль самозбережувальної поведінки може викликати ризики для фізичного й психологічного стану, оскільки особа не докладас достатньо зусиль щодо

підтримки власного здоров'я та благополуччя. Результатом дотримання цього стилю є середній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Таблиця 2.11 – Розподіл студентів на групи за результатами кластерного аналізу

Показники та рівні самозбережувальної поведінки	Студенти (у %)			
	1 кластер (n=21)	2 кластер (n=26)	3 кластер (n=43)	4 кластер (n=40)
Мотиваційна спрямованість на здоров'я				
сформована	100	100	90,7	65
присутня	-	-	9,3	20
не сформована	-	-	-	15
Дотримання здорового способу життя				
відмінний рівень	38,1	-	4,65	-
добрий рівень	38,1	-	39,53	-
середній рівень	23,8	100	55,82	32,5
посередній рівень	-	-	-	67,5
Життєстійкість особистості				
високий рівень	80,95	-	11,63	50
середній рівень	19,05	100	65,12	47,5
низький рівень	-	-	23,25	2,5
Самоефективність особистості				
високий рівень	100	34,62	-	22,5
середній рівень	-	65,38	62,79	67,5
низький рівень	-	-	37,21	10
Локус контролю				
Екстернальний локус контролю	38,1	-	39,53	40
Інтернальний локус контролю	61,9	100	60,47	60

Група студентів, яка увійшла до третього кластеру (33,08% від загальної кількості опитаних), на нашу думку, вирізняється невизначеністю в дотриманні самозбережувальної поведінки, оскільки за всіма показниками демонструє досить різноманітні дані. Тобто для осіб, які увійшли до цього кластеру характерним є невизначений (нестабільний) стиль поведінки щодо самозбереження. Ці студенти можуть виявляти інтерес та зусилля щодо здорового способу життя, але це ставлення надалі може змінюватися. Включення в щоденну практику фізичних тренувань чи рухової активності також цілком залежить від ситуацій та настрою. Це ж може стосуватися

режиму харчування, шкідливих звичок, самоактуалізації в житті тощо. Такий стиль поведінки може призвести до недостатньо сталої підтримки здорового способу життя, що впливатиме на досягнення стійкого фізичного та психологічного добробуту. Особи, які дотримуються цього стилю самозбережувальної поведінки, можуть в результаті мати достатній, середній або навіть низький рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

До четвертого кластеру (30,77% від загальної кількості опитаних) увійшли особи, менш схильні до турботи про власне здоров'я, оскільки більшість із них мають низький рівень за одним або декількома показниками самозбережувальної поведінки, зокрема й на поведінковому рівні. Тобто, ці студенти мають шкідливі звички, не приділяють уваги фізичній активності, раціональному харчуванню, не виявляють зацікавленості в розвитку та покращенні свого стану здоров'я. Такий стиль самозбережувальної поведінки, на наш погляд, є недоцільним, оскільки може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я молодих людей. Результатом дотримання такого стилю є низький рівень сформованості самозбереження, а відтак і небезпека прояву саморуйнівної поведінки.

Для порівняння когнітивно-стильових особливостей студентів, які належать до різних груп, ми використали непараметричний Н-критерій Крускала-Уолліса. Цей критерій використовують для оцінки відмінностей одночасно між трьома, чотирма вибірками за рівнем будь-якої ознаки. Результати представлені в таблиці 2.12.

Виявлено статистично значущі відмінності стильових особливостей студентів між групами за показниками аналітичності – холістичності, каузальної атрибуції, толерантності до невизначеності, прогностичної тривоги, гнітючої тривоги та індексу інтолерантності. Відмінності за показниками полезалежності – полenezалежності, фокусу уваги та сприйняття змін виявилися такими, що не мають статистичної значущості.

Таблиця 2.12 – Результати порівняння когнітивних стилів студентів, які проявили різні стилі самозбережувальної поведінки

№ з\п	Когнітивний стиль	Асимптотична значимість за критерієм Н Крускала-Уолліса
1	Аналітичність – холістичність	,004
2	Каузальна атрибуція	,001
3	Толерантність до невизначеності	,026
4	Прогностична тривога	,012
5	Гнітюча тривога	,013
6	Інтолерантність до невизначеності	,009
7	Рефлексивність	,021
<i>Рівень значущості ,050</i>		

На підставі аналізу одержаних емпіричних даних, зокрема з використанням методів математичної статистики, можемо зробити висновок про те, що когнітивні стилі особистості є одним із чинників, які впливають на формування самозбережувальної поведінки.

Отже, виділено стилі поведінки студентів у ставленні до самозбереження (оптимальний, інертний, невизначений і недоцільний) та з'ясовано, що студенти, які проявляють різні стилі поведінки у ставленні до самозбереження мають статистично вагомі відмінності в особливостях когнітивно-стильової організації. Результатом дотримання того чи іншого стилю є різний рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Наступним етапом дослідження було розробка моделі та програми соціально-психологічного тренінгу з формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді.

Висновки до другого розділу

1. Визначено найважливіші характеристики, притаманні людині, яка є суб'єктом самозбереження (показники самозбережувальної поведінки). Виділено основні п'ять показників: стійка мотивація до збереження здоров'я

й покращення якості життя, дотримання правил особистої гігієни, самореалізація, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки, життєстійкість.

2. Узагальнення й обробка емпіричних даних дає можливість зробити висновок про те, що декларування студентами цінностей самозбереження не завжди реалізовується на практиці, існує розрив між заявленими цінностями та фактичною поведінкою студентів. Переважання екстернального локусу контролю вказує на слабкість внутрішнього контролю, внутрішньої мотивації до здорового способу життя і залежність молодих людей від зовнішніх факторів. Високий рівень життєстійкості є ресурсом самозбереження попри всі труднощі й виклики. Середній рівень самореалізації свідчить про наявність нерозкритих потенційних ресурсів молодих людей, про можливість і необхідність роботи над собою для досягнення більш високих цілей.

3. Відповідно до сформованості ознак самозбережувальної поведінки з'ясовано, що високий рівень сформованості самозбережувальної поведінки виявили 2,31% студентів, достатній – 7,69%, середній рівень – 65,38%, низький рівень – 24,62% студентів.

4. Встановлено взаємозв'язок рівнів сформованості самозбережувальної поведінки з такими когнітивними стилями особистості: аналітичність – холістичність, імпульсивність – рефлексивність, толерантність до невизначеності. А саме, більш ефективному формуванню самозбережувальної поведінки сприяє врівноваженість в процесі сприйняття інформації аналітичного й холістичного стилів, вищий рівень рефлексивного стилю та нижчі показники толерантності до невизначеності. Статистично вагомих кореляційних зв'язків стилю полезалежність – полenezалежність з рівнем сформованості самозбережувальної поведінки не виявлено.

5. Виокремлено стилі самозбережувальної поведінки студентської молоді (оптимальний, інертний, невизначений і недоцільний стилі поведінки). Відмінності в проявах у студентів з різними стилями самозбережувальної поведінки таких когнітивних стилів як аналітичність – холістичність,

толерантність до невизначеності, рефлексивність – імпульсивність є статистично значущими.

Отже, припущення про те, що когнітивні стилі особистості є одним із чинників самозбережувальної поведінки студентської молоді, підтверджене.

Основні наукові результати розділу опубліковано в працях: [94, 96, 97, 99, 103].

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Модель формування самозбережувальної поведінки особистості студента

Аналіз літературних джерел та результати проведеного констатувального експерименту дають можливість розробити модель формування самозбережувальної поведінки (рис. 3.1).

Фізіологічною основою самозбережувальної поведінки, як ми й попередньо зазначали, є інстинкт самозбереження, який актуалізується в ситуаціях безпосередньої небезпеки життю і здоров'ю людини. У повсякденному житті актуалізація потреби в самозбереженні відбувається за рахунок осмислення й чіткого розуміння людиною віддалених наслідків своїх вчинків і способу поведінки в ставленні до здоров'я. Окрім цього природнього чинника, такий психологічний феномен як самозбережувальна поведінка розвивається (формується) в умовах, коли на нього впливає низка інших внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників, окрім інстинкту самозбереження, варто віднести індивідуально-типологічні характеристики особистості, стан її здоров'я, переконання, цінності й мотивацію, освіченість людини. До найбільш вагомих зовнішніх чинників віднесено вплив сім'ї, соціально-економічну ситуацію, доступ до ресурсів й інформацію. Ці та інші чинники впливають на поведінку людини по-різному, але дві людини, які знаходяться в одній і тій же ситуації, як відомо, реагують на неї не однаково. Саме тому в дослідженні даної теми ми звернули увагу на психологію індивідуальних відмінностей й дослідили вплив такого чинника як когнітивні стилі особистості. Вплив когнітивних стилів на поведінку людини має дещо іншу природу, ніж усі вищезазначені. А саме, когнітивні стилі характеризують особливості сприймання й опрацювання людиною інформації від

навколишнього середовища, тому опосередковують вплив як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

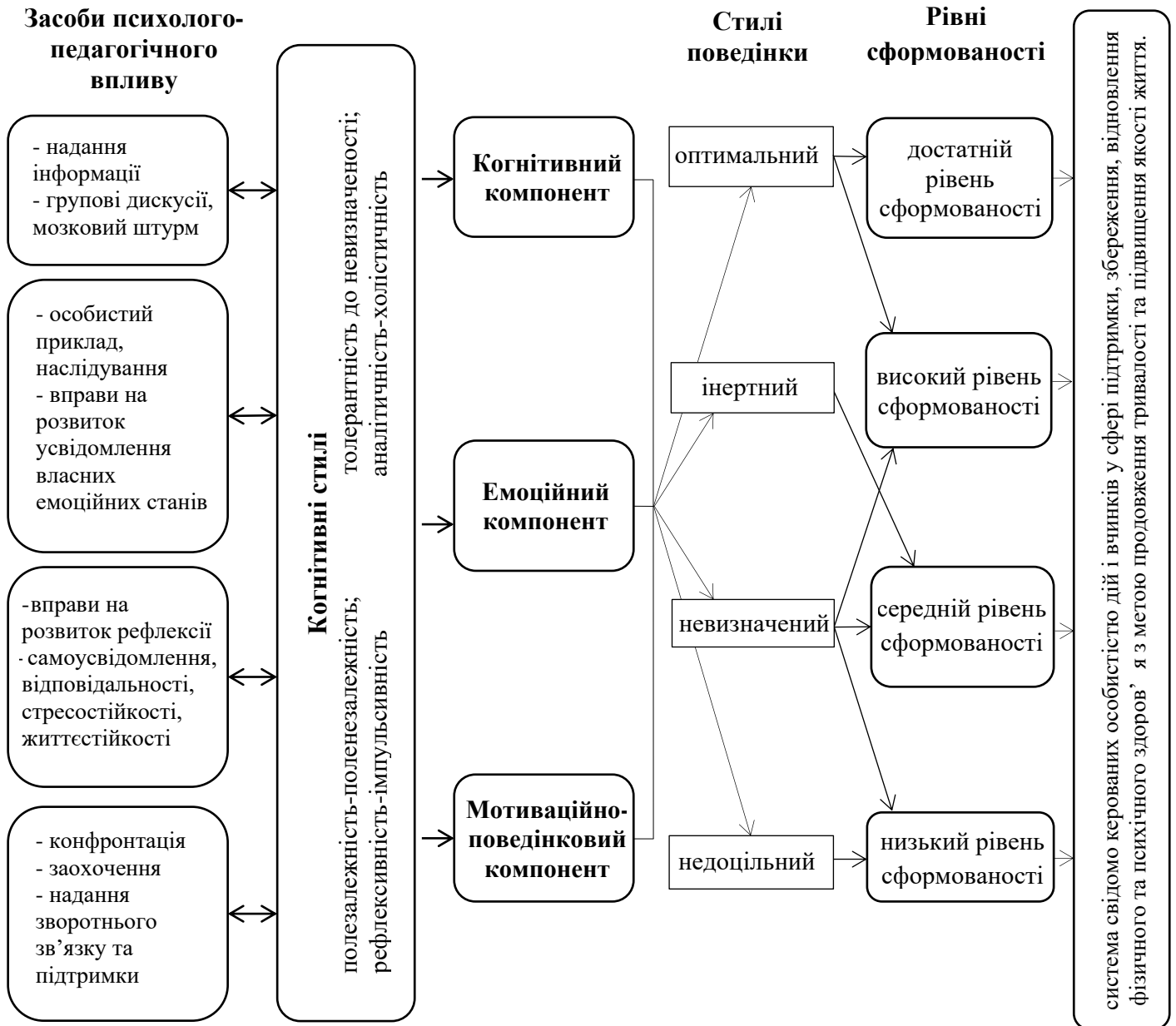


Рисунок 3.1 – Модель формування самозберезувальної поведінки студентської молоді

Слід зазначити що найбільш яскраво стильові особливості проявляються під час нетипових, нових для людини життєвих ситуацій, оскільки саме за таких умов є необхідність сприймання, ретельної обробки великого обсягу інформації, її осмислення, висунення гіпотез щодо подальшої поведінки,

вибору рішення та створення нового способу поведінки. В разі якщо ситуації є типовими, буденними то, в більшості, людина буде реагувати звичним способом, використовуючи сталі поведінкові патерни. Цей факт ще раз підкреслює актуальність розробки обраної теми в контексті студентської молоді, оскільки саме в цьому віці особа активно взаємодіє зі світом, набуває нового досвіду, формує власний стиль життя.

Розуміння і врахування природи когнітивних стилів дає можливість цілеспрямовано впливати на формування й розвиток будь-яких умінь, навичок і стилю поведінки студентів, в тому числі і поведінки, спрямованої на самозбереження. Для досягнення цієї мети, на наш погляд, може бути декілька шляхів. По-перше, усвідомлюючи те, який стиль сприймання інформації переважає в конкретного студента, можемо скоригувати способи подачі інформації в навчальному (тренінговому) процесі в такий спосіб, щоб досягнути максимальної його ефективності. По-друге, результати констатувального експерименту дали можливість визначити, які з обраних для дослідження когнітивних стилів впливають на процес формування самозбережувальної поведінки, а відтак, ми можемо врахувати це в процесі формування самозбережувальної поведінки студентської молоді.

За результатами наших досліджень найбільш ефективному формуванню самозбережувальної поведінки сприяє врівноваженість аналітичного й холістичного стилю мислення, вищий рівень рефлексивності та нижчий рівень толерантності до невизначеності. Що стосується стилю полезалежність – полenezалежність, то його зв'язку з рівнем сформованості самозбережувальної поведінки не виявлено, зроблено висновок, що цей стиль в контексті самозбережувальної поведінки не впливає на ефективність діяльності, а є її процесуальною характеристикою.

Врахування когнітивно-стильової організації студентів в розробці моделі формування самозбережувальної поведінки дає можливість впливати на всі компоненти поведінки (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий). В якості засобів психолого-педагогічного впливу обрано

наступні: надання інформації (міні-лекції, повідомлення), групові дискусії та мозковий штурм, особистий приклад як психолога так і учасників групи (ми передбачили це в процесі поділу учасників тренінгу на підгрупи), вправи на розвиток усвідомлення власних емоційних станів, рефлексії, самоусвідомлення, відповідальності, стресостійкості та життестійкості, а також використані прийоми конфронтації, заохочення, надання зворотнього зв'язку та підтримки.

В розробці моделі та програми соціально-психологічного тренінгу формування самозбережувальної поведінки студентської молоді враховані такі особливості когнітивних стилів учасників.

Результати констатувального експерименту не засвідчили впливу стилю полнезалежність на рівень сформованості самозбережувальної поведінки, проте вважаємо за необхідне врахувати, що полнезалежність є ресурсом, який дозволяє особі підтримувати власну суб'єктність, здійснювати пошук оптимальних шляхів вирішення складних ситуацій, замість емоційного реагування та уникнення рішення проблем, а також орієнтуватися на внутрішні ресурси, а не на ресурси середовища. З огляду на це передбачено роботу щодо інтенсифікації рефлексивних процесів учасників, структурування ними власних мотивів, усвідомлення і корекцію неефективних видів психологічних захистів, зняття їх несамостійності, схильності до негативних впливів, формування у студентів власної критичної позиції стосовно зовнішніх ситуацій.

Як зазначалося раніше вищим рівням сформованості самозбережувальної поведінки (в контексті нашої вибірки) властива збалансованість аналітичного й холістичного когнітивного стилю. Тому в ході роботи приділялась увага як формуванню навичок аналітичного мислення, так і холістичного мислення (вмінню формулювати широкі узагальнення розвитку абстрактного мислення, вміння бачити ситуацію цілісно).

