АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Т. М. Титаренко, Л. А. Лєпіхова, О. Я. Кляпець

ФОРМУВАННЯ В МОЛОДІ НАСТАНОВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Київ – 2006

ББК 88.5я43

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
протокол № 2/05 від 24.02.2005 р.

Р е ц е н з е н т и : *О. А. Донченко*, д-р соціол. наук;
О. Р. Малхазов, д-р психол. наук

Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я. **Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя:** Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.

ISBN

Методичні рекомендації розроблено з метою оптимізації ставлення молоді до здоров'я як до найважливішої життєвої цінності. Розглянуто сучасні погляди на фізичне, соціальне та душевне здоров'я людини, проаналізовано настанови молоді на професійну самореалізацію, шлюб, народження дітей у зв'язку зі спрямованістю на здоровий спосіб життя.

Видання відображає результати науково-дослідних робіт, проведених у межах Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації".

Рекомендації адресовано працівникам соціальних служб для молоді, шкільним психологам, педагогам, батькам.

ISBN ББК 88.5я43

© Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2006
© Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я., 2006

ЗМІСТ

Вступ 4

Частина 1. МОЛОДЬ І ЗДОРОВ'Я *(Т. М. Титаренко)* 6
1.1. Здоров'я фізичне і психологічне 6
1.2. Здорове суспільство – здорова молодь 10
1.3. Чому молодь нехтує своїм здоров'ям 18
1.4. Настанови молоді на здоровий чи нездоровий спосіб життя 22
1.5. Гендер і здоров'я 29
1.6. Як підвищити цінність здорового способу життя 32

Частина 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА ЗАСАДАХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ *(Л. А. Лєпіхова)* 40
2.1. Стан здоров'я молоді та її уявлення про здоровий спосіб життя 40
2.2. Методи управління адаптаційними ресурсами молоді в професійному самовизначенні 46
2.2.1. Психологічне самопізнання 47
2.2.2. Психологічна допомога у професійному самовизначенні (профвідбір, профпідбір) 48
2.3. Роль соціально-психологічної компетентності у професіях групи "людина – людина" 56
2.4. Настанови молоді у професійному самовизначенні на засадах здорового способу життя 66

Частина 3. ФОРМУВАННЯ В МОЛОДІ НАСТАНОВ НА ЗДОРОВІ ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ СТОСУНКИ *(О. Я. Кляпець)* 84
3.1. Сім'я і здоров'я людини 84
3.2. Шлюбно-сімейні настанови сучасної молоді 91
3.3. Чинники негативного розвитку та передумови оптимізації шлюбно-сімейних стосунків молоді 93

Література 105

Додатки 108
Додаток 1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації 108
Додаток 2. Методика оцінювання рівня життєвих домагань 111
Додаток 3. Вивчення пізнавальних інтересів у зв'язку із завданнями профорієнтації 112
Додаток 4. Анкета самооцінки соціально-психологічної компетентності 121

ВСТУП

Цінність здоров'я важко переоцінити. Статус, кар'єра, гроші, влада відразу стають нікому не потрібними, якщо втрачається здоров'я. Здоров'я дає свободу пошуку себе, свободу вибору свого шляху, вибору тих, з ким хотілося б пройти цей шлях пліч-о-пліч. Без здоров'я важче сподіватися на успішну самореалізацію, професійну чи особисту, важче досягати насолоди життям, суб'єктивного задоволення від життя. Молода людина, що втратила здоров'я, має докладати набагато більше зусиль, долати більше перешкод, щоб побудувати своє життя так, як їй хотілося б.

Значення здорового способу життя, незважаючи на його безсумнівну актуальність для всіх і кожного, у нашій країні все ще залишається на узбіччі масової свідомості. Ми знаємо, що за західним кордоном уже давно бути здоровим модно, престижно, навіть економічно вигідно. Тим, хто не хворіє, підвищують зарплатню, збільшують відпустку, охоче надають потрібні кредити. Там усе більше людей віддають перевагу здоровій їжі, відмовляються від шкідливих звичок, ходять у спортзали і басейни. Наша дійсність поки що інша, і про моду на здоров'я говорити, на жаль, рано.

Держава тільки починає усвідомлювати, що на пропаганду здорового способу життя та профілактику захворювань є сенс витрачати бюджетні кошти. Вони швидко повернуться і навіть зростуть у багато разів. Збереження, підтримка та відновлення здоров'я нації передбачають розгортання психологічних, медичних, економічних, соціологічних та інших досліджень з метою пошуку реальних шляхів підвищення цінності здоров'я, здорового способу життя у молодого покоління.

Якби батьки й педагоги вміли ефективно формувати у дітей і молоді стійкі соціально-психологічні настанови на здоровий спосіб життя, вони сприяли б підвищенню їхньої особистісної відповідальності за власне здоров'я, що є природним фундаментом і професійної самореалізації, і стійких сімейних стосунків, і життєвого успіху. Від старшого покоління очікується також кардинальна зміна власного звичного стилю і способу життя, переорієнтація на нові екологічні цінності. Без культури праці й відпочинку, без культури стосунків, без культури виходу з конф-

ліктних ситуацій, подолання стресів, без культури ставлення до свого тіла, поваги до його потреб старші навряд чи зможуть допомогти молодшим.

Незважаючи на кричущу своєчасність, тематика здорового способу життя все ще не є пріоритетною у вітчизняних психологічних дослідженнях. Водночас у розвинених країнах психологія здоров'я як нова галузь існує вже протягом кількох десятиріч. У США, наприклад, сьогодні кожний десятий психолог займається здоров'ям, і це дає стійкий економічний ефект (*Психология здоровья,* 2003). Там за 20 років існування профілактичних оздоровчих програм, що їх розробляли передусім психологи, тривалість життя збільшилася на 12 років, а смертність лише від серцевих захворювань скоротилася на 40% (*Лозинський В. С.,* 2000).

Ставлення до здоров'я є ключовим фактором, що визначає ставлення людини до свого життя. Як відомо, спосіб життя кожної молодої людини залежить від загальної культури суспільства, культури сім'ї, значущих інших, від середовища, в якому вона живе. Але найбільше спосіб життя все ж визначається індивідуальною культурою самої особистості, рівнем її відповідальності за своє майбутнє, її спрямованістю, вмотивованістю щодо самореалізації тощо. І дуже мало (за науковими даними, лише на 10–15%) ставлення до здоров'я залежить від рівня розвитку медицини, її доступності для людини. Саме тому вивчення соціально-психологічних настанов молоді, що сприяють або заважають розповсюдженню здорового способу життя, є актуальним науковим і практичним завданням.

Метою цього видання є оптимізація ставлення молоді до здорового способу життя. Крім загального ставлення до здоров'я як цінності, визначення особливостей фізичного, соціального та душевного здоров'я людини, спеціально аналізуватимуться настанови молоді на професійну самореалізацію та сім'ю, шлюб, репродуктивну активність.

ЧАСТИНА 1
МОЛОДЬ І ЗДОРОВ'Я

1.1. Здоров'я фізичне і психологічне

Щоб успішно працювати над підвищенням значущості здоров'я в юнацькому віці, слід визначити, що це таке, з чого складається, від чого залежить, як розуміють його на різних вікових етапах.

Здоров'я – це така форма життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість (*Психология здоровья,* 2003, с. 33). Без належного рівня здоров'я процес життєдіяльності не може повністю задовольнити людину, дати їй вдоволення, радість, зацікавлення, насолоду, натхнення, спокій. Здоров'я визначають не просто як відсутність нездужання чи певних захворювань, а як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, що забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда.

Фізичне здоров'я є фундаментом загального здоров'я людини. Воно передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та, безумовно, відсутність симптомів захворювань. Молода людина схильна сприймати своє фізичне здоров'я, витривалість, загартованість як щось незмінне, хоча насправді все визначається стилем життя, звичками, умінням прислуховуватися до потреб свого тіла, потреб організму.

Навряд чи молода людина, яка нещодавно купила новий автомобіль, дозволить собі заправляти його чимось абсолютно невідповідним його потребам. Водночас "кидати" у свій організм будь-яку їжу, щоб зекономити час і гроші, дозволяють собі практично всі юнаки і дівчата. Так само ніхто не залишить мотор автомобіля марно працювати цілу ніч, тоді як позбавити себе сну чи то заради термінової праці, чи заради розваг у молодіжному середовищі вважається нормальним. Можна також із місяця в місяць відкладати відпустку, не згадувати про вихідні дні, якщо цього вимагає кар'єра.

Водночас молода людина далеко не завжди усвідомлює, що через таке повсякденне нехтування власним здоров'ям вона

сама необачно знижує якість свого життя. Лише постійна увага до свого фізичного стану, врахування значення відпочинку для збереження працездатності та розкриття творчих здібностей, розуміння ролі сну, здорової їжі, фізичних навантажень для підтримання належної форми здоров'я є профілактикою захворювань і підґрунтям для досягнення життєвого успіху та активного довголіття.

Щоб фізичне здоров'я стало для юнацтва справжньою цінністю, бажано визначитися зі ставленням молоді до свого тіла, із розумінням його ролі в будь-якій діяльності. Тіло з його потребами та обмеженнями можна просто ігнорувати, його можна жорстоко експлуатувати, примушувати працювати навіть тоді, коли вже немає ніяких ресурсів, ніяких сил. З тілом водночас можна всерйоз рахуватися, навіть радитися, розуміючи, що без фізичної енергії нічого досягнути неможливо. До свого тіла можна ставитися з повагою, його можна сприймати як вірного друга, який не підведе у складній ситуації. А можна своє тіло активно не сприймати, ненавидіти і крок за кроком руйнувати.

З метою оптимізації ставлення молоді до фізичного здоров'я слід сприяти формуванню позитивного, зацікавленого, уважного ставлення юнаків і дівчат до своєї зовнішності, свого тіла, організму. Я-тілесне є однією з базисних компонент загального Я-образу людини, і саме ця частка образу себе нерідко залишається в тіні несвідомого. Тому сприяння усвідомленню цієї важливої реальності стає шляхом підвищення цінності здорового способу життя.

На особистісне здоров'я насамперед впливає здатність людини знаходити своє місце в групі, спільноті, соціумі, відчувати себе на своєму місці в житті. Від того, як вдало молода людина адаптується в певній групі, у нових умовах, як вона звикає до вимог якоїсь професійної діяльності, уміє пристосуватися до лідера чи брати управління ситуацією у власні руки, залежить стан її психологічного здоров'я.

Психологічно здорова людина – це добре адаптована людина. Вона вміє спілкуватися, відчувати потреби інших людей і не забувати про власні інтереси. Вона цінує можливість мати спільні цілі, уподобання, загальну професійну чи якусь іншу спрямованість з іншими людьми. Для неї нескладно встановлювати конс-

труктивні стосунки, запобігати конфліктам чи розв'язувати їх. Соціальне середовище така людина сприймає як природне для себе, не ховаючись від контактів з іншими і залишаючись собою, не впадаючи в патологічну залежність від когось авторитетного.

Крім того, що психологічно здорова людина є адаптованою, вона має комунікативні здібності та певний рівень незалежності, автономності; вона усвідомлено ставиться до свого майбутнього, розвиваючи свої прогностичні схильності. Вона відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, незважаючи на ризик. Її прогностичні здібності проявляються у вмінні ставити адекватні життєві цілі та знаходити шляхи їх реалізації.

З особистісним здоров'ям безпосередньо пов'язані такі якості, як готовність надавати допомогу іншим, оптимізм та активність. Відповідно, створення умов для розвитку саме цих рис сприятиме поліпшенню якості життя та переживанню суб'єктивного благополуччя. У той самий час почуття відчаю, пасивність та песимізм асоціюються із хворобами.

Оптимісти більш схильні до поведінки, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Вони значно легше долають перешкоди, зосереджуючись на проблемі та пошуку шляхів її розв'язання, а не на власних емоціях. Можна сказати, що вони успішно долають стресові ситуації, використовуючи більш активні методи. До того ж оптимісти мають більш здорові звички, більше уваги приділяють фізичним вправам, а, захворівши, ретельніше дотримуються порад лікаря, ніж песимісти.

Ідеться про існування певного типу особистості, яку доречно назвати стійкою і котра має схильність до здорового способу життя. Вона має виражену оптимістичну орієнтацію та стійкість до стресів. Саме за параметром стійкості можна прогнозувати стан здоров'я людини та можливість його збереження. Компонентами стійкості є відсутність залежностей, вірність собі і своїй справі, розвинутий внутрішній контроль та бажання розвиватися, випробувати свої сили.