Що стосується стилю толерантність до невизначеності то результати констатувального експерименту свідчить про те, що розвинуті навички

функціонування у ситуації невизначеності, уміння зберігати виважену позицію і життєстійкість у складних ситуаціях, що вочевидь сприяє ефективному функціонуванню, але не сприяють розвитку самозбережувальної поведінки. І, навпаки, намагання уникнути ситуації невизначеності, а скоріше уникнути тривоги за себе, близьких і майбутнє, яка виникає у людей з низькою толерантністю до невизначеності спонукає їх організувати такий спосіб життя, який максимально буде убезпечувати людину від всіляких негараздів. Тобто, спонуканням до самозбереження є тривога, яка виникає у людей з низькою толерантністю до невизначеності. Складність питання полягає в тому що коли ситуації невизначеності торкаються буденності і не несуть загрози здоров'ю, то, ймовірно, і не викликають потужного рівня тривоги у людей з низькою толерантністю до невизначеності, а відтак людина справляється із тою напругою. Але в разі, якщо ситуація є екстремальною, то виникнення потужної хвилі тривоги і невміння людини із тим справлятися може бути небезпечним. З огляду на це вважаємо за необхідне врахувати в моделі формування самозбережувальної поведінки вправи на розвиток стресостійкості з метою навчання учасників долати підвищений рівень тривоги, не втрачати присутності духу в складних життєвих ситуаціях, формуванню навичок і вмінь надання першої психологічної допомоги.

Рефлексивність мислення впливає на формування самозбережувальної поведінки, оскільки сприяє осмисленню власних дій та їх наслідків. Особа, яка має розвинуту рефлексивність, схильна до аналізу своїх вчинків, пошуку оптимальних рішень та плануванню життя для збереження здоров'я та добробуту. Це сприяє усвідомленню значення превентивних дій та сприяє свідомому підходу до самозбереження. Вправи на формування усвідомлення й рефлексивного стилю мислення складають основу запропонованої моделі.

Робота в напрямку оптимізації функціонування когнітивних стилів, на наш погляд, буде сприяти формуванню чіткого й артикульованого образу певної ситуації, а відтак дає можливість людині обирати більш оптимальні й ефективні способи поведінки для досягнення поставленої мети.

Таким чином вибір засобів психолого-педагогічного впливу здійснювався з урахуванням феноменології самозбережувальної поведінки, а також особливостей функціонування когнітивних стилів студентів. Це дозволяє впливати на всі компоненти поведінки (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий) і, як наслідок, на вибір її стилю. При цьому з огляду на особливості вибірки і результати експерименту звертаємо особливу увагу на усвідомленість і активність молодих людей у виборі стилю поведінки.

Основною метою в контексті нашого дослідження є формування оптимального стилю самозбережувальної поведінки (на відміну від інертного, невизначеного і недоцільного), який передбачає високий рівень мотиваційної спрямованості на здоров'я, свідоме прагнення до здорового способу життя й формування навичок самозбереження. Результатом дотримання цього стилю є високий або достатній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Пасивний або інертний стиль самозбережувальної поведінки характеризується тим, що його представники хоч і не проявляють саморуйнівної поведінки, але свідомого прагнення й активності щодо збереження й підтримки здоров'я та формування навичок самозбереження вони не виявляють також. Результатом дотримання цього стилю є середній рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Невизначений або нестабільний тип самозбережувальної поведінки вирізняється таким прагненням студентів до самозбереження й підтримки власного здоров'я, яке залежить від зовнішніх обставин і, часто, настрою, а не від внутрішньої чіткої позиції, і, як наслідок, не є сталим. У підсумку особи, які дотримуються цього стилю самозбережувальної поведінки, можуть мати достатній, середній, або навіть низький рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

Недоцільний стиль самозбережувальної поведінки проявляється у низькій турботі про власне здоров'я у його представників. У їхньому житті присутні шкідливі звички, мало присутня або взагалі відсутня фізична активність, вони не приділяють увагу раціональному харчуванню,

відповідальність за обраний стиль життя здебільшого перекладають на обставини, що склалися. Результатом дотримання такого стилю є низький рівень сформованості самозбереження, а відтак є небезпека прояву саморуйнівної поведінки.

Отже, в осіб, які дотримуються в житті різних стилів самозбережувальної поведінки, у підсумку буде різний рівень сформованості навичок самозбереження. Наступним кроком у нашому дослідженні буде розробка програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекцію самозбережувальної поведінки студентів на основі запропонованої моделі.

3.2. Обґрунтування змісту програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді

Прагнення до самозбереження є невід'ємною властивістю кожного живого організму, природнім виявом якого в людини є самозбережувальна поведінка. Але в силу різноманітних об'єктивних, а частіше суб'єктивних причин спостерігаємо недостатній прояв в оточенні спрямованості на самозбереження.

Проведений теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що увага фахівців-психологів переважно зосереджена навколо виявлення впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на формування самозбережувальної поведінки та констатації й оцінки наявної поведінки в молодих людей. Звернення до психолога із запитом щодо самозбережувальної поведінки частіше пов'язане не з пропедевтичними заходами, а з ситуаціями, які ми можемо віднести до саморуйнівної поведінки: залежність (алкогольна, наркотична тощо), розлади харчової поведінки, ризикова поведінка тощо. При цьому досить мало інформації щодо засобів формування та ефективної психокорекції самозбережувальної поведінки. На сьогодні в практичній психології

накопичено чимало матеріалу щодо використання психокорекційних методів із метою виявлення причин неефективної (малоефективної) поведінки, її оптимізації та корекції. Усвідомлення актуальності проблеми та її недостатня практична розробленість спонукали нас до пошуку оптимальних шляхів, засобів та прийомів формування та психокорекції самозбережувальної поведінки студентів.

Основні принципи психокорекційної роботи щодо самозбережувальної поведінки ґрунтуються на розроблених у психології фундаментальних положеннях про те, що особистість є цілісною психологічною структурою, яка формується в процесі життя людини на основі засвоєння нею суспільних форм свідомості та поведінки. У якості основних принципів корекційної роботи виділяють такі.

1. Принцип єдності корекції та розвитку підкреслює важливість і взаємозв'язок між процесами корекції (подолання проблем) і розвитку (зростання, самовдосконалення). У контексті цього принципу особистість розглядають як цілісну систему, де корекція проблем і розвиток потенціалу взаємопов'язані. Крім того, розвиток є постійним процесом, який триває під час і поза рамками корекційних заходів. Врахування цього принципу допомагає збалансувати вплив корекційних заходів із можливостями особистості до розвитку, що спрямовує роботу на досягнення тривалого позитивного впливу на особистість.

2. Принцип єдності вікового та індивідуального розвитку в психокорекції означений важливістю поєднання загальних закономірностей розвитку на різних вікових етапах з унікальними потребами та характером кожної конкретної особистості. Цей принцип вказує на необхідність збалансованого врахування як загальних розвиткових тенденцій, так й індивідуальних особливостей у психокорекційній роботі. При цьому методи адаптуються до потреб конкретного вікового етапу і психологічного профілю особистості, відповідно забезпечуючи більш ефективний та природний

розвиток, підтримуючи усвідомлення необхідності постійного розвитку й корекції (особливо стосовно поведінки).

3. Принцип єдності діагностики та корекції розвитку окреслює взаємозв'язок між процесами виявлення проблем та їхньою подальшою корекцією для досягнення позитивних змін. Цей принцип передбачає індивідуалізований підхід (який забезпечений урахуванням результатів діагностики), об'єктивність (діагностика надає об'єктивну оцінку психологічного стану особи), підвищення зацікавленості в процесі роботи (використання результатів діагностики часто сприяє більшій мотивації учасників), контроль за ефективністю (порівняння результатів після корекційних заходів із діагностичними даними допомагає встановити ефективність застосованих методів), комплексний підхід (опора на діагностику дозволяє розробити більш комплексну корекційну програму). Принцип єдності діагностики та корекції розвитку підкреслює важливість інтеграції діагностичних та корекційних аспектів для досягнення належних результатів й особистісного розвитку.

4. Діяльнісний принцип здійснення психокорекції передбачає активну та цілеспрямовану діяльність для зміни негативних аспектів психологічного стану та сприяє позитивному розвитку особистості. Цей принцип в основі передбачає розуміння, що зміна та розвиток потребують конкретних дій, практичних кроків та взаємодії з навколишнім середовищем. Це передбачає також активність самої особистості, орієнтацію на практику, цілеспрямованість, урахування взаємодії з навколишнім, формування здатності застосовувати набуті знання та навички в реальних ситуаціях, рефлексію. Діяльнісний підхід розглядає психокорекцію як постійний процес змін та розвитку. Основний акцент робиться не лише на досягненні кінцевого результату, але й на самому процесі вдосконалення.

5. Принцип систематичності корекційних, розвивальних та психопрофілактичних заходів у психокорекції презентує важливість планомірної та безперервної роботи в напрямку особистісного розвитку. Він

передбачає постійний процес (замість вирішення проблем лише в кризових моментах, акцент робиться на регулярних заняттях, вправах та практиках), планування (створення плану роботи, який включає корекційні заходи, завдання для розвитку та психопрофілактичні дії), послідовність (заходи проводяться у послідовності, яка допомагає забезпечити логічний та цілеспрямований розвиток), постійну практику (корекційні та розвивальні заходи повинні бути систематичними й регулярними). Крім того, систематичність дозволяє фіксувати набуті навички, досягнення та прогрес. Це підвищує мотивацію та позитивне сприйняття розвитку і, в підсумку, зміни постають більш тривалими та стало впровадженими в життя. Принцип систематичності в психокорекції наголошує на важливості довгострокової, планової та цілеспрямованої роботи над психологічним благополуччям та особистісним розвитком.

Формувальний експеримент включав розробку моделі та програми соціально-психологічного тренінгу формування та психокорекції самозбережувальної поведінки, формування експериментальної й контрольної груп, впровадження тренінгу та перевірку його ефективності.

Експериментальну групу склали 45 учасників, які виявили бажання долучитися до роботи в тренінгу і які в процесі констатувального експерименту демонстрували різні стилі поведінки щодо самозбереження. Їх було розподілено на групи по 15 осіб, але розподіл відбувався так, щоб у кожній групі були представники всіх стилів.

Нами перевірена рівномірність розподілів основних ознак самозбережувальної поведінки в контрольній та експериментальній групах (табл. 3.1). Порівняльний аналіз здійснений за допомогою методу середніх значень і t-критерію Стюдента. Результати вказують на рівномірність розподілу за основними ознаками в експериментальній і контрольній групах. Рівномірний розподіл учасників формувального експерименту дозволяє надалі аналізувати якісні та кількісні зміни за результатами формувального експерименту.

Таблиця 3.1 – Порівняльний аналіз показників самозбережувальної поведінки у учасників експериментальної та контрольної груп

Показники самозбережувальної поведінки	Контрольна група	Експериментальна група	t- критерій Стьюдента
	M± σ	M± σ	
Мотиваційна спрямованість на здоров'я	3,83±1,2	4,1±1,4	0,36; p≤0,05
Дотримання здорового способу життя	45,6±7,86	48,9±8,96	0,32; p≤0,01
Життєстійкість особистості	60,87±6,9	59,55±5,2	0,44; p≤0,05
Самоефективність особистості	22,22±3,18	22,7±3,78	0,19; p≤0,01
Інтернальний локус контролю	15,3±1,2	14,7±1,4	0,3; p≤0,05

Для реалізації цілей та завдань формувального експерименту обрано інтегративний підхід, який передбачає концептуальний синтез різних теоретичних систем психокорекції. Такий підхід дозволяє більш ефективно обирати оптимальні методи та методики психокорекції й впливати на поведінку особистості відповідно до ситуації, психологічного запиту та індивідуальних особливостей учасників. Сучасні дослідження вказують на спільні засади більшості психокорекційних підходів, але, на нашу думку, гештальт-підхід є найбільш оптимальною основою для створення тренінгової програми, спрямованої на формування та психокорекцію самозбережувальної поведінки студентської молоді. Цей підхід базується на принципах гештальт-психології, яка розвивалася в роботах психологів Ф. Перлза, Л. Перлз та П. Гудмана, Е. Польстера, М. Польстер [200]. Ця психологічна школа основну увагу приділяла дослідженню особливостей сприймання людиною об'єктів і ситуацій, наголошуючи на тому, що всі частини досліджуваного об'єкта або ситуації сприймаються як єдине ціле, а не як окремі складники. Саме цей підхід найбільше спрямований на дослідження особливостей сприймання і на знаходження оптимального способу реагування в кожній ситуації.

Зокрема однією з провідних ідей гештальт-підходу є розвиток творчого пристосування людини. Пристосування передбачає взаємодію потреб людини з можливостями довкілля, а творчість пов'язана з прийняттям нового рішення, унікального рішення, найкращого рішення із всіх, які можливі за наявних ресурсів і умов середовища. Тобто, творче пристосування розглядається як здатність людини задовольняти власні потреби в умовах оточуючого середовища, причому оптимальне рішення в кожній конкретній ситуації людина може знайти за умови чіткого усвідомлення себе і того що відбувається навколо, співвіднесення актуальних умов і можливостей зі своїми потребами, а також завдяки здатності робити власний вибір і вступати в контакт для здійснення дії.

Корекційна мета в ході роботи в гештальт-підході досягається через збільшення рівня усвідомлення особистістю себе та свого стосунку з оточенням. Це досягається через рефлексію власних думок, емоцій, поведінки та взаємодії з іншими з нової, більш об'єктивної та цілісної перспективи. Гештальт-підхід акцентує увагу особи на прямому сприйнятті "тут і зараз", допомагаючи бути більш усвідомленою в поточних діях та емоціях. Це сприяє розумінню власних патернів поведінки та особливостей сприйняття інформації, вивченню їхніх джерел і динаміки, дозволяє особі в рамках тренінгу випробовувати нові альтернативні способи реагування на ситуації, які раніше могли призводити до негативних результатів. Шляхом вивчення та розкриття своєї внутрішньої динаміки, людина може покращити розуміння себе та інших, розвивати здорові механізми реагування та досягати більш гармонійного стану психологічного благополуччя.

Основні психокорекційні техніки та прийоми гештальт підходу, використані в тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів:

1. Методи на розвиток усвідомленості. Це методи, спрямовані на те, щоб повернути людину в теперішній момент проживання ситуації. Звичка «зависати» у минулому або занурюватися в хвилюванням щодо майбутнього

позбавляє людину присутності в своєму реальному житті. Використані в ході тренінгу техніки включали сканування тіла, коли ми поетапно усвідомлюємо, що відчувають різні частини тіла (як спираються ступні на підлогу, як спирається спина на спинку стільця, відмічаємо дихання, намагаємося прослідкувати біль або напругу - і так проходимо по всьому тілі). Це допомагає зняти тривогу і повернутися в теперішній час. Також використовували прийом, коли найпростіші дії, наприклад випити чашку чаю чи обрати місце для себе на сьогоднішній зустрічі, потрібно виконувати з максимальним ступенем уваги. Важливо слідкувати за тим як сприймається інформація всіма органами чуття: наскільки є тепла чашка, як смакує чай, який його аромат, чи змінюється смак із часом. Такі прийоми важливо переносити й на міжособистісне спілкування. Наприклад, під час роботи в парах слухати співрозмовника, не перемикаючи уваги на сторонні роздуми, а повністю зосередившись на тому, що відбувається тут і тепер в кожному з вас і між вами.

2. Увага до мовлення, «Я»- висловлювання в гештальт-підході.

Будь-які техніки по замовчуванню включають в себе усвідомлення, увагу до себе, своїх почуттів та правильний розподіл відповідальності (тобто не намагатися контролювати те, що контролювати не під силу, але і не заперечувати відповідальність за власний вибір і дії). Все це ефективно можна прослідкувати у мовленні. Так, коли психолог в ході тренінгу помічав, що учасник не говорить від першої особи, використовує узагальнене «ти», він пропонував переформулювати сказане у «Я»-висловлювання. Наприклад, фраза: «... ти розумієш, що тебе обманули, а потім ти відчуваєш себе самотнім звучить абстрактно і узагальнено. Натомість, такий варіант: «коли я зрозуміла, що мене обманули, я почувала себе дуже самотньою» буде звучати щиро і, крім того, людина говорить саме про те, що відчуває у зв'язку з поведінкою інших, чого вона потребує і чого не вистачає. Це сприяє усвідомленню учасником власних станів, сприяє їх інтеграції та повертає йому відповідальність за власні висловлювання і вчинки.

3. Техніка «два стільці» була використана з метою роботи з конфліктними полярностями, проєкціями й інтроекціями, а також для привласнення юнаками і юнками відчужених аспектів «я», організації діалогу між внутрішніми частинками, які конфліктують

Психолог пропонував учаснику виділити обидві сторони свого внутрішнього конфлікту і встановити між ними діалог. Таким чином створюються умови для повного усвідомлення особистістю обох сторін внутрішнього конфлікту, включаючи ту, яка зазвичай заперечується або не усвідомлюється з причини її травмуючого характеру. Усвідомлення полярностей особистістю, сприяє їх інтеграції.