Вірність собі і своїй справі – це здатність вірити в себе та в істинність, значущість і цінність своїх інтересів, своїх звичок, тієї діяльності, яка сприймається як значуща, внутрішньо цінна. Внутрішній контроль слід розуміти як віру людини в те, що вона здатна впливати на хід життєвих подій. Контроль сприяє форму-

ванню гарних навичок самоопанування, регуляції емоційних станів. Під бажанням випробувати свої сили мається на увазі віра в те, що нормальним способом життя є зміни, а не консервативна стабільність. Цей тип особистості очікує на щось несподіване і нове, навіть бажає цього (*Фернхем А., Хейвен П.,* 2001, с. 83 – 84).

Людина, яка порівняно з іншими сприймає стресові обставини не так гостро, має більше шансів їх подолати (див. додаток 1). Особистості з високим рівнем вірності собі, зіткнувшись із негативною подією, пояснюють її передусім зовнішніми, нестабільними і специфічними причинами, не вважаючи себе винними, не говорячи про власну карму. Щодо позитивних подій, вони бачать їх причини у власній поведінці та інших внутрішніх факторах, ставлять їх собі в заслугу.

Говорячи про особистісний зміст поняття здоров'я, не можна не згадати про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя, яке визначають як функцію, залежну від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина. Ще одним компонентом благополуччя є так звана задоволеність життям – глобальна оцінка свого життя в цілому.

Внутрішньо благополучні люди більш автономні, уміють взаємодіяти з оточенням. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть створювати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. У них є чіткі життєві цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні. Фундаментом їхнього внутрішнього благополуччя є стійка й адекватна самооцінка.

Отже, *здоровий спосіб життя* – це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини. Здоровий спосіб життя є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя може реалізовуватись як звичайне функціонування, яке не завдає шкоди організмові людини, а може стати активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність.

Зміст здорового способу життя має бути таким, щоб особистість виконувала своє громадянське призначення, зберігаючи при цьому здорове трудове довголіття. Здоровий спосіб життя

включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, матеріальне забезпечення, реалізацію себе в родинному, сімейному, референтному оточенні та більш широкому соціумі.

Засвоєння соціальних зразків здорового способу життя та інтеріоризація їх як особистісної цінності сприяють формуванню свідомих і неусвідомлюваних соціальних настанов на його відтворення у своєму життєвому світі.

1.2. Здорове суспільство – здорова молодь

Зрозуміло, що далеко не все залежить від психологічних впливів на молоду людину. Між станом здоров'я суспільства та індивідів, які його складають, простежується тісний зв'язок. Наш сучасний соціум з його нескінченними трансформаціями навряд чи можна вважати здоровим, гармонійним, благополучним. Е. Фромм називав "хворим" таке суспільство, яке не може задовольнити базові, екзистенційні потреби людей – потребу у встановленні зв'язків з іншими, потребу у творчості, в укоріненості, ідентичності, усталеній системі орієнтацій (*Фромм Э.,* 1998).

Усі ці потреби, такі значущі в юнацькому віці, здаються сучасній молоді не найголовнішими, тому що передусім треба виживати, знаходити собі місце під сонцем, отримувати освіту, шукати роботу. Сучасне суспільство кардинально змінило ставлення молоді до свого майбутнього, зруйнувавши почуття захищеності. Протягом тисячоліть людство жило за заповітами соціального реалізму – заповітами біографічного проектування. Планування біографії в житті кожної людини передбачало якщо не буквальне повторення критеріїв і стандартів життєвої формотворчості покоління "батьків", то їх незначне порушення.

У кожному суспільстві формується особливий культурний комплекс легітимного та практичного здійснення особистістю себе як соціального суб'єкта – молодь планує і реалізовує свої індивідуальні біографічні проекти, інколи дуже схожі на проекти батьків, інколи зовсім інші. У сучасному українському суспільстві більшість батьків уже давно не встигає за молоддю і допомогти їй не може. Старої усталеної системи орієнтацій уже не існує, нова

ще тільки формується, і тому про укоріненість та ідентичність молодій людині треба думати самостійно, спираючись радше на однолітків, ніж на старше покоління. І вже на цьому етапі цінність здоров'я непомітно втрачається, тому що в молоді роки думати про сили, які треба зберегти, не дуже природно. Сил поки що багато, і вони відновлюються без будь-яких зусиль. Здається, що так буде завжди.

Життєві домагання молодої людини завжди більші, ніж у старших. І в них дуже рідко зустрічаються очікування здоров'я, планування здорового способу життя. Із цих прагматичних домагань починає вибудовуватися біографічний проект. Інша його складова – його реалізація у вигляді життєвих стратегій. Так поступово виникає певний біографічний стандарт, до якого входять:

- очікування, амбіції, домагання одних людей жити краще (помітніше, гідніше) інших (хоча б у межах однієї соціальної групи, страти, історично виділеного часового континууму);
- конфлікт поколінь, який, як правило, починається з досить помітного і фіксованого у культурі завищення планки якості життя одного покоління у порівнянні з іншим;
- суспільна згода щодо середньостатистичних очікувань від індивідуально-біографічних проектів, завдяки чому сама ідея проекту має соціальний характер, який ціннісно поділяється з іншими.

Як бачимо, біографічний проект відтворює передусім ту частину особистісного потенціалу, яка може включатися в культурний комплекс легітимного та практичного здійснення особистістю себе як соціального суб'єкта. Та ж інколи дуже велика частка потенціалу, яка залишається за різних обставин невиявленою чи зовсім непотрібною, марною для сучасників, до проекту не входить. У наш час саме ціннісне ставлення до свого здоров'я залишається поза біографічним проектуванням для великої маси молодих людей, що поспішають якомога швидше досягти високого рівня життя.

Які саме життєві домагання є у сучасної молоді, що відтворюються в біографічних проектах?

Чи не найпершим змістом домагань є бажання вирватися із сірої маси, стати яскравою індивідуальністю, бути помітним, не таким, як батьки. Хочеться вдало влаштуватися в житті. Важливо

побудувати свій життєвий шлях таким чином, щоб він відповідав духу часу, смакам доби. Яким чином цей виклик пов'язується із здоров'ям? Радше негативним, ніж позитивним.

Ніхто не заперечуватиме, що власне благополуччя кожної людини залежить від загального стану соціуму. Водночас фіксується й обернена залежність: сучасні українські дослідники Є. Головаха і Н. Паніна зазначають, що найважливішими для суспільства індивідуально-особистісними показниками є: соціальне самопочуття та психологічна стійкість населення; ціннісні орієнтації суб'єктів соціальної інтеграції (*Головаха Е. И., Панина Н. В.,* 1994). Тобто від здоров'я і самопочуття людей певним чином залежить і здоров'я суспільства. А від здоров'я і самопочуття молоді – майбутнє здоров'я суспільства.