4. Міжособистісне зіткнення – експерименти зустрічей "віч-на-віч", які відбувалися як з ініціативи психолога, так із ініціативи учасників. Вони включали взаємодію між психологом і учасником або між двома членами групи. Такі експерименти використовувалися з метою апробації нового стилю поведінки учасниками, отримання чесного зворотнього зв'язку у безпечних обставинах.

5. Ампліфікація (підсилення) – спонування і заохочення психологом учасника тренінгу до підсилення його автоматичних жестів, відчуттів або спонтанних почуттів. Використовувався цей прийом в ті моменти, коли психолог помічав обмежені, пригальмовані або приховані дії учасника, пов'язані з його внутрішнім станом. Ампліфікація дозволяє краще усвідомити, те що відбувається за рахунок більшої виразності.

6. Конфронтація зі стереотипними висловлюваннями. Стереотипні висловлювання приховували заборонені почуттям їхній аналіз та експериментування з проговорюванням в іншій тональності дозволяло їх виявити.

7. Підтримка відповідальності. Психолог спонукав учасника до розвитку самопідтримки робився акцент на особистісному внеску молодою людиною в створену ситуацію тощо.

8. Робота із фантазіями широко використовується в гештальт-підході. В контексті формування та корекції самозбережувальної поведінки використовували цей підхід для дослідження невідомої чи випробування нової поведінки у безпечному оточенні. Подорожі місцями, де ніколи не був, повернення в минуле чи стрибок у майбутнє, розмови з людьми, яких ніколи не зустрів, — типовий приклад таких експериментів. Фантазії також використовуються, коли людині необхідно випробувати нову поведінку у майбутніх ситуаціях або отримати хоча б досвід можливості такої поведінки.

Отже, гештальт-підхід обрано за основу в процесі розробки та впровадження тренінгової програми формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів із таких причин: по-перше, цей підхід спрямований на виявлення й усвідомлення переважаючих стилів сприймання інформації, розширення способів сприйняття себе і оточення, що сприяє більш глибокому розумінню себе та власних підходів до обробки інформації й прийняття рішень, формуванню гнучкості мислення і, в підсумку, вибору більш оптимальних й ефективних способів поведінки; по-друге, цей підхід дозволяє ефективно використовувати методи інших напрямків у єдиному психокорекційному процесі.

Так, в ході роботи ми використовували арт-методику («Індивідуальне малювання», «Створення групової фрески», «Три маски», «Малюнок життя»), які ефективно поєднуються з гештальт-підходом, а також елементи раціональної психотерапії (роз'яснення, логічне переконання, надання інформації).

Під час проведення тренінгу ми дотримувалися таких принципів групової роботи:

1. Принцип довільності – члени групи довільно, без примусу стають учасниками тренінгу й тому беруть на себе певні обов'язання.

2. Принцип «тут і тепер». Спілкування в тренінгу має розбудовуватися навколо актуальних для групи проблем, а не уявних образів, тезисів, подій, які трапилися з відсутніми людьми тощо.

3. Принцип персоніфікації висловлювань. Кожен учасник повинен висловлюватися від власного імені, відмовитися від безособових мовленнєвих форм, які приховують власну позицію.

4. Принцип активності в тренінгу – основна норма поведінки в тренінгу – постійне залучення кожного з учасників до групової взаємодії, обговорення. Під час тренінгу учасники перебувають у таких умовах, за яких у безпечній та довірливій атмосфері мають можливість переосмислити типові для них способи поведінки та набути необхідних навичок ефективної взаємодії.

5. Принцип рівності в спілкуванні. Учасники тренінгу мають рівні права й обов'язки, займають із самого початку рівні психологічні позиції. Прийомом, що дозволяє полегшити перехід на такий рівень спілкування, є форма спілкування на «ти» між учасниками групи, що психологічно вирівнює всіх членів групи.

В ході реалізації програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді, ми керувалися наступними етапами психокорекційної роботи.

Можна виділити такі етапи групового процесу.

Етап 1. Орієнтація та залежність. Цей етап характеризується високим рівнем напруги, що виникає внаслідок розбіжності очікувань, відносин та установок учасників із реальною груповою ситуацією, її вимогами та поведінкою психолога. У цій фазі учасники групи орієнтуються, про що йдеться і як це може їм допомогти, хто як на них реагує і т.д. Група стривожена, стурбована, невпевнена та одночасно залежна. Учасники звертаються до психолога за інструкціями, порадами, рекомендаціями. Часто вони ідеалізують психолога та переоцінюють його.

Етап 2. Конфлікт та протест. Цей етап характеризується конфліктами між членами групи та групи з керівником. Спостерігається суперництво, боротьба за владу, кристалізація ролей на активні та пасивні, що домінують і підпорядковуються. Кожен учасник намагається заволодіти ініціативою та

увагою. Можуть висловлювати негативні коментарі, критика учасниками групи один одного, яка присікається психологом.

Етап 3. Розвиток зв'язків та співробітництво. Третя фаза характеризується процесом структурування групи, розвитком групової культури, вироблення групових норм, цілей, цінностей, формуванням згуртованості, взаємодопомоги та взаємопідтримки.

На цьому етапі знижується напруга, зростає згуртованість, потреба у відчутті своєї приналежності до групи. Виникають загальні норми та цінності, втрачає своє значення проблема авторитету та лідера, підвищується відповідальність та активність членів групи, здатність до групової діяльності та спільної роботи. Центральною темою є розмова про себе та інших членів групи з відкритим виразом почуттів. Група здатна надати кожному учаснику підтримку та відчуття безпеки.

Етап 4. Цілеспрямована діяльність. Четвертий етап є робочою фазою активно і цілеспрямовано працюючої психокорекційної групи. Згуртованість, щирість, спонтанність, зацікавленість, почуття безпеки, що виникає в попередній фазі, створюють необхідні умови для власне психокорекційного процесу в групі. Група вже не пригнічує негативні емоції, а, навпаки, свідомо допускає їх, щоб конструктивно опрацювати ці почуття. Починається функціонування групи як єдиної робочої одиниці, де створена певна структура.

Мета програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки - дослідити та усвідомити причини й механізми формування стилю поведінки кожного учасника; сформувати вищий рівень відповідальності за себе та свої вчинки, сприяти корекції небажаних поведінкових проявів і формуванню оптимального стилю самозбережувальної поведінки студентів.

Досягнення мети реалізовувалось через цілеспрямоване забезпечення умов, сприятливих для збереження та підтримки, формування та психокорекції компонентів самозбережувальної поведінки учасників.

Для досягнення поставленої мети з урахуванням результатів констатувального експерименту ми визначили такі завдання психокорекційної програми:

1. На когнітивному рівні:

- формування уявлень студентів про психологічні особливості базових когнітивних стилів як способів сприймання й опрацювання інформації;
- розвиток усвідомленості в процесі проживання ситуації «тут і зараз»;
- розвиток навичок рефлексії;
- розширення знань про способи підтримки здоров'я та методи запобігання хворобам.

2. На емоційному рівні: створення безпечного психологічного простору, наданні підтримки й опори.

3. На мотиваційно-поведінковому рівні:

- активізація й підтримка інтересу учасників до підвищення рівня сформованості самозбережувальної поведінки;
- підвищення рівня відповідальності за своє життя й здоров'я, рівня самоактуалізації та життєстійкості;
- опанування нових прийомів і способів поведінки, осмислення неадекватних форм поведінки, які проявляються в групі, закріплення нових, які сприятимуть оптимальному функціонуванню поза групою.

4. Інтеграція отриманого досвіду.

Формування й корекція в цих сферах здійснюються за допомогою таких механізмів:

1. Надання інформації – повідомлення учасникам групи певної інформації, пов'язаної з тематикою тренінгу.

2. Підтримка надії. Наявність (або поява під час тренінгу) надії на успіх, на те, що ситуацію можливо змінити – запорука ефективності психокорекційної роботи в будь-якому напрямку. Реалізація цього механізму відбувається завдяки участі в групі осіб, стиль поведінки яких є більш ефективним, які досягли бажаних результатів і можуть поділитися досвідом;

завдяки моніторингу учасниками змін у власному світосприйнятті й поведінці, усвідомленні наслідків цього й підкріпленню за рахунок зворотнього зв'язку від групи.

3. Усвідомлення «універсальності» переживань і розуміння учасниками того, що інші члени групи також мають проблеми, конфлікти, переживання, багато в чому схожі, у чомусь різні. Таке розуміння сприяє подоланню егоцентричної позиції, подоланню відчуття відчуженості в групі, спільному пошуку шляхів вирішення ситуації.

4. Альтруїзм – можливість у процесі групової роботи підтримати учасниками один одного, підказати, надати зворотній зв'язок сприяє розвитку відчуття впевненості в собі, вірі у власні сили та можливості.

5. Корегуючі рекапітуляції первинної сімейної групи. Під час роботи часто актуалізуються проблеми й переживання, які беруть свій початок у батьківській родині, почуття й способи поведінки, характерні для батьківських і сімейних відносин в минулому. Виявлення й реконструкція минулих емоційних і поведінкових стереотипів у групі дає можливість їх пропрацювати, з огляду на актуальну ситуацію, знаходження і апробацію нових, більш ефективних для людини на сьогодні, способів поведінки.

6. Розвиток техніки міжособистісного спілкування. Студенти мають можливість за рахунок зворотнього зв'язку й аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і в ситуації взаємного прийняття змінити її, розробити й закріпити норми, більш конструктивні способи поведінки й спілкування.

7. Імітаційна поведінка. Особа може навчитися більш конструктивним способами поведінки за рахунок наслідування інших членів групи й психолога.

8. Інтерперсональний вплив – одержання нової інформації про себе за рахунок зворотнього зв'язку, що призводить до змін і розширення образу Я. Можливість виникнення в групі емоційних ситуацій, з якими людина раніше не справлялась, їхній аналіз і пропрацювання.

9. Групова згуртованість – прийняття учасником групи і групової роботи, бажання залишатися в групі, почуття довіри і прийняття групою, взаємне прийняття один одного. Групова згуртованість розглядається як фактор, аналогічний ставленню «психолог-клієнт» в індивідуальній психокорекції.

10. Катарсис – відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

Також варто виділити такі механізми: емоційна підтримка, самодослідження і самоуправління, зворотній зв'язок, конфронтація, контроль, колективний емоційний досвід, перевірка і навчання новим способам поведінки, отримання інформації, розвиток соціальних навичок.

Під час організації і проведення тренінгу нами було враховано принципи добровільності та інформованості.

Все вищезазначене покладено в основу розробки комплексної програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування та корекцію самозбережувальної поведінки студентів. Обсяг тренінгу – 36 годин (12 зустрічей по 3 години), структура тренінгу наведена в табл. 3.1.

Завдання першого модуля спрямовані на розвиток усвідомленості та формування навичок рефлексії. Частина часу на початку роботи була присвячена етапу знайомства в групі. Цей етап є досить важливим, хоча, часом і складним для молодих людей, оскільки передбачає не просто представлення власного імені, але й презентацію себе для учасників групи.

Також на цьому етапі відбулось обговорення правил роботи в тренінгу та очікувань юнаків і юнок, які виявили бажання взяти участь у тренінгу. Було обговорено цілі, які ставить перед собою кожен учасник, чого він очікує від групи і прагне отримати в процесі тренінгу. Психолог організував знайомство учасників, формував за допомогою психогімнастичних вправ робочу атмосферу, результатом чого стали зацікавленість учасників групи до подальшої роботи.

Таблиця 3.1 – Структура тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентів

Модулі	Завдання модуля	Кількість годин
1	2	3
1. Розвиток усвідомленості й формування навичок рефлексії	Знайомство. Роз'яснення правил групи. Прояснення актуальних потреб учасників і висловлювання очікувань від тренінгу, формування робочої атмосфери. Розвиток навичок самопостереження й рефлексії.	9
2. Підтримка мотивації до самозбереження	Обговорення значення самозбереження, встановлення особистих цілей та розробка планів дій щодо їхнього досягнення, розвиток навичок самозбереження. Самомотивація та підтримка групи.	3
3. Самоактуалізація й відповідальність	Самоаналіз поточного стану учасників та визначення життєвих цілей і завдань. Розвиток особистої ефективності, удосконалення комунікативних і лідерських навичок. <i>Формування</i> відповідальності в прийнятті рішень та впровадженні їх у життя. Розвиток креативності в процесі самоактуалізації. Розвиток навичок емоційної регуляції та саморегуляції в прийнятті самостійних рішень, розвиток почуття самоповаги.	9
4. Конструктивне опанування бар'єрами самозбереження	Усвідомлення бар'єрів самозбережувальної поведінки, опанування внутрішніми бар'єрами, формування навичок долаючої поведінки. Підтримка довіри до власних здібностей і прийнятих рішень.	6
5. Розвиток життєстійкості	Аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів життєстійкості. Підтримка позитивних переконань і розвиток стресостійкості.	6
6. Узагальнення отриманого досвіду	Обговорення вражень учасниками від роботи в тренінгу, самооцінювання змін, які відбулись. Підтримка позитивних зрушень. Планування подальшої самостійної роботи. Рефлексія та завершення.	3

Основною метою цього модуля є розвиток усвідомленості і формування навичок рефлексії. В ході роботи ми зосереджували увагу на формуванні в учасників уміння усвідомлено спрямовувати увагу вглиб себе, спостерігати свій психічний простір, зосереджуватися на внутрішньому змісті, а також вміння виділяти, аналізувати і зіставляти життєву ситуацію із своїми

прагненнями і можливостями. Модуль складався із вправ орієнтованих на прояснення і усвідомлення потреб і актуальних почуттів студентів, системи їх цінностей, міри відповідальності за власне життя, наявність психологічних бар'єрів в реалізації власних прагнень.

Завданням другого модулю є підтримка мотивації студентів до самозбережувальної поведінки. У своїй роботі ми ґрунтувалися на тій думці, що студенти, які виявили бажання прийняти участь у тренінгу, цікавляться практиками самозбереження, не дивлячись на те, що деякі з них не практикують їх в житті і мають низький рівень самозбережувальної поведінки. Тому робота проводилася в двох напрямках. Перший напрямок - роз'яснення і міні-лекції щодо понять «самозбережувальна поведінка», «саногенне мислення», а також факторів, які негативно впливають на здоров'я. Другий напрямок полягав у дослідженні мотивації молодих людей, в тому числі і до самозбереження, спонуканні до усвідомлення того як їхні цілі і прагнення реалізуються в житті, аналізі ефективних і неефективних стратегій поведінки. Особлива увага на цьому етапі приділялася обговоренню ефективного досвіду самозбережувальної поведінки учасників (з метою підкріплення мотивації цей досвід розширювати) і плануванню подальших дій з використанням нової інформації, отриманої в ході роботи.

Третій модуль був спрямований на формування навичок самореалізації та відчуття відповідальності студентів за своє життя, за прийняті рішення та стиль поведінки. На цьому етапі робота була спрямована на виявлення факторів, які впливають на процес самореалізації особистості, формування вміння планувати діяльність, ознайомлення з основними принципами планування і постановки цілей, розстановка пріоритетів, вміння аналізувати ефективність власної діяльності і планувати подальшу із врахуванням результатів. Розглядали вплив критики і підтримки, відбувалася робота із «внутрішнім критиком», обговорили необхідність і доцільність самопідтримки, самозаохочення, зокрема визначили ті сильні особистісні якості кожного учасника, які є ресурсом і опорою у складних ситуаціях. При

цьому підкреслювали що однією із умов ефективної самореалізації є почуття відповідальності за свої рішення за свої бажання і прагнення, за вибір обраної стратегії поведінки.

Четвертий модуль був орієнтований на конструктивне опанування бар'єрами самозбережувальної поведінки. Увага зосереджувалась на спонуканні учасників тренінгу до усвідомлення наявності психологічних бар'єрів в поведінці, зокрема і в реалізації самозбережувальної поведінки, аналізі причин, пропрацювання власних обмежень і негативних емоцій, пов'язаних із можливими змінами в житті, знаходження нових внутрішніх і зовнішніх ресурсів та можливостей, які сприяють досягненню бажаного результату, обговорення принципів ефективної самоорганізації, усвідомлення бар'єрів самозбережувальної поведінки. Особлива увага на цьому етапі приділялась наданню підтримуючого зворотнього зв'язку від групи для кожного учасника з метою підтримки його самооцінки та формування довіри до власних сил, можливостей і впевненості у прийнятих рішеннях.

П'ятий модуль був спрямований на аналіз зовнішніх і внутрішніх ресурсів учасників тренінгу щодо життєстійкості, на підтримку позитивних переконань і розвиток стресостійкості. Особлива увага приділялась усвідомленню своїх можливостей долати складні життєві обставини, відчай, відчуття безпорадності та втрату смислу у складних, стресових ситуаціях, оптимізувати потребу в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, підтримці позитивного ставлення до життя.