Погляньмо на таку особистісну рису, як психологічна стійкість. Вона виявляється щонайважливішою передумовою успішного долання всіляких негараздів, у тому числі і у сфері здоров'я. І в стабільних, і в нестабільних соціальних умовах основними чинниками психологічної стійкості є суб'єктивні (індивідуально-психологічні) особливості особистості, її настанови та загальне світовідчуття. Проте в перехідному суспільстві негативний вплив соціальних чинників на психологічний стан певних груп населення посилюється. При цьому в посттоталітарному суспільстві відбувається погіршення не так психічного здоров'я, як соціального самопочуття (*там само*).

Для пострадянського простору особливо актуальними для визначення суб'єктивного благополуччя є економічні показники життя, що вирішальним чином позначаються на ставленні громадян до сучасних трансформацій. Виявляється, що орієнтація на ринкову економіку зумовлює емоційну стійкість, а особи, зорієнтовані на капіталістичний шлях розвитку та ринкову економіку, меншою мірою деморалізовані, ніж ті, хто зорієнтований на стару ідеологічну систему або не може визначити свою громадсько-політичну позицію (*там само*).

Виходить, емоційна стійкість молоді зумовлена не лише віком і станом здоров'я, а й більш прогресивною економічною орієнтацією. Цей загалом позитивний факт водночас неоднозначно відбивається на ставленні молоді до власного здоров'я. Молоді люди бачать, що їхні батьки все більше уваги приділяють власно-

му здоров'ю і продовжують не сприймати новий, обумовлений ринковою економікою спосіб життя. Внутрішньо звільняючись від застарілих батьківських життєвих орієнтацій, молодь нерідко відкидає й те позитивне, що, безумовно, є у способі життя старшого покоління. Така тотальна сепарація від нібито застарілих цінностей, на жаль, знижує й цінність здорового способу життя. Для молоді успішна, соціально ефективна людина не хворіє, а відтак і не має думати про здоров'я. Хворіють бідні, нещасні, несучасні люди, в яких немає грошей навіть на вітаміни.

Аналізуючи зміст психологічної стійкості, Головаха й Паніна визначили тривожність і загальну життєву задоволеність як її найбільш інформативні системотворні показники. При цьому важливо зазначити, що, за їхніми ж даними, серед соціально-демографічних чинників психологічної стійкості провідним є віковий: із підвищенням віку відбувається значне наростання тривожності та зниження рівня життєвої задоволеності. Як бачимо, сучасна молодь, порівняно із старшим поколінням, має підвищений потенціал психологічної стійкості у зв'язку із суспільними змінами. Брак життєвого досвіду вона компенсує притаманним віку оптимізмом і перспективною скерованістю в майбутнє.

Старшому поколінню назагал важче пристосуватися до змін, які сталися, через що основною характеристикою соціального статусу в умовах дезорганізованого суспільства стає невизначеність. У суспільстві, а надто в старшій віковій групі продовжує домінувати екстернальний тип особистості, що активно формувався в умовах тоталітарного суспільства. Саме представникам старшого покоління більшою мірою притаманні патерналістські настанови та пов'язана з ними завчена безпорадність. Натомість у молодого покоління, за даними Головахи й Паніної, інтернальність життєвої позиції починає переважати над екстернальністю.

Загалом же очевидно, що погіршення економічного становища країни завжди йде в унісон із погіршенням здоров'я та психологічного самопочуття більшості населення. У молодої людини, яка не хоче йти по слідах батьків і не може швидко досягти бажаного успіху, погіршення самопочуття призводить до драматизації свого стану. Наростають песимістичні настрої щодо свого сьогодення та, особливо, майбуття, падає самоприйняття, зростає невпевненість у своїх силах (*Головаха Е. И., Панина Н. В.,* 1994).

Сьогодні коректно говорити про "революцію зрослої фрустрованості" людини перехідного суспільства, домагання якої сконцентровані в площині швидких та помітних змін у її приватному та публічному житті. Культуру перехідного суспільства характеризує не стільки ситуація масово зрослих домагань, скільки ситуація масового розчарування від нереалізованих надій (*Мороз Л. І.,* 1993).

Наша культура переважно має селянську якість, і одним із важливих постселянських конструктів є соціальна доктрина гарантованого мінімального доходу. Феномени селянсько-соціальної логіки скоріше табують настанову молодої людини на індивідуально-біографічне проектування, і тому в цій культурі навряд чи будуть масово проявлені ідеї життєвих домагань та стратегій їх реалізації.

У нашому суспільстві споживацька культура сьогодні, після великої історичної перерви, знов домінує. На вітчизняних теренах поява нового типу особистості, що відповідає цій культурі, виразно запізнилася, що й породжує її гротескні прояви. Така нова особистість породжує й нові домагання. Можна передбачити, що в наш час різкого відриву від колишніх цінностей і норм виникає новий суб'єкт, який має більш високі і не завжди адекватні домагання, більші "апетити", які інколи сприймаються як непомірні. Водночас виникає і зовсім інший новий суб'єкт, який відмовляється від своїх домагань ще на старті, на самому початку, будучи впевненим, що все це нереально. І таких "відказників", які не хочуть знати про власний потенціал, набагато більше, ніж перших.

Сьогоднішнє суспільство орієнтує молодь на досягнення, в першу чергу, життєвого, матеріального благополуччя будь-якими засобами, не зупиняючись ні перед чим. Мета ніби виправдовує засоби її досягнення, а переможців не судять. Так зменшується, а інколи майже зникає можливість більш-менш гармонійного розвитку з урахуванням цінності власного здоров'я.

Соціальне становище сучасної молоді останнім часом дуже змінилося. Найбільш радикальні зміни, на жаль, відбулися у взаємозв'язку між працею, освітою, матеріальним положенням і дозвіллям. Так ставлення до здоров'я непомітно витіснилося на задній план. Кваліфікована праця все ще не є гарантом відповідного життєвого рівня, що знижує цінність освіти. Матеріальне

становище молодої (і не лише молодої) людини вже не пов'язане безпосередньо з кваліфікацією чи сумлінною працею і практично не залежить від рівня її освіти. Усе залежить від випадковостей: у когось є знайомі, які влаштували в хорошу компанію; хтось сам прийшов на співбесіду і сподобався керівництву. І, якщо вже сподобався, буде працювати без вихідних і відпусток у разі потреби. І без лікарняних, щоб не втратити місце.

І все ж сучасна молодь зберігає свій високий трудовий потенціал. Три чверті зайнятих у народному господарстві молодих людей мають професійну освіту, однак і досі цей потенціал залишається незапитаним. Багато молодих людей працюють не за фахом. Одиниці досягають економічної самостійності і професійної зрілості до 30 років. Такий невпевнений стан сучасної молоді, яка не може сподіватися на гарантовану роботу за фахом, "ціну" освіти, відповідний рівень життя, дуже впливає на її ставлення до здоров'я. Якщо немає суб'єктивного благополуччя, загальної задоволеності життям, немає й чіткого бачення власного майбутнього. Відповідно не виникає думок про збереження здоров'я, про стиль життя, який би цьому сприяв.

Усі ці безрадісні зміни відбуваються після закінчення школи, вузу і спроб влаштуватися в дорослому житті. А як сприймається майбутнє старшокласниками?

У старшому шкільному віці переважна більшість юнаків і дівчат має досить чітке уявлення про своє майбутнє в багатьох сферах життя. Досить диференційованими є також рівні домагань, що характеризують конкретні життєві цілі в цих сферах. Уявити життєву перспективу старшокласників можна, аналізуючи події, які вони вважають найважливішими у своєму майбутньому житті.

Незалежно від статі респондентів найбільш вагома частка подій пов'язана з освітою: у загальній кількості подій їхня питома вага становить майже половину. В основному йдеться про вступ до вищого навчального закладу та його закінчення. Для порівняння: майбутнього сімейного життя стосується лише 9 % подій (одруження, народження та виховання дітей, створення благополучної сім'ї). Решту (44 %) складають події професійного життя.

Привертає увагу набір прийнятних варіантів соціально-професійного життєвлаштування, де домінують не романтичні мотиви (стати геологом, полярником), а чітке прагнення реалізу-

вати бажання “добре жити”, що пов’язується з можливістю отримання грошей. Звідси випливає цінність роботи в банках, заняття бізнесом, служби в правоохоронних органах, роботи у сфері торгівлі та обслуговування.

Можливо, традиційне для вітчизняної вікової психології уявлення про характерні для ранньої юності романтичні мотиви вибору професії давно застаріло і такий ранній прагматизм цілком слушний у сучасних умовах. Але все ж виникають сумніви щодо умов самореалізації, пошуку власного призначення, сутнісної сфери діяльності. Консультативний досвід свідчить, що професія, обрана за мотивом грошей, нерідко стає причиною глибокої незадоволеності собою та своїм життям. Щоправда, така “післядія” спостерігається у більш зрілому віці.

Ринкова економіка припускає велику невизначеність у реалізації життєвих перспектив та індивідуальному ставленні до здорового образу життя. Наша попередня радянська історія була, як відомо, патерналістською, і невизначеності, а отже, й індивідуальної відповідальності було набагато менше. Держава по-своєму піклувалася і про здоров’я, роблячи всім необхідні щеплення, забезпечуючи путівками, транслюючи ранкову гімнастику по радіо чи вимагаючи робити флюорографію.

Патерналістськи зорієнтована особистість не просто мирилася з обмеженням своєї свободи, а була майже задоволена власною долею: адже всі кардинальні питання, що виникали в її житті, брав на себе “патерн” (колективний опікун). Можна було не зробити ніякого реального внеску в суспільство, але все ж отримувати постійно мінімальну соціальну допомогу, користуватися системою соціальних гарантій.

Патерналізм – покладання надій на свій професійний колектив, регіональну спільність, державну владу – є чинником, що “обеззброює” людину в побудові перспектив власного майбутнього. Набагато ціннішим є індивідуальний оптимізм, що на нього спирається молодь у розвинутих країнах, дбаючи про власні професійні досягнення, кар’єру, розуміючи, що без здорового способу життя вона програє в конкурентній боротьбі. На думку П. Великого та А. Заїкіної, саме ставлення особистості до патерналізму і здатність жити в умовах невизначеності є провідними у визначенні цінностей майбутнього (*Великий П., Заикина А.,* 2003).

Автори запропонували моделі можливої організації життя молодих людей, які умовно можна назвати сценаріями життєвого шляху. Враховувалися, по-перше, рівні провідної життєдіяльності (професійна діяльність, що потребує високого рівня освіти; більш прості види діяльності; благополуччя за спиною інших); по-друге, рівень самовпевненості в досягненні цілей та, по-третє, вибір надійної матеріальної ніші "без врахування інтелектуальної сфери життя".

За першим сценарієм реалізують життєву перспективу молоді люди, яких П. Великий та А. Заїкіна називають "професіоналами". Це група тих, хто орієнтується на власний особистісний потенціал, обираючи складну, високоінтелектуальну спеціальність, спираючись на власні сили, здоров'я і здібності.

Другий сценарій характерний для групи "ринкових авантюристів". Це молодь, для якої життєві перспективи пов'язані з підприємництвом, комерцією, яка живе сьогоденням, поспішає, не боїться ризикувати і розуміє, що може швидко все втратити. Культура досягнення прямо орієнтує молоду людину на вертикальну соціальну мобільність, яка нормативна для суспільств з розвиненою ринковою економікою. Ясна річ, цій групі не до здоров'я, і вона не ставиться до нього як до персонального капіталу, не сприймає його цінності. Радше навпаки, здоровий спосіб життя цією категорією молоді активно заперечується, а шкідливі звички сприймаються як ознака сучасності.

Третій сценарій характерний для молоді "постсоціалістичного типу", що вибирає середнє за рівнем, але досить надійне існування. Ця група ніби ігнорує ту невизначеність, яка її оточує в сьогоднішній економіці, акцентуючи увагу на сімейно-побутових стосунках. Її ставлення до здоров'я залежить від сімейних цінностей, від звичок батьків, що наслідуються. Самостійного ставлення до свого майбутнього, що передбачає усвідомлення цінності здоров'я, у цій групі немає (*Великий П., Заикина А.,* 2003).

1.3. Чому молодь нехтує своїм здоров'ям

Крім впливу соціуму на ставлення молоді до свого здоров'я, яке є водночас ставленням до майбутнього, існують й інші, суто психологічні чинники, що зумовлюють відсутність інтересу до цієї проблеми. Важливо зрозуміти, які саме причини провокують подібну поведінку, й визначити, які психолого-педагогічні впливи можуть стати ефективними, на що саме їх треба спрямовувати, яким чином організувати психологічну допомогу.