З метою розвитку стресостійкості учасників тренінгу приділялась увага формуванню активної мотивації подолання та такого ставлення до стресів, яке передбачає можливість набуття власного досвіду і особистісного зростання, розвиток психологічних якостей, що забезпечують психологічну стійкість, особистісну зрілість, актуалізацію особистісних ресурсів в процесі активної взаємодії в процесі тренінгу. Були опрацьовані методи надання першої психологічної допомоги при гострому стресі.

Слід зазначити, що основною метою всіх використаних протягом тренінгу вправ було підвищення рівня усвідомленості учасників тренінгу.

На завершальному етапі відбулося обговорення вражень учасників від роботи в тренінгу, самооцінювання, проговорювання змін, які відбулися, відмітили позитивні зрушення і запланували подальшу самостійну роботу.

Очікувані результати тренінгу:

- усвідомлення учасниками причин, проявів та наслідків власного стилю самозбережувальної поведінки;
- вищий рівень відповідальності учасників за власний спосіб життя; вищий рівень самореалізації, зокрема в напрямку турботи про здоров'я та добробут;
- стійкі позитивні зміни в поведінці.

Крім тренінгу учасникам експериментальної групи, в разі необхідності (за бажанням), була надана можливість індивідуального консультування. Завданням індивідуального консультування було допомогти студентам зрозуміти причини виникнення недоцільних поведінкових патернів, дати можливість у безпечній ситуації висловити свої почуття, побоювання, страхи тощо, підтримка прагнення до саморозвитку.

3.3. Результати впровадження програми соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді

Наступним етапом після впровадження соціально-психологічного тренінгу з формування та корекції самозбережувальної поведінки був етап повторної психологічної діагностики основних ознак самозбережувальної поведінки учасників контрольної та експериментальної груп за такими методиками: опитувальник Титаренко Т.М. «Життєві завдання особистості»; опитувальник «Орієнтовна оцінка здорової поведінки», методика дослідження

локусу контролю (Дж. Роттера), опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (Е. Шострома), тест життєстійкості (С. Мадді).

У підсумку можемо констатувати наявність змін в ознаках самозбережувальної поведінки в учасників експериментальної групи (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Порівняльний аналіз середніх показників критеріїв самозбережувальної поведінки

Показники самозбережувальної поведінки	Контрольна група		Експериментальна група		Т- критерій Вілкоксона за результатами експериментальної групи
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	
Дотримання здорового способу життя	45,6±7,86	45,9±7,41	48,9±8,96	53,2±5,3	38; $p \leq 0,01$
Життєстійкість особистості	60,87±6,9	59,9±7,1	59,55±5,2	63,7±3,8	42; $p \leq 0,05$
Самоефективність особистості	22,22±3,18	23,5±4,3	22,7±3,78	27,5±2,3	19; $p \leq 0,01$
Інтернальний локус контролю	15,3±1,2	15,8±1,1	14,7±1,4	16,1±2,2	4; $p \leq 0,05$

Позитивні зрушення зазначено за показником мотиваційної спрямованості на здоров'я. Варто зазначити, що ці зрушення не є статистично вагомими, але поряд із збільшенням рівня мотивації в цьому напрямку спостерігаємо й більшу узгодженість відповідей респондентів, що засвідчує прийняття групою спільного розуміння цінностей самозбереження. Крім того, аналіз відповідей за тестом «Життєві завдання особистості» свідчить про наявність статистично вагомих змін операціональних характеристик постановки життєвих завдань. А саме, за шкалою «стратегія» ($T=11$; $p \leq 0,01$), що є ознакою стійкості мотивації й прагнення учасників досягати власних цілей, навіть всупереч несприятливим ситуативним чи внутрішнім умовам. Є позитивні зміни за шкалою «стійкість» ($T=5$; $p \leq 0,01$), що також презентує здатність протистояти труднощам і долати перешкоди під час досягнення

своїх цілей. Бачимо зміни за показником «гнучкості» ($T=8$; $p \leq 0,01$), які свідчать про збільшення можливостей учасників корекційної програми пристосовуватися до змінних ситуативних умов, але при тому досягати поставлених цілей. Показники за шкалою «активність – виснажливість», які характеризують міру енергійності студентів у досягненні цілей, мають позитивні зрушення, але такі, що не є статистично значущими.

Також виявлено позитивні статистично значущі зміни в показниках самоактуалізації. А саме, поняття про природу людини ($T=4$; $p \leq 0,05$), самоприйняття ($T=12$; $p \leq 0,01$) й самоповага ($T=7$; $p \leq 0,01$), креативність ($T=22$; $p \leq 0,01$), у ставленні до здоров'я ($T=17$; $p \leq 0,01$).

Зміни інших показників, які виявилися менш вираженими статистично, вважаємо не менш значущими, адже навіть найменші зсуви їхніх значень можуть бути початком більш суттєвих особистісних змін.

На нашу думку, залученість учасників тренінгу в ситуації невизначеності або ж новизни, їхнє успішне колективне розв'язання, переживання задоволеності одержаним результатом розвинули впевненість студентів у власних можливостях, вони опанували бар'єри соціальної критики та страх перед неуспіхом у виконанні завдань.

Варто зазначити, що більшою є динаміка ознак самозбереження в тих студентів, які під час констатувального експерименту показали невизначений (нестабільний) стиль поведінки щодо самозбереження. У процесі тренінгу вони відзначали, що часом потребували зовнішньої підтримки й заохочення до здорового способу життя. Таку підтримку вони одержали від учасників тренінгу під час роботи, але не одержували в повсякденному житті. Є динаміка і в групі з недоцільною поведінкою за рахунок динаміки ставлення до здоров'я на поведінковому рівні (декілька учасників переглянули своє ставлення до режиму харчування й шкідливих звичок). Для групи з інертним (пасивним) стилем поведінки щодо самозбереження характерним є позитивне ставлення до саморозвитку, але якщо говорити саме про мотивацію до здорового способу життя й самозбереження, то неодноразово висловлювалась думка про

те, що «для мене це не актуально», «у цьому в мене все добре» – відтак, прагнення підвищити свій рівень не висловлювали. В учасників групи з оптимальним (доцільним) ставленням до самозбереження зміни відбулись щодо підвищення рівня життєстійкості.

Слід зазначити також особливості роботи в тренінгу учасників з полезалежним, а саме, ці учасники вирізнялись більшою емоційною відкритістю, орієнтованістю на прийняття інших, у ситуаціях спілкування проявляли більше делікатності і чутливості. Ті ж, кому властива більше полезалежність, більше дотримувались психологічної та фізичної дистанції, швидше захоплювались ідеями та принципами, ніж переживаннями інших, більше зосереджували увагу на тому, щоб бути ефективними та контролювати ситуацію. Під час роботи в мікрогрупах частіше брали на себе роль лідера. Вони менш схильні до розкриття своїх почуттів та рис особистості, дають більш стабільну і чітку оцінку собі та іншим людям у різних ситуаціях.

За результатами участі в тренінгу учасники експериментальної групи відзначили, що для прояву себе й реалізації власних задумів, зокрема щодо напрямку самозбереження, окрім роз'яснення й підтримки мотивації, у них з'явилась потреба розвитку впевненості в собі, надання дозволів щодо вільного самопрояву, зміни ригідних поведінкових установок, осмислення власної життєвої позиції, яка міститиме вагому роль творчості та експериментування з ситуаціями невизначеності або ж новизни.

Учасники тренінгу також відзначили, що стали більш усвідомлено сприймати навколишній світ, відслідковувати особливості власної поведінки й розуміти її віддалені наслідки. Це дає можливість з більшою відповідальністю ставитись до прийняття й реалізації життєвих рішень. Також вони відмічають, що стали більш упевнено, вільно висловлювати власні думки, почуття, переконання, стали більш мотивованими та цілеспрямованими в реалізації власних задумів. З'явилося бажання бути незалежним, прагнення досягти поставлених цілей, реалізуватися в житті.

У підсумку бачимо зміну в складі груп за рівнем сформованості самозбережувальної поведінки (табл. 3.3). Результати контрольної групи залишилися сталими і з часом не змінилися. Стосовно експериментальної групи, то є збільшення відсотку студентів, яких можна віднести до осіб з високим рівнем сформованості самозбережувальної поведінки (з 2,22% до 4,44%), істотно (з 6,67 % до 24,44%) зросла кількість студентів, які демонструють достатній рівень самозбережувальної поведінки, за рахунок осіб, які виявляли середній рівень. Відповідно знизилася кількість студентів із середнім (з 75,56% до 64,45%) і низьким (з 15,56% до 6,67%) рівнем самозбереження.

Таблиця 3.3 – Рівні самозбережувальної поведінки студентів до та після впровадження корекційної програми

Рівні сформованості самозбережувальної поведінки	Контрольна група (n=45)		Експериментальна група (n=45)	
	До експерименту (у %)	Після експерименту (у %)	До експерименту (у %)	Після експерименту (у %)
Високий	2,22	2,22	2,22	4,44
Достатній	4,44	6,67	6,67	24,44
Середній	77,78	77,78	75,56	64,45
Низький	17,78	20	15,56	6,67

Отже, у процесі усвідомлення особистістю особливостей власного сприймання навколишнього світу й себе відбувається зміна стратегії адаптації до навколишнього середовища в напрямку вибору більш конгруентних й ефективних поведінкових стратегій. Одержані протягом експерименту результати засвідчили: використання технологій соціально-психологічного тренінгу з врахуванням специфіки когнітивно-стильової організації студентів створюють основу психологічного тренінгу формування й корекції самозбережувальної поведінки, який довів свою ефективність.

Запропонована програма є дієвим засобом впливу на компоненти самозбережувальної поведінки, тому може бути рекомендована для використання в практиці психологів та викладачів закладів вищої освіти.

Результати досліджень свідчать про те що студенти є найбільш перспективною віковою категорією для формування самозбережувальної поведінки, оскільки саме в цьому віці відбувається засвоєння нових основних обсягів інформації, відпрацьовуються фундаментальні життєві стереотипи, відбувається інтенсивна робота щодо формування своєї особистості, становлення стилю поведінки та способу життя.

Роки перебування у закладі вищої освіти є вагомим етапом формування особистості людини, яка через кілька років буде складати основу нашої держави, а здоров'я, в даному випадку, виступає одним із провідних факторів, який визначає не тільки розвиток особистості студента, успішність опанування професії, але й становлення всього подальшого життя. Молодій людині важливо розвивати навички самопізнання, визначати свої сильні та слабкі сторони, а також адекватно оцінювати фізичні та психічні можливості. Це допомагає стати активним суб'єктом самотворення та самозбереження, приймати осмислені рішення для забезпечення свого здоров'я та добробуту.

Проведене теоретико-експериментальне дослідження дає нам можливість сформулювати низку практичних рекомендацій для молодих людей, які бажають піклуватися про власне здоров'я й добробут, розвивати навички самозбереження.

Рекомендації щодо підвищення рівня сформованості самозбережувальної поведінки на мотиваційно-поведінковому рівні.

Загальновизнаним фактом є те, що в основі будь-якого успіху лежить мотивація, без якої людина навряд чи зможе бути достатньо продуктивною. Однак варто пам'ятати, що мотивація – не є сталим явищем, вона потребує підтримки як зовнішньої, так і від самої людини. Тому варто пам'ятати про розвиток здатності до самомотивації, яка потребує часу, бажання та достатнього рівня самодисципліни. Цьому сприятиме регулярне підвищення

рівня своєї обізнаності про системи підтримки здоров'я, організація кола людей, зацікавлених цією темою.

Мотиваційним є створення навколо себе атмосфери здоров'я, середовища, у якому навколо вас будуть предмети, які символізують здоровий спосіб життя (спортивне приладдя, книги, журнали, фільми відповідної тематики тощо).

Планувати заздалегідь активний відпочинок, відпустку, продумувати деталі завчасно, купувати необхідні речі, робити це із задоволенням, не відкладати на останній день – це не тільки раціонально, але й надихає, підтримує позитивний емоційний стан і сприяє підвищенню власної ефективності щодня.

Важливо планувати свій час. Чим чіткіше ми прописуємо наші плани, тим більше імовірності, що ми їх виконаємо. Це стосується й здоров'язберезувальної активності. За необхідності варто створювати систему нагадувань: записи в щоденник, стікери, зібрані речі для тренування тощо.

Пам'ятаємо, що кожна велика справа розпочинається з маленьких перших кроків. Коли ми ставимо перед собою доволі складне завдання (кардинально змінити спосіб життя, схуднути на 10-15 кг, пробігати щоранку 5 км тощо), воно може здаватися таким, яке ми ніколи не зможемо виконати й постійно існує спокуса відсунути початок роботи в цьому напрямку. Доцільним в таких випадках буде поділити завдання на кроки настільки маленькі, щоб це не викликало дискомфорту, і встановити дедлайн для виконання кожної частинки завдання.

Умінні помічати власні успіхи, і не лише досягнення головної мети, а й успіхи проміжні є ресурсною навичкою. Адже задоволення від того, що є просування в напрямку результату, підкріплює мотивацію продовжувати рух.

Важливо використовувати приклади для наслідування (публічні особи, знайомі, рідні), вивчати їхній шлях до успіху, переймати досвід, учитися, але не зловживати тим, щоб порівнювати себе з ними. Більше порівнювати власні

сьогоднішні успіхи із тим, як це робили ще вчора, позавчора, тиждень або місяць тому.

Рекомендації щодо підтримки та підвищення рівня сформованості самозбережувальної поведінки студентів на когнітивному рівні.

Для підтримки фізичного та психологічного здоров'я важливою умовою є визначення та дотримання умов і ритму роботи, у яких людина є найбільш ефективною. Це стосується рівня фізичної активності, кількості часу для відпочинку на добу, який режим харчування є найбільш комфортним, прийнятним і становить основу оптимального функціонального стану.

За необхідності, потрібно нагадувати собі про важливість підтримки здорового способу життя, не допускати думки про те що, здоров'я і безпека є другорядними, що є більш важливі завдання в житті. Запорукою цього є звичка не відкладати на потім активності, пов'язані з формуванням навичок самозбереження.

Крім того, необхідним є виявлення й усунення факторів, які створюють бар'єри в реалізації самозбережувальної поведінки (страх перед певними ситуаціями, об'єктами або діями; низька самооцінка; переконання й стереотипи; низький рівень самодисципліни; підвищений рівень тривожності; проблеми в спілкуванні, складність у вираженні своїх думок і почуттів, реалізації прагнень тощо).

Рекомендації щодо підтримки та підвищення рівня самозбережувальної поведінки студентів на емоційному рівні.

Пам'ятаємо, що здоров'я є природнім станом організму, тому необхідно вміти дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це допомагає чіткіше розуміти власні потреби, ставлення до тих чи інших подій і, відтак, підвищує можливості адаптуватися, планувати діяльність, досягати поставлених цілей. А, крім того, це дає можливість розпізнати перші сигнали нездоров'я і вчасно вжити відповідних заходів.

Підтримка емоційно насиченого спілкування з людьми, гарних стосунків з оточенням важливі для психічного здоров'я, адже вони

допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчувати емоційну підтримку. Спілкуватися з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями, обмінюватися думками, підтримувати одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

Крім того, регулярна фізична активність пов'язана з врівноваженістю емоційної сфери у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування – можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоб покращити його якість та почуватися більш розслаблено. Фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, позитивні емоції й уміння відчувати радість буття підтримують людину на шляху формування самозбережувальної поведінки.

Крім вищеперерахованого важливо опанувати й за необхідності використовувати методи психічної саморегуляції. Це методи психопрофілактики, психогігієни та психокорекції, спрямовані на управління психічними та психофізіологічними процесами організму з метою їх нормалізації. За допомогою таких методів можливо поліпшити свій емоційний стан, вольові якості, увагу, пам'ять тощо. Регулярне їх використання дозволяє підтримувати оптимальний психофізичний стан людини. Виділимо найпростіші способи психологічного розвантаження:

- *Аутотренінг* - метод релаксації, пов'язаний з розумовою діяльністю, самонавіюванням. Основна мета – забезпечити зниження емоційної напруги. За допомогою аутотренінгу можливо досягнути стану глибокого розслаблення (релаксації) і концентрації (свідомість фокусується на тому, що людина хоче змінити).

- *Медитація* - спосіб створити в людині центр тиші і в спокою. Мета медитації - зняти емоційну напругу, розвинути уміння зупиняти потік думок. Медитація передбачає роботу з увагою, з її розслабленням чи навпаки підвищенням концентрації.