У зв'язку з тим, що молодь активно використовує всі новинки науково-технічного прогресу, створюючи свою особливу субкультуру, необхідно більш глибоко проаналізувати культурні феномени, що сприяють конструюванню спрямованості, не орієнтованої на здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя далеко не завжди позитивно оцінюється в молодіжному середовищі. Цьому перешкоджають перш за все вікові особливості молодої людини. Піклуватися про власне здоров'я, як вважає велика частка молоді, це справа людей похилого віку чи інвалідів, а нормальні юнаки та дівчата мають великий ресурс, який дає їм змогу хронічно перевантажуватися, ризикувати, не помічати власних шкідливих звичок заради швидких заробітків, кар'єрного просування, досягнення матеріальної незалежності від батьків тощо.

Типовою причиною формування негативного ставлення молоді до власного здоров'я є гостре переживання кризових життєвих ситуацій. Якщо все так погано, якщо мене не кохають, якщо я не вступив до вузу, мене не взяли на роботу, то про яке здоров'я йдеться? Індивідуальні стратегії опанування нерідко далекі від конструктивних, самозберігаючих.

Криза початку, що переживається у віці 16–18 років, пов'язана із закінченням школи та пошуком свого місця в дорослому житті. Під час цієї кризи фіксується найнижча задоволеність смислом власного життя, переживається найгостріша невпевненість у собі. Молода людина перебуває в неприємному стані загальної невизначеності і водночас нової, майже дорослої відповідальності за кожний свій крок, кожне життєве рішення.

Головні конфлікти є конфліктами ціннісними: норми оточення, молодіжної субкультури практично ніколи не збігаються з

нормами, закладеними в сім'ї. Віддалені професійні та особистісні життєві цілі зазвичай ніяк не враховують актуальної життєвої ситуації. Вибір професії сприймається, як і будь-який інший життєвий вибір у цьому віці, як різке звуження перспектив, відмова від значущих можливостей самореалізації. Успіх у цьому віці юнак сприймає як щось випадкове, а невдачу – як результат власних помилок, як провину, за якою стоїть розчарування у своїх можливостях.

У віці 22–25 років переживається наступна вікова криза – криза побудови свого шляху до дорослості. Молода людина формує максималістські плани на все майбутнє життя. Професія, сім'я, друзі, коханий (кохана) – все має бути найкращим, унікальним, неповторним.

Новоспечений дорослий, що виник у результаті боротьби за власну ідентичність, тепер бажає злитися з ідентичністю значущих інших. Він готовий до близькості, здатний залишатися вірним, навіть якщо це потребує жертв. Але потреба в близькості співіснує у нього з потребою в дистанціюванні, готовністю ізолюватися від тих, хто зазіхає на особисту територію. Негативною соціально-психологічною настановою, яка може сформуватися в процесі проживання цієї кризи, є настанова уникати контактів, які б могли привести до справжньої близькості.

Зорієнтованість молоді на нездоровий спосіб життя є одним з показників загальної життєвої некомпетентності, адже наявність таких орієнтацій суттєво знижує ймовірність професійного зростання, швидкого кар'єрного просування, досягнення життєвого успіху.

Для певної частини молоді характерною стає схильність до аггравації, що сприяє перебільшенню негативних очікувань і песимістичних прогнозів щодо власної діяльності, значущих стосунків, розв'язання конфліктів, а також свого статусу в групі тощо.

Аггравація – це несвідоме викривлення вражень у негативний бік, послаблення позитивних та посилення негативних сторін дійсності. На кількість та інтенсивність аггравацийних станів впливають рівень самоприйняття, стійкість самооцінки, становище молодої людини в групі однолітків. Виникнення аггравацийних настанов свідчить про бажання молодої людини "сховатися" у

песимізм та пасивну безвідповідальність від реальних проблем свого повсякденного життя.

Розглядаючи спрямованість на нездоровий спосіб життя, не можна не згадати і про комплекс Іони. Ідеться про страх молодої людини бути такою, якою вона уявляє себе в найвідповідальніші хвилини свого життя, стійкий сумнів щодо своєї здатності до саморозвитку, досягнення високого рівня самоактуалізації. А якщо від себе нема чого чекати, то й берегти здоров'я немає сенсу.

Комплекс Іони є одним із захисних механізмів, що перешкоджають особистісному зростанню, особливо в юнацькому та молодому віці. А. Маслоу називає цей комплекс "відхиленням від свого призначення", "утечею від своїх талантів" (*Маслоу А.,* 1997). Людина молода, незріла особливо часто перебуває під впливом цього комплексу, якого нелегко позбутися без підтримки оточення.

Для молодої людини дуже важливо спиратися на тих, хто в неї вірить, хто впевнений, що вона ще себе проявить, хто немає щонайменших сумнівів у її обдарованості та життєвій стійкості. Добре, якщо таку підтримку юнак чи дівчина отримує від батьків, родичів, педагогів. Але в цьому віці не менш важливо, щоб у тебе вірили друзі, щоб була кохана людина, яка щиро дивується твоїм сумнівам у своїх силах, яка цінує твої таланти і готова допомогти їх реалізувати.

Молодь, що веде нездоровий спосіб життя, часто залишається на самоті зі своїми комплексами, не відкриває своїх переживань оточенню, і її внутрішня дисгармонія ще більше посилюється. Дисгармонійна особистість, неадекватно відтворюючи власні статево-вікові, індивідуально-психологічні, характерологічні та інші властивості, сприймає відповідно неадекватно і навколишню дійсність. Незадоволеність собою, внутрішня напруженість, хронічна тривожність, загальмовані страхи, комунікативні проблеми загострюються, і в такій ситуації дбати про себе, думати про майбутнє, ставитися уважно до потреб свого організму навряд чи можливо.

Як допомогти молодій людині в цьому випадку? Спрямовуючи вплив на неї, конче потрібно відшукати в її оточенні найважливішу, найавторитетнішу фігуру, так званого значущого

іншого. Бажано діяти саме через нього, адже його приклад є найбільш цінним, він наслідується зовсім некритично. Щоправда, тут виникають додаткові проблеми, оскільки в юнацькому віці прикладом для наслідування може стати і соціально неприйнятний суб'єкт.

Значущий інший – людина, роль якої для особистості є ключовою, вирішальною, оскільки вона є зовнішньою моделлю для самоусвідомлення, взірцем для формування уявлень про себе, засобом підтримки самоповаги. Але цей самий авторитетний взірець, на жаль, не завжди стає матеріалом для створення позитивних настанов. Він може бути джерелом протилежних впливів, що заохочує шкідливі звички, ризиковану поведінку, ігнорування життєво значущих потреб та інші форми нехтування своїм здоров'ям. Тоді виникає необхідність поступового знецінювання такого авторитету, пошуку йому достойної заміни.