- *Дихальні вправи* є важливим елементом саморегуляції, оскільки дихання пов'язане з нервовою системою людини і в стані стресу, тривоги чи страху дихання стає поверховим, відповідно організм не отримує достатньо кисню, втрачає сили, йому складно відновитися. Тому особливо важливим для кожної людини є оволодіти технікою глибокого повного дихання, при якому легше досягнути стану релаксації, впорядкувати думки, знизити рівень хвилювання. Можна використовувати різні дихальні гімнастики, головне досягнути мети – гармонізувати процес дихання, збільшити доступ кисню до клітин тіла, через що сприяти оздоровленню всього організму.
- *Вербалізація емоцій*. Цей спосіб полягає в тому, що потрібно описати свої переживання, адже коли людина описує свої переживання вона починає їх краще розуміти і адекватніше оцінювати, мозок переключається на раціональне мислення і хвиля переживань відступає. Такий ефект може бути досягнутий і під час безпосереднього спілкування (коли людина у спілкуванні з близькими ділиться власними емоціями), і тоді, коли людина «виписує» свій емоційний стан (нотує власні переживання у щоденник або пише лист).
- *Відпочинок на природі*. Переоцінити значення природи для підтримки збалансованого психофізичного стану людини неможливо. Для гарного самопочуття необхідне свіже повітря, неквапливі прогулянки, можливість побути наодинці із природою, у місці, в якому немає сучасних гаджетів і великої кількості інформаційних потоків та стресових факторів.
- *Зміна обстановки* також дуже сприятливо впливає на психічний стан. У тих випадках, коли немає можливості повноцінно відпочити, поїхати у відпустку або провести вихідні на природі, навіть один день або кілька годин, які ми можемо провести в іншій обстановці здатні надати додаткової енергії, переключити на інші враження і тим самим сприяють відпочинку.
- *Наявність хобі* у всі часи вважалося одним із кращих способів зняття напруги і відновлення сил. Це може бути і риболовля, і плетіння, і читання, малювання, шиття і т. ін., але найголовнішим є те, що навіть за складних обставин ми маємо виділити на це час.

- *Опанування навичок саногенного мислення, яке спрямоване на управління емоціями і поведінкою шляхом рефлексії. І чим більш рефлексивною є особистість, тим більшою є вірогідність, що завдяки такому типу мислення як у буденних, так і у складних життєвих ситуаціях вона буде обирати конструктивні стратегії поведінки, спрямовані на збереження життя та здоров'я.*
- *Уміння використовувати навіть невелику кількість часу для відпочинку (заснути на кілька хвилин, переключитися на інший вид роботи, вдатися в уяві до приємних заспокійливих образів тощо).*

Висновки до третього розділу

1. Розроблена модель формування самозбережувальної поведінки, яка включає специфіку впливу на формування феномену когнітивних стилів особистості. Зокрема в тому, що вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на ефективність поведінки залежить від особливостей сприймання студентом навколишньої дійсності, тобто від когнітивних стилів. Відповідно, їхній вплив прослідковується на всі компоненти самозбережувальної поведінки й обумовлює формування її стилю. Наслідком дотримання студентом того чи іншого стилю є різний рівень сформованості самозбережувальної поведінки.

2. Застосування інтегративного підходу в соціально-психологічному тренінгу дозволяє досягти позитивних змін у формуванні та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді. Відповідно до виділених ключових параметрів впливу в структурі тренінгу виділено такі модулі: розвиток усвідомленості й формування навичок рефлексії, підтримка мотивації до самозбереження, самоактуалізація й відповідальність, конструктивне опанування бар'єрами самозбереження, розвиток життєстійкості, узагальнення одержаного досвіду.

3. Позитивні якісні зміни рівня сформованості ознак самозбережувальної поведінки студентської молоді характеризуються

зростанням показників рівня самоактуалізації, життєстійкості, інтернальності, здорового способу життя, а також операціональних характеристик постановки життєвих завдань. У підсумку спостерігаємо зміну в складі груп за рівнем сформованості самозбережувальної поведінки. Результати контрольної групи залишилися сталими. Стосовно експериментальної групи, то є збільшення відсотку студентів, яких можна віднести до осіб з високим рівнем сформованості самозбережувальної поведінки (з 2,22% до 4,44%), істотно (з 6,67 % до 24,44%) зросла кількість студентів, які демонструють достатній рівень самозбережувальної поведінки, за рахунок осіб, які виявляли середній рівень. Відповідно знизилася кількість студентів із середнім (з 75,56% до 64,45%) і низьким (з 15,56% до 6,67%) рівнем самозбереження.

Отже, результати проведеного теоретичного та експериментального дослідження підтвердили гіпотезу дослідження й дозволяють зробити загальні висновки та намітити перспективи подальшої розробки проблеми.

Основні наукові результати розділу опубліковано в працях: [94, 99].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема здоров'я та здоров'язбереження привертає значну увагу дослідників, але, водночас, питання формування самозбережувальної поведінки залишаються недостатньо висвітленими в наукових джерелах. Зокрема, саме психологічний підхід є найменш розробленим, незважаючи на його актуальність.

За результатами проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та в контексті даного дослідження поняття «самозбережувальна поведінка» потрактоване як система свідомо керованих особистістю дій і вчинків у сфері підтримки, збереження, відновлення фізичного та психічного здоров'я з метою продовження тривалості та підвищення якості життя.

Визначено, що провідна роль у формуванні самозбережувальної поведінки належить особистості, як активному суб'єкту самотворення. Актуальність вивчення цієї теми серед студентів обумовлена тим, що навички самозбережувальної поведінки, сформовані в молодому віці, є основою, фундаментом здоров'я в майбутньому.

2. Встановлено, що когнітивні стилі особистості, які характеризують індивідуальні способи прийому та переробки інформації від навколишнього світу і забезпечують тим самим зв'язок між оточенням й особистістю, є одним із чинників самозбережувальної поведінки. Розуміння індивідуально-стильових характеристик індивіда дозволяє покращити процес навчання, вплинути на ефективність людини в будь-якій сфері, в тому числі і в процесі формування самозбережувальної поведінки.

3. Формування самозбережувальної поведінки особистості відбувається під впливом низки зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників відносяться: соціально-економічна ситуація, вплив сім'ї, доступ до ресурсів та інформації. Внутрішні чинники складають особистісні утворення й властивості, серед яких є індивідуально-типологічні характеристики, досвід і знання, стан здоров'я, мотивація, освіченість тощо. Когнітивні стилі

особистості як індивідуально-своєрідні способи сприймання й обробки інформації про оточення опосередковують отримання людиною будь-якої інформації, отже впливають на всі сфери життя, в тому числі й на поведінку.

4. Визначено показники самозбережувальної поведінки, а саме: стійка мотивація до збереження здоров'я і покращення якості життя, дотримання правил особистої гігієни, самоактуалізація, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки, життестійкість.

5. Відповідно до особливостей прояву ознак самозбереження виокремлено стилі самозбережувальної поведінки: оптимальний стиль (16,15%), інертний (20%), невизначений (33,8%) та недоцільний (30,77%). Виявлено статистично значущі відмінності стильових особливостей студентів, які дотримуються різних стилів самозбережувальної поведінки за показниками аналітичності – холістичності, каузальної атрибуції, толерантності до невизначеності, прогностичної тривоги, гнітючої тривоги, індексу інтелерантності та рефлексивності.

6. Відповідно до рівня сформованості ознак самозбережувальної поведінки можемо констатувати, що високий рівень сформованості самозбережувальної поведінки виявили 2,31% студентів, достатній – 7,69%, середній рівень 65,38%, низький рівень – 24,62% студентів.

7. Встановлено взаємозв'язок рівнів сформованості самозбережувальної поведінки з такими когнітивними стилями особистості: аналітичність – холістичність, імпульсивність – рефлексивність, толерантність до невизначеності. А саме, більш ефективному формуванню самозбережувальної поведінки сприяє врівноваженість в процесі сприйняття інформації аналітичного й холістичного стилів, вищий рівень рефлексивного стилю та нижчі показники толерантності до невизначеності. Статистично вагомих кореляційних зв'язків стилю полезалежність – полenezалежність з рівнем сформованості самозбережувальної поведінки не виявлено..

8. Розроблено модель та програму соціально-психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки студентської молоді,

який містить такі модулі: розвиток усвідомленості й формування навичок рефлексії, підтримка мотивації до самозбереження, самоактуалізація й відповідальність, конструктивне опанування бар'єрами самозбереження, розвиток життєстійкості, узагальнення одержаного досвіду.

9. Позитивні якісні зміни рівня сформованості ознак самозбережувальної поведінки студентської молоді характеризуються зростанням показників рівня самоактуалізації, життєстійкості, інтернальності, здорового способу життя, а також операціональних характеристик постановки життєвих завдань. Результатом (в експериментальній групі) є зміна в складі груп за рівнем сформованості самозбережувальної поведінки: збільшення відсотка студентів, яких можна віднести до осіб із високим рівнем сформованості самозбережувальної поведінки, зросла кількість студентів, які демонструють достатній рівень самозбережувальної поведінки, відповідно знизилася кількість студентів із середнім і низьким рівнем самозбереження.

Отже, в процесі усвідомлення особистістю особливостей власного сприймання оточуючого світу і себе відбувається зміна стратегії адаптації до навколишнього середовища в напрямку вибору більш конгруентних й ефективних поведінкових стратегій. Одержані протягом експерименту результати демонструють, що використання технологій соціально-психологічного тренінгу з врахуванням специфіки когнітивно-стильової організації студентів створюють основу психологічного тренінгу формування та корекції самозбережувальної поведінки, доводять його ефективність.

Запропонована програма є дієвим засобом впливу на компоненти самозбережувальної поведінки, тому може бути рекомендована для використання в практичній діяльності психологів та викладачів закладів вищої освіти.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективи її подальшого вивчення пов'язані із пошуком методів і технологій формування самозбережувальної поведінки для різновікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова З., Худяков В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №10 (28). С. 536-548.
2. Апанасенко Г. Л.. Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. *Львівський медичний часопис*. 2013. Т. 19, № 1. С. 56-60.
3. Афанасенко В., Комар Т., Синюк Н. Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльного самоздійснення особистості. *Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С. 5-16.
4. Бабич В. М. Формування свідомого ставлення студентів до дотримання здорового способу життя. *Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів: збірник матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Київ, 11-12 квітня 2019 р. / ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. С. 80-85.
5. Бабич М., Драгнєва Ю., Кривошеєва Г. Характеристика поняття та компонентів культури здоров'я майбутніх вчителів. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*. [б.р.]. № 111.
6. Берегова Н., Ігумнова О., Джигун Л. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 3. С. 54-58.
7. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с.
8. Бобрицька В. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія. Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. 432 с.
9. Бойко Ю. Сутнісні характеристики формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентської молоді. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2014. № 10 (1). С. 16-24.

10. Бондар С. І. Психологічні особливості читання тексту іноземною мовою студентами з різним когнітивним стилем: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 25 с.
11. Бондарчук О. І., Соломіна Г. В. Особливості когнітивного стилю керівників освітніх організацій. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 28-31.
12. Бугерко Я. М. Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 255 с.
13. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 36-47.
14. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2001. 259 с.
15. Василенко О., Калинюк, Н. Студент як суб'єкт самозбереження здоров'я. *Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія*. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А. 2021. С. 7-21.
16. Ватан Ю. П. Психологічні особливості актуалізації метакогнітивного потенціалу особистості: дис. ...доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Одеса, 2023. 234 с.
17. Ващенко О. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород. 2014. № 32. С. 34– 36.
18. Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року) / за ред. Т. М. Титаренко та ін. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 98 с.

19. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2014. С. 90-99.
20. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Микол. нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. С.35-40.
21. Власенко А. А. Особливості використання стильового підходу для розвитку когнітивного процесу мислення студентів-психологів в умовах інноваційних змін. *Психолого-педагогічне забезпечення громадської підтримки освітніх інновацій: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Київ, 01 листопада 2017 р. / ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2017. С. 16-20.*
22. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. 1, Вип. 51. С.31-36.
23. Волинець Н. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2018. № 2.
24. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: наук.-метод. посіб. Київ: Науковий світ, 2012. 99 с.
25. Воронін Д. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. Наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 222 с.
26. Галецька І. І, Сосновський Т. В. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

27. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів. 2012. Вип 2 (1). С.49–58.

28. Гітун Н. І. Суспільне здоров'я як об'єкт соціогуманітарного знання. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*: Зб. наук. праць. Луцьк: Луцький інститут розвитку людини «Україна». 2008. С. 27-31.

29. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. №12. С.39-43.

30. Горобей М., Дерябкіна Т., Колодяжна Т. Формування культури здоров'я в системі чинників самозбережувальної поведінки студентів. *Педагогіка здоров'я*: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р. / Чернігівський державний технологічний університет, м. Чернігів, 2019. С. 57-60.

31. Горпинич О. Типологія молодіжних стилів життя студентської молоді *Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті*: Збірник наукових праць ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 травня 2019 р., м. Київ / за наук. ред. В.І. Рябченко. Київ, 2019. С. 13-15.

32. Гриценко В. В., Белов А., Котова О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. *Вісник НАН України*. 2006. № 6. С. 51-56.

33. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис. ... доктора філософії за спеціальністю: 053 Психологія. Київ, 2022. 208 с.

34. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 47 (50). С. 115-130.

35. Дзюба Т. М. Демотиватори продуктивності праці: особливості впливу на професійне здоров'я вчителя. *Наука і освіта*. 2015. №3. С.21-27.
36. Диференційна психологія: підручник / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 496 с.
37. Дронова І. І., Сокольський А. К., Баранова М. В. Проблематика формування здорового способу життя серед студентської молоді. *Фізика та медицина у сучасному житті* : матеріали VI Всеукр. наук.-техн. конф., м. Одеса, 13-15 трав. 2020 р. / Одес. нац. політехн. ун-т. Одеса, 2020. С. 86-89.
38. Екстремальна психологія: підруч. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2007. 502 с.
39. Етимологія. *Етимологічний словник українських слів онлайн* : веб-сайт. URL: <https://goroh.pp.ua/Етимологія/>
40. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: МакДен, 2011. 412 с.
41. Жердецька Л. Л. Когнітивні стилі як чинник професійного становлення майбутніх психологів : дис. ... канд.психол.наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2006. 193 с.
42. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.. Харків: ХНПУ, 2017. 488 с.
43. Засекін С. В. Вплив когнітивного стилю та провідного каналу сприйняття інформації на перекладацькі рішення. *Мовні і концептуальні картини світу* : наукове видання. 2013. Вип. 43, ч. 2. С. 70-77.
44. Заюков І. В. Вплив поведінкових факторів на стан здоров'я і самозбереження зайнятого населення України. *Східна Європа: Економіка, бізнес та управління*. 2018. Вип. 6 (17). С. 492-496.
45. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. 2019. №10 (177). С. 18-24.

46. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки»* : зб. наук. пр. 2019. № 2. С. 57-64.

47. Каламаж Р. В. Когнітивно-стильовий вимір у психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка*. 2012. №20. С.32-40.

48. Каламаж Р.В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка". Тематичний випуск: "Сучасні дослідження когнітивної психології"*. 2009. №12. С. 100-115.

49. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен "здоров'я" як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. №1 (16). С. 22-33.

50. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

51. Кісіль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. №23. С. 28-35.

52. Кобилянський О. В., Заюков І. В. Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України. *Педагогіка безпеки*. 2016. № 1. С. 59-66.

53. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук* : зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. 15–16 лют. 2019 р., м. Одеса. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 33–36.

54. Ковальчук З., Калька Н.. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС. 2020. 232 с

55. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М.

Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 84 с.

56. Колотій Н. М. Формування психологічного здоров'я особистості. *Вісник ХДПУ ім. ГС Сковороди. Психологія*. 2001. С. 143-148.

57. Комар Т. В., Бондаренко, В. О. Науково-історичні підходи до розробки засад психологічного статусу відповідальності у життєдіяльності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 73-77.

58. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 46-56.

59. Комар Т., Варгата О., Хоптяна О. Стресостійкість як складова самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 62–72.

60. Коструба Н., Гошовський Я. Когнітивно-стильова характеристика комунікативної компетентності студента. *Психологічні перспективи*. 2020. №35.

61. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. 182 с.

62. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. 2011. Луцьк: Вежа, 2011. 427 с.

63. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.

64. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. 27-28 квітня 2020 р., м. Полтава. Полтава, 2020. С. 71-73.

65. Купчак І. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. №6. С.133–138.
66. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 56–59.
67. Лапан Т., Химович О. «Соціальний інстинкт» vs «національне самозбереження» як феномен українського суспільства під час сучасної російсько-української війни. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2023. № 26(2). С. 25-30.
68. Лотоцька О. В., Кондратюк В. А., Сопель О. М., Крицька Г. А., Пашко К. О., Федорів О. Є. Профілактична медицина як важлива складова громадського здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. №2. С.40-43.
69. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. 2010.
70. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Бендерець Н. М., Шевченко А. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. №2(1). С.1-9.
71. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. (2021). Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
72. Максимчук Б. А. Формування системи світоглядного ставлення майбутнього вчителя до здорового способу життя. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2010. №26. С.385-388.
73. Мартіросян О. І., В. Д. Порошина, Ларіна, О. О. Сучасні тенденції розвитку освіти дорослих в системі неперервної освіти як запорука самозбереження людини. *Наукові записки*. 2017. № 136. С. 176-185.

74. Матохнюк Л.О. Психолого-педагогічні засади дослідження інформаційної компетенції особистості. Вінниця: ТОВ «Віндрук», 2018. 240 с.
75. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 524 с.
76. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія: лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.
77. Медико-соціальні аспекти здорового способу життя студентів. В. А. Огнєв, та ін. *Медицина сьогодні і завтра*. 2011. № 3. С. 163-169.
78. Митник О.Я., Миронець С.М. Дослідницька діяльність студента – психолога: поступ від знаннєвої парадигми до компетентності. *Науковий журнал «Освітньо-науковий простір» / «Educational scientific space»*. 2023. № 4 (1). С. 122-132.
79. Монастирський Г. Л. Теорія організації. Тернопіль: ТНЕУ, 2014. 288 с.
80. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2017. 420 с.
81. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. № 45(69). 243 с.
82. Нечушкіна О. Практики здоров'я як елемент способу життя. *Соціальні виміри суспільства*. 2008. Вип. 11.С. 318-326.
83. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.
84. Олександренко К., Акімова Н. Вплив досвіду користування інтернетом на особливості розуміння текстів інтернету. *Psycholinguistics*. 2019. Вип. 26 (1). С. 11-36.
85. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг–стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 47. С. 168-172.

86. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2020. Вип. 35. С. 138-142.

87. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

88. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав. 2010.

89. Палій А. А. Когнітивні стилі як детермінанти формування особистісних рис. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2011. № 16 (2). С. 58-65.

90. Палій А. А. Когнітивно-стильові детермінанти індивідуальності. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. № 11. С. 584–595.

91. Панок В. Г., Марухіна, І. В., Романовська, Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2(2). С. 1-7.

92. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]*. Сер.: Психологія і педагогіка. 2013. № 25. С. 3-9.

93. Пилявець Н. І. Міждисциплінарний підхід у вивченні самозбережувальної поведінки особистості. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців: тези доповідей VIII Всеукр. наук.-практ. конф. м. Хмельницький 9-10 квітня 2020 р., / ХНУ. Хмельницький, 2020. С. 89-91.*

94. Пилявець Н. І. Дослідження психологічних особливостей самозбережувальної поведінки студентської молоді. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та*

інновацій. 2023. Вип. 51. С. 93-97.

95. Пилявець Н. І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 8(38). С. 702-715.

96. Пилявець Н. І. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем ставлення до власного здоров'я. *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2023. № 2. С. 45-48.

97. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти: Збірник матеріалів Подільської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Вінниця, 27 січня 2023 р.) / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023.*

98. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Сучасні підходи до визначення поняття «життєстійкість» особистості. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Вінниця, 9–10 грудня 2022 р. / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. С. 169-174.*

99. Пилявець Н. І., Хоменко Ю. В. Особливості прояву когнітивних стилів особистості у студентів-психологів. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти: матеріали Подільської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Вінниця, 25 січня 2022 р. / КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2022. С. 114-119.*

100. Пісоцький О. П. Когнітивний стиль як чинник розвитку інтелектуального потенціалу майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 23 с..

101. Попова М. І. Теоретична модель когнітивного стилю як чинника професійної компетентності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1), С. 469-476.
102. Портяна О. В. Теоретико-методологічні засади дослідження когнітивних стилів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2015. №29.
103. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського наук Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022. № 44.
104. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2021. №26. С. 117-121.
105. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.
106. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68-72.
107. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 жовтня 2021 р.* Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 263-265.
108. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.
109. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

110. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору. *Матеріали XI-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Хмельницький, 25-26 листопада 2021 р.* / За ред. проф. О.М.Гомонюк. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2021. 119 с.

111. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.

112. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.

113. Рабійчук С. О. Здоров'я в системі ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 1 (38). 2016. С. 230-232.

114. Романовська Л. І. Когнітивний стиль особистості як чинник процесу розуміння тексту : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2005. 21 с.

115. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

116. Санніков О., Санников, А., Заваленко, С. В. Співвідношення когнітивних стилів і параметрів прийняття рішень. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 11 Спецвип.: "Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства". С. 140-145.

117. Світлична Н. О. Історичні та сучасні наукові підходи до визначення здоров'я. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 223–232.

118. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2002. 24 с.

119. Скориніна О. В. Когнітивний стиль як чинник розвитку пам'яті молодшого школяра : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 21 с.
120. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела, 2008. 399 с.
121. Слободяник В., Шевелєва Ю. Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 27-37.
122. Слободяник В., Сірко Р., Шевелєва Ю. Теоретичний аналіз наукового поняття самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2021. С. 54-57.
123. Слободяник В. І. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. 2022. № 5. С. 253-255.
124. Словник української мови: в 11 томах. Т. 9 : С / ред. тому: І. С. Назарова та ін. 1978. 916 с.
125. Соломіна Г. В. Психологічні проблеми вдосконалення когнітивного стилю керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1 (2). С. 359-365.
126. Студенікін А. А. Вплив когнітивного стилю особистості на процес спілкування : дис. ...канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01 / Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. Київ, 1999. 19 с.
127. Таймасов Ю. С. Здоровий спосіб життя як вияв самозбереження фахівців служби цивільного захисту. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 4 (2), С. 66-69.
128. Таймасов Ю. С. Чинники зміцнення здоров'я у контексті формування готовності курсантів до самозбереження в процесі

навчання. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2020. №51. С. 21-30.

129. Таймасов Ю., Зуб, О., Турчинов, А. Особливості мотивації військовослужбовців до самозбереження в екстремальній ситуації. *Молодь і ринок*. 2018. № 5. С. 38-41.

130. Танчин І. З. Соціологія: навчальний посібник. К.: Знання, 2008. с. 351.

131. Тарасун В. В., Рождественська Д. Б. Діагностика провідного когнітивного стилю дітей з труднощами у навчанні. *Діагностика і корекція індивідуального розвитку учнів в процесі навчання*. 2002. № 1.

132. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія / за ред. О.М. Гомонюк. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.

133. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. № 9. С. 196-215.

134. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Кляпець О.Я. Формування у молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.

135. Томчук, М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4(42). С. 41-46.

136. Томчук М. І., Матохнюк Л. О. Математичні методи в психології : навчально-методичний посібник. Вінниця: Видавництво ВОІПОПП, 2013. 80 с.

137. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наук. зап. Ін-ту політ. і етнонац. дослідж.* 2009. № 43. С. 369-379

138. Федько О. Резерви поліпшення здоров'я населення засобами управлінського впливу на формування сучасної культури самозбереження з

урахуванням трансформації життєвих цінностей. *Інвестиції: практика та досвід*. 2010. № 9. С. 103-109.

139. Чашечникова О. С. Вияв когнітивного стилю учня в процесі навчання математики. *Дидактика математики: проблеми і дослідження: Міжн. зб. наук. робіт. Дон.: ДонНУ*, 2008. С. 104-109.

140. Чеботарьова А. І. Зміст поняття «когнітивний стиль» у психологічній науці. *Наука і Освіта. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2010. № 10. С. 35–37.

141. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель дискурсивного самопроекування особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.105-113.

142. Чепелева Н. В., Зазимко, О. В., Шиловська, О. М. Наративні практики самопроекування : методичні рекомендації / за ред. Н.В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 44 с.

143. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. С. 368-375.

144. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... док. псих. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені ГС Костюка, НАПН України, Київ, 2021. 430 с.

145. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки: Львів : ЛВУ*. 2021. №.8. С. 179-185.

146. Шаронова І. В. . Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології"*. 2013 № 20. С.738-746.

147. Шевченко В. Г. Медицина як чинник філософії здоров'я. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю,*

Одеса, 29 верес.– 1 жовт. 2017 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2017. С. 54-55.

148. Шеремета О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів Державної кримінально-виконавчої служби України як актуальна проблема професійної педагогіки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогіка.* 2018. Вип. 4. URL : 60 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2018_4_14

149. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця. 2019. 331с.

150. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2021. 512 с.

151. Янцаловський О. Й., Вольська В. С. Залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика.* 2020. С. 102-106.

152. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса.* 2021. Вип.2 (13). С. 189-192.

153. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2017. Вип. 62. С. 35-38.

154. Adler A. Alfred Adler: The pattern of life. Vol. 20. Psychology Press, 1999. 272 p.

155. Adler A. The practice and theory of individual psychology. Vol. 133. Routledge, 2013. 360 p.

156. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes.* 1991. № 50(2). P. 179-211.

157. Ajzen I., Fishbein M. The influence of attitudes on behaviour. In D. Albarracín, B.T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2005. P. 173-221.
158. Allport G. W. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. Vol. 20. Yale University Press, 1955. 106 p.
159. Allport G. W. *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY : Holt, Rinehart & Winston, 1937. 588 p.
160. Bandura A., Walters R. H. *Social Learning and Personality Development*. New York, NY : Holt, Rinehart & Winston, 1963. 329 p. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Social_Learning_and_Personality_Development/VWIHAAAAMAAJ?hl=uk&gbpv=0&bsq=%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%20%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8
161. Benziger K. *The Physiology of Type: Introversion and Extraversion*. Woburn, MA : KBA, n.d.
162. Benziger K. *Thinking Styles Assessment*. n. p., 1999. URL: www.benziger.org/articlesIng/?p30
163. Binet A., Theophile S. The Development of Intelligence in Children. In J. J. Jenkins & D. G. Paterson (Eds.), *Studies in individual differences: The search for intelligence*. Appleton-Century-Crofts, 1961. P. 81–111.
164. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 317 p. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
165. Brovman D. M. Dimensions of cognitive style. *J. of Personality*. 1960. V. 28(2). P. 167-185.
166. Carver C. S., Scheier M. F. Principles of self-regulation Actions and emotions. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (eds). *Handbook on motivation and cognition: Foundations of social behavior*. Guilford Press, 1990. P 3-52.

167. Cattell R. B. *Intelligence: Its structure, growth and action*. Elsevier, 1987. 697 p.
168. Cattell R. B., Harold, J. B. *The prediction of achievement and creativity*. Ardent Media, 1968. 368 p.
169. Choi I., Koo M., Choi J. Individual differences in Analytic Versus Holistic Thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2007. Vol. 33. № 5. P. 691–705.
170. Cools E., Rayner S. Researching style: More of the same or moving forward? Style Differences in Cognition. *Learning, and Management: theory*. New York, Routledge, 2011. P. 295–306.
171. Cools E., Van den Broeck, H. Development and validation of the cognitive style indicator. *J. Psychol. Interdisciplinary and Applied*. 2007. Vol. 141(4). P. 359–387.
172. Deci E. L., Ryan R. M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. *Handbook of selfdetermination research*. Rochester, NY : University of Rochester Press, 2002. P. 3–33
173. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181–185.
174. Ehrman M. E., Leaver B. L., Oxford R. A brief overview of individual differences in second language learning. *System*. 2003. Vol. 31(3). P. 313-330.
175. Eysenck H. J. Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research*. The Guilford Press, 1990. P. 244–276.
176. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 68(4). P. 687-695.
177. Galton F. *Hereditary genius*. London : Macmillan and CO., 1891. 390 p.
178. Galton F. Hereditary talent and character. *Macmillan's magazine*. 1865. Vol. 12. P. 157-166.

179. Gardner R. W., Jackson D. N., Messick S. Personality organization in cognitive controls and intellectual abilities. *Psychological Issues*. V.2. V.8 University Press, 1968. 148 p.
180. Ginger S. Gestalt therapy: the art of contact. Routledge, 2018. 173 p.
181. Gurian M. Boys and girls learn differently : A Guide for Teachers and Parents. A Wiley Company. San Francisco : Jossey-Bass, 2002. 368 p.
182. Harrison A. F., Bramson R. M. The art of thinking. N. Y. : Berkley Books, 1984. P. 189–193.
183. Hrytsiuk I., Magdysyuk L., Zamelyuk M., Podoliak I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*. Great Britain: 2021. Vol. 11. P. 1-19.
184. Janz N. K., Becker M. H. The health belief model: A decade later. *Health education quarterly*. 1984. Vol. 11(1). P. 1-47.
185. Kagan J. Reflection-impulsivity: the generality and dynamics of conceptual tempo. *J. of Abnormal Psychology*. 1966. Vol. 71(1). P. 17–24.
186. Klein G.S. The personal world through perception. In R. R. Blake & G. V. Ramsey (Eds.), *Perception: An approach to personality*. Ronald Press Company, 1951. P. 328–355.
187. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 1982. Vol. 42(1). 168-177.
188. Kyslenko D., Zubchenko L., Myronets S., Solomakha A., Kolybabiuk S. La importancia de mantener un estilo de vida saludable en los futuros agentes del orden en las diferentes etapas de su desarrollo profesional *The importance of persistent healthy lifestyle of future law enforcement officers at the different stages of their professional development*. *Retos*. 2023. Vol. 51, 302–310.
189. Maddi S. R. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63(2). P. 265-274.
190. Maddi S. R. Personality theories: A comparative analysis. Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 1996. 586 p.

191. Maiman L. A., Becker M. H. The health belief model: Origins and correlates in psychological theory. *Health education monographs*. 1974. Vol. 2(4). P. 336-353.
192. Mahdysiuk L., Hrytsiuk I. The psychological health of the personality and society: the challenges of today: Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. 242 c.
193. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370-396. URL: https://www.academia.edu/23289915/A_THEORY_OF_HUMAN_MOTIVATION_A_Theory_of_Human_Motivation
194. Miller A. Cognitive styles: An integrated model. *Educational Psychology*. 1987. Vol. 11. P. 217–238.
195. Nisbett R. E., Peng K., Choi I., Norenzayan, A. 2001. Culture and systems of thought: holistic versus analytic cognition. *Psychological review*. 2001. Vol. 108(2). P. 291–310.
196. Nisbett R. E., Wilson T. D. Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological review*. 1977. Vol. 84.3. P. 231-259.
197. Nisbett R., Miyamoto Y. The influence of culture; holistic versus analytic perception. *Trends in Cognitive sciences*. 2005. Vol. 9. № 10. P. 467–473.
198. Nosal C. S. The structure and regulative function of the cognitive styles: a new theory. *Polish Psychological Bulletin*. 2009. № 40. P. 122–126.
199. Oleksandrenko K., Mysechko O. Psychological and linguistic factors of text perception and understanding. *European Humanities Studies: State and Society*. 2019. Vol. 18(2).P. 147-164.
200. Polster E., Polster M. From the radical center: The heart of Gestalt therapy. Taylor & Francis, 2013. 374 p.
201. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1982. Vol. 19. № 3. P. 276-288.

202. Psychological differentiation / H. A. Witkin, et al. N.-Y. : Wiley and Sons, 1962. 418 p.

203. Self-preservation. In Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/self-preservation>.

204. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Selfactualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Conference on Education, Psychology, and Behavioral Science*. 7 th EPBS: London, November 14-16, 2020. P. 93.

205. Wardell D., Royce J. Toward a multi-factor theory of styles and their relationships to cognition and affect. *New York: Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. V. 46. №3. P. 474-505.

206. Weinstein N. D., Sandman P. M., Blalock S. J. The precaution adoption process model. *The Wiley encyclopedia of health psychology*. 2020. P. 495-506.

207. Witkin H. A., Goodenough D. R. *Cognitiv Styles: Essence and Origins*. Field dependece and field independence. N. Y., 1982. 125 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Список публікацій здобувача

Наукові праці,

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2021. Вип. 26. С. 117-121.

2. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022. Вип. 44. С. 219-223.

3. Пилявець Н. І. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем ставлення до власного здоров'я. *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2023. № 2. С. 45-48.

4. Пилявець Н. І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 8(38). С. 702-715.

5. Пилявець Н. І. Дослідження психологічних особливостей самозбережувальної поведінки студентської молоді. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2023. Вип. 51. С. 93-97.

Наукові праці,

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Пилявець Н.І. Міждисциплінарний підхід у вивченні самозбережувальної поведінки особистості. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців: тези доповідей VIII*

Всеукр. наук.-практ. конф. м. Хмельницький 9-10 квітня 2020 р., / ХНУ. Хмельницький, 2020. С. 89-91.

2. Пилявець Н. І., Хоменко Ю. В. Особливості прояву когнітивних стилів особистості у студентів-психологів. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти: матеріали Подільської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Вінниця, 25 січня 2022 р.* / КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2022. С. 114-119.

3. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Сучасні підходи до визначення поняття «життестійкість» особистості. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Вінниця, 9–10 грудня 2022 р.* / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. С. 169-174.

4. Пилявець Н. І., Усата Н. В. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти: Збірник матеріалів Подільської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Вінниця, 27 січня 2023 р.)* / за наук. ред. Матохнюк Л.О. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023.