Найголовнішим напрямом роботи стає розвиток у молодої людини власної відповідальності за себе і своє життя, виникнення почуття власної незалежності, автономії від нещодавно близького оточення. Тут неабияку роль відіграє стимулювання здатності сприймати себе іншими очима, рефлексувати з приводу своїх можливостей. Самосвідомість забезпечує поступове усвідомлення власних провідних соціально-психологічних настанов, їх регуляцію та коригування.

В юнацькому віці бурхливо розвивається рефлексія, формується Я-концепція, усвідомлюються мотиви власної поведінки, відбувається інтимізація внутрішнього життя, що сприяє здатності стати на місце іншого, засвоювати іншу перспективу бачення та оцінки свого ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього. Саме стимуляція інтересу до свого внутрішнього світу, активізація самоусвідомлення сприяє розвитку рефлексивних механізмів, прийняттю цінностей інших людей, їх несхожості на себе і, відповідно, власної незалежності від безпосереднього оточення.

Важливим шляхом активізації інтересу молоді до свого здоров'я стає робота із життєвими перспективами. Юність – пора планів, прогнозів, надій. У юнацькому віці чи не найважливішою діяльністю стає освоєння власного майбутнього, спроби його передбачення. Практично кожна молода людина вибудовує в цей час власні життєві перспективи. Їх можна розглядати як стійкі пози-

тивні настанови молоді щодо власних потенційних можливостей, життєвих цілей, шляхів їх досягнення, темпу руху вперед. Наявність широких перспектив надихає, надає життю осмисленості, виводить цінність здоров'я на перше місце, тому що молода людина починає розуміти, що без здоров'я ніякі перспективи ніколи не будуть реалізовані.

Не можна нехтувати й коригуванням ставлення молодої людини до себе. В умовах неможливості отримання соціального схвалення, стійкого недосягнення професійного й особистого успіху у юнаків не виключено формування не дуже позитивної чи навіть негативної ідентичності, виникнення негативної Я-концепції. Негативні самохарактеристики посилюють самонеприйняття, самовідторгнення, самознецінювання, що виникають у конкретних життєвих ситуаціях.

Незавершена, невизначена ідентичність призводить до почуття безпорадності, власної малозначущості, безнадійності і може навіть стати причиною деструктивної поведінки юнаків (зловживання наркотичними речовинами, алкоголем тощо). Негативна Я-концепція відчутно обмежує можливості реалізації власних здібностей, потенційно зумовлюючи такі компенсаторні поведінкові реакції, як агресія та аутоагресія.

Педагогам і соціальним працівникам слід відшукати ті сторони особистості молодої людини, які є безумовно позитивними, допомогти молодій людині відчути, на які саме позитивні якості вона може спиратися за будь-яких обставин. Важливо також допомогти молодій людині побачити себе без рожевих і чорних окулярів та почати сприймати реальність такою, якою вона є насправді. Адже без прийняття як своїх позитивних, так і негативних сторін людина не може рухатися далі, розвиватися, змінюватися.

1.4. Настанови молоді на здоровий чи нездоровий спосіб життя

Від настанов, як відомо, великою мірою залежить вибір людиною здорового чи нездорового способу життя.

Настанова – це стан готовності особистості, схильність відповідним чином реагувати на певні ситуації. Настанови допо-

магають адаптуватися до обставин життя, що постійно змінюються. Вони визначають стійкість, послідовність, цілеспрямованість поведінки, є механізмом стабілізації діяльності. Настанови звільняють від необхідності постійно приймати розгорнуті, аргументовані рішення і довільно контролювати перебіг діяльності в стандартних ситуаціях.

Крім позитивного, настанови можуть мати і негативний вплив. Вони інколи гальмують творчу активність людини, підштовхуючи до стандартних, типових рішень. Під впливом консервативних настанов поведінка людини стає інертною, негнучкою, що утруднює пристосування до ситуацій несподіваних, нових, нестандартних.

Водночас настанови на майбутній успіх чи поразку великою мірою визначають сьогодення. Ми інколи навіть не уявляємо, якою мірою налаштованість на певний розвиток подій впливає на поведінку, як очікування одужання чи ще страшнішого діагнозу неусвідомлено підштовхує до зміни стилю життя, вибору конкретного способу дії і, відповідно, до щасливого чи нещасливого розвитку подій.

Молода людина завжди має широке коло усвідомлюваних і не дуже усвідомлюваних побоювань щодо певних небезпечних захворювань, можливих операцій та інших медичних маніпуляцій, прогнозованої інвалідизації, безпорадності тощо. Ці настанови починають складатися ще в дитинстві під впливом загальмованих, заблокованих страхів, серед яких найгострішим, найінтенсивнішим є страх смерті. У кожного є певні настанови щодо свого тіла, зовнішності, щодо колись пережитого та очікуваного болю, щодо лікування та лікарів. Джерела походження цих важливих настанов слід шукати в ранньому досвіді, сімейних моделях, у вихованні або його відсутності (*Taylor S.,* p. 453).

На відміну від настанов цінності – це стійкі переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має більші переваги з особистої чи соціальної точки зору, ніж протилежний спосіб поведінки або протилежна мета існування. Цінності поділяють на *термінальні* (щодо кінцевої мети існування) та *інструментальні* (певні способи поведінки).

Цінність здоров'я, як свідчать численні дослідження, завжди обирається молоддю як найважливіша, найперша і пережива-

ється як термінальна. Водночас повсякденна поведінка рідко відповідає цьому абстрактному ідеалу, тобто інструментальні цінності не відповідають термінальним. Реальні способи поведінки, спрямовані на здоровий спосіб життя, молоддю, як правило, не приймаються і не засвоюються.

Виникають підстави для припущення, що саме настанови, а не цінності, є вирішальним чинником ставлення молоді до свого здоров'я. Хоча засвоєння соціальних зразків здорового способу життя та інтеріоризація їх як особистісних цінностей сприяють формуванню настанов на його відтворення у своєму житті, цього замало.

Чому спрямованість на здоровий спосіб життя виявляється для молоді далеко не такою ефективною як хотілося б? Передусім тому, що в юнацькому віці здоров'я найчастіше хоч і сприймається як цінність, але дуже абстрактна, така, що не має стосунку до повсякденних звичок молодої особи, стилю її життя.

Соціальні настанови молоді щодо здоров'я – це не завжди усвідомлюване ставлення молоді до власного майбутнього, до тривалості і якості свого життя, до власної ролі у збереженні здоров'я, подоланні захворювань та досягненні стійкого почуття благополуччя.