Додаток Б

Довідки про впровадження результатів дослідження



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
21050 м. Вінниця, вул. Грушевського, 13, тел. 55-65-60,
E-mail: bil@mail.vinnica.ua

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Пилявець Наталії Ігорівни

«Когнітивні стилі особистості як чинник формування
самозбережувальної поведінки студентської молоді»,
представленого на здобуття наукового ступеня доктора
філософії зі спеціальності 053 «Психологія»

Наукові результати Пилявець Н.І., представлені в дисертації «Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентської молоді», впроваджувалися в освітній процес КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» впродовж 2020-2023 років.

Предметом впровадження виступили:

результати теоретико-методологічного аналізу природи когнітивних стилів особистості та специфіки їх впливу на самозбережувальну поведінку особистості;

модель формування самозбережувальної поведінки студента;

розроблений соціально-психологічний тренінг формування самозбережувальної поведінки студентів;

практичні рекомендації для молодих людей, які бажають піклуватися про власне здоров'я й добробут, розвивати навички самозбереження.

Матеріали дослідницької роботи Н.І. Пилявець використовувалися

в ході освітнього процесу спеціальності 053 «Психологія» при проведенні аудиторних занять з професійно-орієнтованих дисциплін, таких як «Збереження психічного здоров'я», «Психологія професійної орієнтації та професійного відбору», «Психолого-педагогічні технології в корекційній освіті»;

в процесі підвищення кваліфікації практичних психологів всіх типів закладів освіти, заступників директорів шкіл з виховної роботи, вчителів основ здоров'я та фізичної культури;

в розробці тематичних курсів підвищення кваліфікації «Розвиток сенсорної сфери дитини як запорука ефективного психолого-педагогічного впливу»; «Особливості організації корекційної роботи з розвитку сенсорної сфери дитини з психофізичними порушеннями», «Формування професійного самовизначення осіб з обмеженими можливостями з закладах загальної середньої освіти».

в підготовці наукових доповідей на конференціях: Подільська науково-практична Інтернет-конференція «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти» (Вінниця, 25 січня 2022); Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти» (Вінниця, 9-10 грудня 2022); Подільська науково-практична Інтернет-конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти» (Вінниця, 27 січня 2023).

Наукові напрацювання аспіранта використовують науково-педагогічні працівники, викладачі в процесі підвищення кваліфікації освітян області та викладання навчальних дисциплін для студентів другого (магістерського) рівня. А саме, «Технології роботи практичного психолога», «Психологія і педагогіка вищої школи», «Психологія саморегуляції особистості», «Психологічна реабілітація».

Довідку про впровадження результатів дисертаційної роботи Н.І. Пилявець на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія затверджено на засіданні кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» (протокол № 7 від 5 червня 2023 р.).

Ректор
доктор історичних наук, професор

Стенан ДРОВОЗЬЮК

Проректор з науково-педагогічної
роботи та моніторингу якості освіти,
кандидат технічних наук, доцент

Олег БІЛИК

В.о. декана факультету публічного
управління, соціальних та
природничих наук
кандидат педагогічних наук

Тетяна ДРОЗД

Завідувач
кафедри психології
доктор психологічних наук,
професор

Людмила МАТОХНЮК

Довідка
 про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Пилявець Наталії Ігорівни
 «Когнітивні стилі особистості як чинник формування
 самозбережувальної поведінки студентської молоді»,
 представленого на здобуття наукового ступеня доктора
 філософії зі спеціальності 053 «Психологія»

Довідкою підтверджується впровадження результатів дисертаційної роботи Пилявець Н.І. «Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентської молоді» в роботу психологів і педагогів ГО «Центр розвитку дітей та молоді майбутнього «Аліса» впродовж 2022-2023 навчального року.

Предметом впровадження виступили:

результати теоретико-методологічного аналізу природи когнітивних стилів особистості та специфіки їх впливу на самозбережувальну поведінку особистості;

розроблений соціально-психологічний тренінг формування самозбережувальної поведінки;

практичні рекомендації для молодих людей, які бажають піклуватися про власне здоров'я й добробут, розвивати навички самозбереження.

Актуальність обраних питань зумовлена феноменологією когнітивних стилів особистості, як індивідуально-своєрідних способів сприймання, обробки й інтерпретації інформації від оточення та специфікою їх впливу на поведінку юнаків і юнок, зокрема, на поведінку, спрямовану на самозбереження. В свою чергу формування самозбережувальної поведінки у молодих людей є одним із пріоритетних напрямків роботи психологів і педагогів Центру.

Психологами і педагогами Центру було зазначено, що усвідомлення особливостей функціонування когнітивних стилів особистості дає можливість з більшою ефективністю організувати освітній процес, а впровадження елементів тренінгу формування самозбережувальної поведінки позитивно впливає на рівень усвідомлення юнаками і юнками причин й механізмів формування власного стилю поведінки, на формування вищого рівня відповідальності за себе та свої вчинки, сприяє корекції небажаних поведінкових проявів і формуванню оптимального стилю самозбережувальної поведінки юнаків і юнок.

Голова ГО «Центр розвитку
 дітей та молоді майбутнього «Аліса»
 27.01.2023



[Handwritten signature] — *[Handwritten signature]*

Додаток В

Анкета

опитування експертів щодо визначення ознак
самозбережувальної поведінки студентської молоді

Шановні колеги! Вашій увазі пропонується опитування з метою визначення ознак поведінки людини, які характеризують її як суб'єкта самозбереження. Нижче поданий перелік ознак, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми самозбереження людини в різних умовах її життєдіяльності. Просимо оцінити вагомість кожної ознаки як критерія самозбережувальної поведінки. Пропонуємо оціночну шкалу від «6» (ознака є найбільш вираженою, безпосередньо стосується самозбережувальної поведінки) до «0» (ознака взагалі відсутня, або не стосується самозбережувальної поведінки).

В другому розділі потрібно висловити власну думку, а саме, напишіть, будь ласка, декілька будь-яких асоціацій, які пов'язані з поняттям «ознаки самозбережувальної поведінки особистості».

Щиро дякуємо за приділений час!!!

1. Анкетування є анонімним. Просимо лише вказати категорію працівників ЗВО, до якої Ви відноситесь:
 - педагогічний працівник;
 - науково-педагогічний працівник.
2. Стаж педагогічної роботи:
 - до 5 років;
 - 5 – 10 років;
 - 10 і більше років.
3. Ваше наукове звання:
 - доктор психологічних наук;
 - кандидат психологічних наук.
- 4.

№ з/п	Ознаки самозбереження	Оціночна шкала					
		1	2	3	4	5	6
1.	адекватна оцінка власного здоров'я						
2.	адекватна самооцінка						
3.	активність особистості зі збереження здоров'я						
4.	високе місце здоров'я в структурі життєвих цінностей						

5.	високий рівень самоконтролю						
6.	високі адаптаційні можливості						
7.	відповідальність за власні вчинки						
8.	відповідальність за стан здоров'я своїх рідних						
9.	відсутність шкідливих звичок						
10.	дотримання правил особистої гігієни						
11.	життестійкість						
12.	життєтворчість						
13.	здатність до розуміння, слухання та прийняття інших						
14.	здатність до самоосвіти та саморозвитку						
15.	знання правил гігієни						
16.	інтернальний локус контролю						
17.	інтерес до самого себе						
18.	інтерес до суспільного життя						
19.	інформованість про здоровий спосіб життя						
20.	оптимальний рівень тривожності щодо власного здоров'я						
21.	прагнення бути об'єктивним, раціональним						
22.	прийняття невизначеності						
23.	Психологічна рівновага						
24.	психологічне благополуччя						
25.	раціональний режим праці						
26.	рухова активність						
27.	самореалізація						
28.	саморозуміння та прийняття себе						
29.	спрямованість на самопізнання						
30.	стійка мотивація до збереження і покращення якості життя						
31.	схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки						
32.	уміння виправдано ризикувати						
33.	уміння жити сьогоденням						
34.	уміння отримувати насолоду від стану здоров'я						
35.	фрустраційна стійкість						
36.	якісне харчування						

5. Наведіть, будь ласка, декілька будь-яких асоціацій, які пов'язані з поняттям «ознаки самозбережувальної поведінки особистості»:

1. _____
2. _____
3. _____

Додаток Г

ПРОГРАМА

соціально-психологічного тренінгу формування та корекції
самозбережувальної поведінки студентів

Модуль 1. Розвиток усвідомленості і формування навичок рефлексії.

Завдання модулю: Знайомство. Роз'яснення правил групи. Прояснення актуальних потреб учасників і висловлювання очікувань від тренінгу, формування робочої атмосфери. Розвиток навичок самоспостереження і рефлексії.

1. Вправа «Знайомство»

Знайомство з учасниками тренінгу методом «рандомного м'ячика» (учасники по колу, на вибір, кидають один від одного м'ячик, називаючи своє ім'я і три властиві йому риси, що починаються на ту ж букву).

Після завершення пропонується в такому ж форматі відповісти на запитання: «Як я розумію поняття «самозбережувальна поведінка» та яка моя мета участі в тренінгу?»

2. Обговорення правил взаємодії в тренінгу

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

Норми взаємодії.

- цінувати час;
- бути уважними і присутніми «тут і тепер»;

- позитивно мислити, висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»);

- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;
- акцентувати мову почуттів;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- правило «Стоп»;
- дослідницька позиція;
- конфіденційність.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?

Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

3. Я очікую – я побоююся

Мета: сформулювати власні очікування від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я очікую», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їх сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом.

Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися вільно самовиражатися, отримати нове бачення свого життя, окремих тем. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліп-чарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Обговорення. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання? Коментар. Користь, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра. Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом.

4. Вправа на розширення усвідомлення внутрішнього і зовнішнього світу людини.

Мета – навчити концентрувати увагу на реальних відчуттях «тут і тепер», чітко розрізняти те, що людина уявляє, і те, що реально існує, фокусуватися на реальних подіях.

Учасники діляться на пари, сідають один навпроти одного і виконують вправу по черзі. Один і пари закриває очі і, дотримуючись принципу “тут і тепер”, концентрується на внутрішньому світі (стані свого тіла, внутрішніх відчуттях) чи ін. Своє усвідомлення внутрішньої зони учасник починає словами: “Зараз я відчуваю...” і далі описує свої відчуття, що виникають на поверхні шкіри, у м'язах, внутрішніх органах. Потім він розплющує очі і спрямовує свою увагу на зовнішній світ. Усвідомлення навколишнього світу також супроводжується словами: “Зараз я усвідомлюю...” і далі йде інформація про переживання, які викликають у нього різні предмети, звуки, запахи тощо. Після завершення учасники

5. Вправа «Дзеркало».

Ціль: зняти фізичне та емоційне навантаження, навчитися усвідомлювати процеси в тілі, а також сприймати темп, ритм та енергію,

створення позитивного мікроклімату в групі, розуміння можливості учасників до сприйняття та відчуття проєктованих емоцій.

Вправа полягає в повторенні рухів тіла, темпу та ритму рухів тренера. Можливо також запропонувати виконувати цю вправу у парах. Рухи повинні бути різнонаправленими, з вираженням у них як позитивної, так і негативно емоційної складової. Завданням учасників є відтворення рухів з усвідомленням закладеної в них емоції, з метою опису відчуттів під час рефлексії. Опис учасниками відчутих та віддзеркалених тілом емоцій, власних переживань під час вправи.

6. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання: Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Модуль 2. Підтримка мотивації до самозбереження

Завдання модулю: Обговорення значення самозбереження, встановлення особистих цілей та розробка планів дій щодо їх досягнення, розвиток навичок самозбереження. Самомотивація та підтримка групи.

1. Вправа «Колесо життя»

Мета: визначення та усвідомлення рівня задоволеності та збалансованості власного життя, оцінка гармонійності життя.

Учасникам пропонується на аркуші А4 намалювати коло і розділити його на 8 секторів, де кожен відповідає певній сфері життя (1 – здоров'я, 2 – сім'я, 3 – кар'єра, 4 – гроші, 5 – хобі, 6 – розвиток, 7 – друзі, 8 – відпочинок). Завдання студента - визначити відсоток, який займає ця сфера у його житті,

виокремити сектором і замалювати кольором із яким асоціюється його життєва сфера.

Питання для обговорення:

Яка із сфер охоплює найбільший відсоток і чому?

Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір означає для Вас, з чим асоціюється?

Яка із сфер відповідає найменшому відсотку і чому? Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір означає для Вас, з чим асоціюється?

Які із зображень викликають найбільший емоційний відгук?

Для зміни якості яких сфер Ви готові докладати зусиль?

Після рефлексивного аналізу, з психокорекційною метою, можна запропонувати змінити у бажаний спосіб розподіл секторів, відсотків, кольорів.

2. Мозкових штурм «Моє здоров'я – в моїх руках».

Мета – актуалізація і розширення знань учасників, що стосуються турботи про здоров'я.

3. Обговорення в мікрогрупах і презентація повідомлення на тему «Як я розумію поняття «самозбережувальна поведінка»

4. Обговорення інформаційного повідомлення на тему «Саногенне мислення».

Мета - розкрити позитивний вплив саногенного мислення на психологічне здоров'я особистості.

Учасникам пропонується наступне інформаційне повідомлення та пропонується висловити своє ставлення до наданої інформації, навести приклади з життя, коли спрацьовував такий тип мислення.

«Наше життя сьогодні сповнено чинників, які ставлять під загрозу здоров'я, а часом і саме існування людини. І вирішальне значення у виборі тої чи іншої стратегії поведінки має тип мислення. Те наскільки людина може розуміти власні емоції і вчинки, емоції і вчинки інших, усвідомлювати їх і контролювати форми прояву безпосередньо впливає на її ефективність і будь-

якій ситуації. Усвідомлення неефективності своєї поведінки може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому і суть саногенного мислення.

Саногенне мислення розглядається як засіб контролю емоцій шляхом усвідомлення та управління тими розумовими операціями, які автоматично її породжують. Сенс саногенного мислення полягає у тому, що особистість конструктивно переосмислює минулий досвід, виявляє неефективні стратегії. Завдяки рефлексії особистість здатна припинити дію неефективних, але звичних, стереотипних програм поведінки, усвідомити їх не конструктивність, що сприяє формуванню нової, адекватної ситуації, поведінки.

Прослідкуємо сам процес саногенного мислення. Наприклад, важка життєва ситуація, до якої може потрапити людина, характеризується певними умовами, в яких складно прийняти рішення. Вона актуалізує саногенну рефлексію. Людина шукає можливі напрямки і стратегії в перетворенні важкої ситуації, висуває і перевіряє гіпотези про ефективні способи вирішення. Перевірка рішення здійснюється за принципом зворотного зв'язку від зовнішніх і внутрішніх компонентів ситуації.

Таким чином, процес саногенного мислення за своєю формою не відрізняється від процесу мислення взагалі. Його оздоровлюючий полягає у ряді специфічних чинників: стан, що супроводжує сам процес мислення, спрямованість свідомості на власні розумові процеси та управління ними.

На відміну від патогенного мислення, в якому беруть участь розумові автоматизми, що практично не усвідомлюються, розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, і поведінкових патернів, їх довільну заміну і далі – згорання процесу до автоматичного стану.»

Модуль 3. Самоактуалізація і відповідальність

Завдання модулю: Самоаналіз поточного стану учасників та визначення життєвих цілей і завдань. Розвиток особистої ефективності, *формування*

відповідальності у прийнятті рішень та впровадженні їх у життя. Розвиток навичок емоційної регуляції та саморегуляції в прийнятті самостійних рішень, розвиток почуття самоповаги.

1. Проективна вправа «Минуле-теперішнє-майбутнє».

Мета: переживання сприйняття та оцінювання самого себе, своїх досягнень та невдач. Актуалізація наявних ресурсів задля досягнення бажаного майбутнього.

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати три образи: своє минуле, теперішнє та майбутнє.

В ході подальшого аналізу малюнку, потрібно звернути увагу на образи, деталі та кольори, якими учасник зображує періоди свого життя. Він має про рефлексувати, відчувати зміни, які відбулися чи мають відбутися в майбутньому, віднайти шляхи досягнення цих змін.

2. Вправа „Хто я?”.

Мета – формування навичок самоусвідомлення і саморефлексії.

Інструкція: „У кожної людини є власна теорія стосовно того, що саме робить її унікальною, неповторною, чим вона відрізняється від усіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі вашу думку про себе? Якщо вони бачать вас інакше, то що лежить в основі їхнього сприймання та оцінки?”

Спробуємо з’ясувати це питання в ході виконання таких завдань. Візьміть кілька аркушів чистого паперу і напишіть на одному з них у правому верхньому куті те зі своїх імен, до якого ви найбільш звикли (це може бути просто ім’я, ім’я та по-батькові, прізвище, зменшувальне ім’я тощо).

Після цього, по-перше. Дайте відповідь на запитання: „Хто я такий?”. Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі, як вони приходять вам на думку.

По-друге, дайте відповідь на це ж запитання так, як, на вашу думку, про вас сказали б ваші батько чи мати (виберіть когось одного).

По-третє, дайте відповідь на це ж запитання так, як, на вашу думку, сказав би про вас найкращий друг (подруга).

Тепер порівняйте три набори відповідей і дайте відповідь на такі питання:

- У чому полягає схожість між цими відповідями?
- Які є відмінності?
- Якщо останні є, то як ви їх поясните?
- Якою мірою ви ведете себе по-різному з різними людьми і які ролі виконуєте, спілкуючись з ними?
- Як можна пояснити ці відмінності, виходячи з індивідуальних особливостей інших осіб, тобто як їхні очікування формують ті судження про вас, які ви їм приписуєте?

3. Вправа «Мої слабкі сторони»

Мета - розглянути поняття самооцінки та самоцінності, як вони формуються.

Інструкція: „Складіть перелік своїх слабких сторін. Навпроти кожного пункту вкажіть на те позитивне, що цьому можна протиставити. Дайте розгорнуту аргументацію своїй позиції, доберіть переконливі приклади”.

4. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета – формування позитивного самоствавлення, самоприйняття, підвищення впевненості у собі і своїх можливостях.

Складіть перелік своїх сильних сторін. Назвіть, які з самохарактеристик стосувалися: а) ваших фізичних якостей (зовнішність, сила, здоров'я тощо); б) ваших психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо), в) виконуваних вами соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан тощо).

Тепер назвіть ту черговість цих трьох груп якостей, яку ви вважаєте найбільш доцільною. Чи залишаєтеся ви і тепер на тій же позиції в своїй самохарактеристиці? Якщо ні, то запишіть нову послідовність тих якостей, які

ви назвали спершу. Чи з'явилися серед них нові, чи змінилися старі, та чим ви це можете пояснити?

5. Вправа «Комплімент»

Мета - формування позитивного самоствавлення, самоприйняття, підвищення впевненості у собі і своїх можливостях

Учасники розбиваються по парах. *Інструкція:* „Завдання полягає у тому, щоб сказати партнеру комплімент, а той має вміло його прийняти. Потім виконавці обмінюються ролями”.

Логіка прийняття компліменту така. Люди із задоволенням вислуховують ті приємні слова, у яких дещо перебільшені їх позитивні якості (комплімент). Якщо комплімент зроблено відповідно до психологічних правил (про них дещо нижче), то виникає ефект навіювання, і, як наслідок, „заочне” задоволення потреби бути гідно поцінованим та позитивні емоції. Оскільки джерелом позитивних емоцій були саме ви, то це зумовлює прихильність до вас.

Правила застосування компліменту: Комплімент має відображати реально існуючі позитивні якості людини. Позитивна якість, про яку йде мова у компліменті, має бути дещо перебільшеною. Слід уникати подвійного смислу, коли, приміром, якась риса може розцінюватися і як позитивна, і як негативна. Важливо враховувати власну думку людини про рівень розвитку у неї відповідної риси. Наприклад, якщо людина твердо знає, що певна риса в ній проявлена набагато вище, ніж про це сказано у компліменті, то наслідки останнього будуть тільки негативними. Комплімент має констатувати наявність у людини певної риси, а не пропонувати рекомендації по її подальшому удосконаленню, чи висловлювати жалкування з приводу відсутності якихось інших рис.

6. Вправа «Розподіл часу»

Мета: усвідомити коли витрачається час даремно, навчитися вміло використовувати його у своїх цілях.

Хід вправи: ведення записів у відповідь на питання:

1. Врахуйте, чим кожен займався протягом дня. Починаючи з читання газет/новин і закінчуючи побутовими завданнями.

2. Поряд з кожною дією відзначимо, скільки часу ви на нього витратили.

3. Слід проаналізувати свої записи. Зіставити, які дії входять до списку самих важливих (які ви планували напередодні). Якщо більша частина вашого часу присвячена речам, які не доставляють вам задоволення, - тут є над чим задуматися.

Звершення вправи: обговорення.

7. Вправа *“Я несу за це відповідальність”*.

Учасникам пропонується поділитися по парах і сісти іч-на-віч з партнером і, дивлячись йому в очі, сказати три фрази, що починаються словами: *“Я повинен”*. Партнер, дивлячись в очі, на кожну фразу *“Я повинен”* вимовляє свою фразу: *“А що трапиться, якщо ти цього не зробиш?”* З’явиться перелік подій. Партнер має визначити, чи відносяться запропоновані події до власного життя учасника чи до життя його близьких, тобто чи учасник впливає на своє життя. Якщо так, то він може прийняти відповідальність і замінити слова *“я повинен”* словами *“я хочу”*, *“я вважаю за краще”*. Значення цієї вправи полягає в тому, що людина змінює модальний безособовий вираз *“я повинен”* (а в ньому звучить не особиста відповідальність, а відповідальність когось, кому людина *“винна”*) на особисте відповідальне *“я хочу”*. Далі є можливість поділитися з партнером переживаннями, пов’язаними, здавалося б, з простою заміною. Усвідомлення того, що відбувається, і того, до чого людина прагне, допоможе відчутти, наскільки все в силах, і зрозуміти, що в будь-якій ситуації, у будь-якому рішенні, у будь-якому виборі останнє слово за людиною, яка приймає рішення.

Модуль 4. Конструктивне опанування бар’єрами самозбереження

Завдання модулю: Усвідомлення бар’єрів самозбережувальної поведінки, опанування внутрішніми бар’єрами, формування навичок долаючої поведінки. Підтримка довіри до власних здібностей і прийнятих рішень.

1. Проективна вправа «Способи долаючої поведінки».

Мета – усвідомлення власних поведінкових реакцій в складних ситуаціях.

Учасникам групи, пропонується згадати як вони реагують на складні життєві ситуації, ситуації стресу. Аркуш паперу пропонується розділити на дві частини, в одній частині записати власні способи та методи реагування.

Після закінчення кожен учасник, за бажанням, ознайомлює присутніх з результатом. Обговорюється результативність та наслідки обраних способів реагування в подоланні труднощів.

Після обговорення тренер пропонує шляхи конструктивного реагування на стрес: самовладання, саморефлексія; позитивна переоцінка; методики психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу; фізичні вправи, рухова активність (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці); загартовування (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції); сон, відпочинок; зміна виду діяльності; спілкування.

2. Вправа «Особистісні якості»

Учасники групи розділяються на підгрупи по 4-5 осіб. *Інструкція:* „Зараз кожний із вас постарается згадати ситуацію, в якій ваше уявлення про людину або її рису, ставлення до вас або до інших людей виявилось помилковим. Коли усі будуть готові, по черзі максимально докладно і детально опишіть цю ситуацію і постарайтесь сформулювати причину вашої помилки. Коли всі розкажуть про свої ситуації, попробуйте узагальнити виявлені вами помилки і будьте готові до того, щоб повідомити усім нам зроблені висновки”.

Вправа спрямована на усвідомлення інтерпретаційних помилок при сприйнятті якостей і ставлень людей. При виконанні вправи можуть виникнути труднощі, пов'язані з тим, що декому з учасників важко згадувати або докладно описувати подібні ситуації.

Тренер використовує виявлені труднощі для створення додаткової мотивації учасників, закликаючи їх до зусиль у структуруванні власного

досвіду. У процесі обговорення нерідкі звернення учасників до таких феноменів між особового сприйняття, як ефект ореолу, першого враження, новизни, стереотипізації тощо.

3. Вправа «Модель НТН (неприємності-тлумачення-наслідки)».

Мета – аналіз процесу формування уявлень і переконань.

Інструкція. Ця модель була розроблена психологом А. Еллісом. Він вважав, що коли ми зустрічаємося з неприємностями, то починаємо про це розмірковувати, тоді наші міркування формують тлумачення. Часто на формування тлумачень впливають ірраціональні переконання людини, але після формування тлумачення воно стає звичним і ми сприймаємо його як самоочевидне. За тлумаченнями йдуть наслідки, це те, про що людина думає тоді, коли справи йдуть погано, що безпосередньо впливає на те, як людина себе почуває. Негативні думки провокують негативні почуття злості, страху, суму, спустошення, безнадії, що не дозволяє розвиватися життєстійкості. Аби подолати ці почуття, треба усвідомити процес витлумачення неприємностей і замінити негативне тлумачення на позитивне. Передусім треба усвідомити свої:

- нереалістичні переконання, тобто, ті, які заперечують існуючі факти (наприклад: «Якщо я ставлюся до людей добре, то вони також повинні любити мене та поводитися зі мною добре», «Якщо я не складу цього іспиту, ніколи не зможу закінчити школу та в підсумку стану нікому непотрібною людиною»);
- нелогічні та суперечливі переконання (наприклад: «Оскільки я дуже хочу, щоб ти кохав мене, ти повинен кохати мене», «Якщо я провалюсь на співбесіді, то значить, я ні на що не здатний та ніколи не отримаю хорошої роботи», «Люди мають ставитися до мене добре, навіть якщо я недобрий та несправедливий до них»);
- переконання, які неможливо довести чи спростувати (наприклад: «Я приречений на вічні муки в пеклі, оскільки я завдав зла людям», «Я –

особлива людина та завжди буду кращим, за що б не взявся», «Я володію чарівним даром змушувати людей робити те, що мені потрібно»);

– нереалістичну віру відплати за добрі вчинки (наприклад: «Я – хороша людина, тому заслуговую успіху», «Я не зробив того, що мусив, тому приречений на страждання та невдачі на все життя»);

– нереалістичну віру в те, що ваші почуття здатні змінити інших людей (наприклад: «Ти вчинив погано стосовно мене, я ображаюся на тебе, тому це змушує тебе поводитися краще», «Якщо я суворо засуджу себе за поганий вчинок, наступного разу я так не вчиню»).

Виявити такі переконання можна шляхом пригадування подій, які викликали в людини неприємні емоції. Таким чином, потрібно згадати саму подію, та визначити яке переконання сприяло сприйняттю цієї події як негативної, неприємної, тобто визначити, що саме призвело до негативних переживань.

Аналіз переконання базується на таких завданнях:

- 1) визначення того, чи є переконання реалістичним і заснованим на фактах;
- 2) визначення логічності переконання;
- 3) визначення гнучкості переконання;
- 4) визначення того, чи можна довести істинність або хибність цього переконання;
- 5) визначення того, що, якщо я дотримуватимуся цього переконання, то чи буде в мене обов'язково все добре.

Так, учасникам пропонується письмово проаналізувати свої уявлення, виявляти з них нереалістичні, а також ті, які ґрунтуються на хибних передумовах.

4. Вправа «Сила почуттів».

Бар'єри самореалізації значною мірою супроводжуються негативними, а часто деструктивними переживаннями. Опанування ними дає можливість осмислити когнітивні протиріччя більш раціонально.

Мета: формування готовності до врівноваженої поведінки у напружених життєвих ситуаціях; ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями у переживанні внутрішньоособистісних конфліктів, розвиток гнучкості в процесі сприйняття реальності.

Інформаційне повідомлення. Напевно у вас траплялися такі ситуації, коли були охоплені сильними емоціями і діяли під їхнім впливом. Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та аналізувати дії, які здійснюємо. Тому потім шкодуємо про зроблене чи сказане. Використання запропонованих технік і прийомів допомагатиме зменшувати інтенсивність деструктивних емоцій, відновлювати психологічну рівновагу.

Витримати паузу. Незалежно від того, що вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порахуйте про себе до тридцяти, після чого можна знайти розумніше рішення, ніж просто виговоритися і виплеснути свої емоції назовні. Повільна лічба фактично відтерміновує реакцію, яка пов'язана з напруженням м'язів. Розслаблення м'язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

Техніка відокремлення «Я» від емоцій. Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований.

Асоційований підхід означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій. Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

Дисоційований підхід дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту. Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбуваються – різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік. Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас. З приємними

подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя – асоційований. Емоції є лише частиною вас, якою ваше «Я» може управляти. Техніка відокремлення власного «Я» від пережитого почуття передбачає застосування мовленевих конструкцій, наприклад: «Я відчуваю страх, роздратування...» замість «Я ляклива, невпевнена...», «Світ жахливий». Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Будь-який напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе: Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самостійний вибір наступних дій? Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати? Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій? Чого я насправді хочу? Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. виправлення помилки

в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра». Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Отож відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку «Усмішка Будди». Стираючи м'язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). «Стирайте мінус – малюйте плюс» заделегідь.

Техніка вивільнення сильних емоцій через рухи. Перед тим, як ознайомити з технікою, можна запропонувати учасникам вправу «Диригент», яка дозволяє відчутти можливості емоційного звільнення через рухи. Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас. Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

Техніка роботи з емоціями «7 – П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

Модуль 5. Розвиток життєстійкості

Завдання модулю: Аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів життєстійкості. Підтримка позитивних переконань і розвиток стресостійкості.

1. Вправа «Мої сильні сторони особистості та якості, що потребують розвитку»

Мета: усвідомлення своїх можливостей та формування позитивного ставлення до життя.

Інструкція: 1. Складіть список своїх сильних сторін. Для початку писати все, що приходить в голову. Позитивні якості, здібності, таланти, достоїнства, успіхи, схильності, особливості, інтереси ... Наприклад, ви прекрасно готує або відрізняється високою організованістю ... Будь-яка дрібниця, пов'язана з енергією успіху і радості, може бути для вас потенційним джерелом сили!

2. Тепер виділіть з списку ті пункти, які доставляють вам справжнє задоволення, до яких ви хочете повернутися знов і знов. Чим б ви зайнялися, якщо б гроші не представляли для вас проблеми, а ваші можливості були безмежні?

Тепер з обраних пунктів залишайте ті, в яких відчуваєте себе справді успішними. Займаючись цим видом діяльності, проявляючи ці якості, ви

отримувате визнання, нагороду, похвалу? Ви з задоволенням згадуєте час, коли проявляли себе саме так, саме в цій справі? Це - ваші сильні сторони в дії.

3. Тепер, коли ви вибрали із загального списку свої справжні сильні сторони, перепишіть їх на окремий аркуш. Поєднайте свої сильні сторони з самими важливими цілями. Як ваша сила може найкращим чином проявитися для реалізації цілей та бажань? Які сильні сторони потрібно розвивати в першу чергу, щоб досягти тих цілей, які ви перед собою ставите? Відповідаючи на ці запитання, ви наближаєте виконання своїх бажань і одночасно укорінюєтеся у власній силі!

2. Вправа «Образ як джерело рівноваги».

Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів.

Нервова система потребує час від часу відпочинку, відновлення. В кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги.

Учасникам пропонується назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, тренер записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

3. Вправа «Позитивне мислення».

Інструкція: Вам під силу розірвати ланцюг самонавіювання стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин, підвищує рівень життєстійкості.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні:

- Негативні думки, які поглиблюють стрес: «У мене нічого не вийде». (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»);
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»);
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»);
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу);
- «Я повинен бути першим» («Мені б хотілося стати першим»);
- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»);
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»);
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»);
- «Я не зможу». (Я зможу якщо не нервуюся»);
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»);
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»);

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Під час вправи, кожному з учасників пропонується згадати актуальні життєві ситуації, під час яких у них виникає негативне мислення щодо себе та спробувати замінити негативні конструкти позитивними, проговорюючи їх вголос групі.

6. Узагальнення отриманого досвіду

Завдання модулю: Обговорення вражень учасниками від роботи в тренінгу, самооцінювання змін, які відбулись. Підтримка позитивних зрушень. Планування подальшої самостійної роботи. Рефлексія та завершення.

1. Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя».

Учасникам пропонується розділитися на групи, по 3-4 людини та записати 20 найважливіших для них цінностей.

Цінності, які найчастіше називають: здоров'я своє і близьких; зовнішня краса; популярність; вірна дружба; дружня родина; успіхи у роботі; можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям; любов; безпека; душевний спокій; цікаве дозвілля; пригоди; багато грошей; модний одяг.

Притча «Найважливіші речі».

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.
- Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.
- Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак. Заповнивши глечик, по вінця, запитав:
- Цей глечик повний, чи не так?
- Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав :

- А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

- Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець.
- Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

- Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

- Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення:

- Яке враження справила на вас притча?
- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, а які – на пісок?
- Чому?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я».

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я та добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це – любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

2. *Лист у минуле.*

Учасникам пропонується написати лист, собі в минуле, та уявити, що чарівним чином вони можуть передати його. В листі можна висловити побажання та поради, вдячність та слова підтримки тощо.

Від тренера вимагається уважне спостереження за емоційним станом учасників. В разі потреби розвантаження чи підтримка учасника. За бажанням листи можна зачитати в групі. Обговорення та рефлексія пережитих почуттів, отриманих вражень.

3. *Вправа «Я в майбутньому».*

Тренер пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення: Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?

Тренер. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

4. *Рефлексія «Ідея»*

Мета: підвести підсумки роботи тренінгу та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання: Що корисного для вас було на тренінгу? Які враження від роботи в групі? Яка ідея народилася під час тренінгу?

Підсумок роботи. Рефлексія