Настанова щодо здорового способу життя є певною тенденцією детермінувати вибіркову комунікативну та іншу активність, поведінку, спрямовувати її на самозбереження та саморозвиток чи на стагнацію та саморуйнацію.

Оскільки соціальні настанови загалом бувають просоціальними, асоціальними та антисоціальними, такими ж бувають і настанови, пов'язані із здоров'ям.

Просоціальні настанови характеризуються домінуванням у молоді корисних з погляду суспільства морально-етичних, юридичних, ідеологічних орієнтацій, позитивним ставленням до соціальної дійсності та власної ролі у її перетворенні, готовністю діяти відповідно до суспільних норм та в інтересах соціуму. Здоровий спосіб життя для молодої людини з просоціальними настановами є природним, якщо держава, професійна спільнота, значуще оточення сприймають здоров'я як реальну цінність. Якщо ж держава згодна на людські жертви заради економічних чи військових перемог, то просоціальні настанови жодною мірою не сприятимуть здоровому способу життя.

Асоціальні настанови відтворюють незацікавленість молоді в суспільних проблемах, байдужість до загальноприйнятих норм, готовність діяти задля власних інтересів, незважаючи на інтереси оточення. І тут теж немає прямої залежності між типом настанов та схильністю до здорового чи нездорового способу життя. Власні інтереси можуть бути цілком прагматичними, матеріальними чи кар'єрними, і тоді про здоров'я ніхто не згадуватиме. А в декого власні вподобання можуть спрямовувати людину на підтримку здоров'я, саморозвиток, самоактуалізацію, що інколи не відповідає загальним соціальним орієнтаціям тоталітарного суспільства.

Антисоціальні настанови передбачають домінування в молоді вкрай індивідуалістичних, шкідливих для суспільства звичок та зацікавлень. Така близька до кримінального середовища молодь негативно ставиться до соціальних очікувань та будь-яких нормативних обмежень і готова діяти проти загальноприйнятих правил та суспільних інтересів. Вона сприймає нездоровий спосіб життя як щось "класне", "круте", "сучасне" й активно відштовхує від себе позитивні приклади, знецінюючи їх.

Саме тому пропаганда здорового способу життя, яку звичайно ведуть засоби масової інформації, нерідко є неефективною. Така пропаганда може сприяти збільшенню обсягу знань про здоров'я, але за її допомогою не завжди вдається змінити настанови і, відповідно, саму поведінку людей. Людям або подобаються їхні шкідливі звички, або вони вагаються під впливом протилежної інформації, або надто оптимістично ставляться до свого здоров'я, вважаючи його безмежним (*Зимбардо Ф., Ляйппе М.,* 2000).

Спрямованість певної частини молоді на нездоровий спосіб життя передбачає невизначеність ціннісних орієнтацій, соціальну незапитаність та перекладання відповідальності на інших людей, ситуацію, нещасливий випадок. Такі молоді люди не усвідомлюють небезпечності шкідливих узалежнень, не вірять в ефективність медицини та здорового способу життя, не орієнтуються на цінності сімейного співжиття і на цінності самовдосконалення, не прагнуть гармонії. Тут найімовірнішим є недбале та навіть агресивне ставлення до свого здоров'я.

Найпопулярнішою деструктивною настановою молоді, що їх вивчав Б. П. Лазоренко, є схильність до вживання алкоголю,

далі йде тютюнопаління. Слід наголосити на тому, що кожна п'ята молода людина в Україні чи то вживає, чи не виключає, що буде вживати наркотики. Існують тісні взаємозв'язки між деструктивними настановами на тютюнопаління, вживання наркотичних речовин та алкоголю (*Лазоренко Б. П.,* 1999).

Ті молоді люди, що мають яскраві настанови на вживання наркотиків та алкоголю, відрізняються і безвідповідальною сексуальною поведінкою – і це також негативно впливає на стан здоров'я. Визначено груповий характер поширення деструктивних настанов, їх обумовленість найближчим оточенням та впливом молодіжних музичних кумирів. Насторожує те, що у сучасної молоді, навіть тієї її частини, яка далека від цих негативних звичок, фіксується досить толерантне ставлення до наркотичних речовин.

Чинниками формування деструктивних щодо способу життя настанов є егоцентрично-гедоністичні мотиви, бажання досягти стану легкого кайфу як умови розслаблення, втечі від нудьги та самотності. Молодь також нерідко вважає прийнятним і цікавим, розважаючись, вчиняти досить ризиковані дії. Готовність до ризику та нестримне бажання нових відчуттів, "адреналіну" негативно впливає на підтримку стану власного здоров'я та здоров'я майбутніх дітей.

У такий спосіб досягається ілюзорне зняття стресового напруження, переживається радість від подолання страху, задоволення власною сміливістю. Імовірно, що відсутність адекватних засобів саморегуляції та самоствердження, невміння контролювати власні імпульси, незаповненість життя чимось по-справжньому цікавим і важливим штовхає до різних небезпечних та ризикованих дій. Тому профілактика подібної поведінки має спрямовуватися на створення умов для продуктивних самопроявів.

Серед шляхів ефективного впливу на деструктивні соціальні настанови молоді слід передусім назвати орієнтацію на позитивні зразки (на значущого іншого), розвиток самосвідомості, активізацію здатності до самостійних та відповідальних життєвих виборів та вміння формувати реалістичні життєві перспективи.

Дуже важливим є вміння рефлексувати з приводу своїх вчинків і на основі адекватної самооцінки регулювати власну поведінку. Якщо молода людина рідко замислюється над своєю поведінкою, її дії радше ситуативні, імпульсивні, вона більше

залежить від позитивного чи негативного впливу оточення. Якщо ж вона постійно оцінює свою поведінку, можна говорити про розвиненість саморегулятивних механізмів, про більшу адаптованість та внормованість.

На значення широкого соціального контексту у формуванні настанов молоді вказував І. Кон, визначаючи цілі та завдання виховання. На його думку, соціальна детермінація виховання молоді характеризується трьома тенденціями соціалізації в сучасному світі: збільшенням кількості соціальних інститутів; підвищенням індивідуальної активності та вибірковості; ускладненням та зміною цілей і методів. Відповідно кінцевий ефект виховання залежить не від окремих заходів впливу, а від загального соціокультурного та особистісного контексту, у якому ці заходи вживаються і сприймаються вихованцем (*Кон И. С.,* 1988).

Соціалізація стає ефективною тоді, коли забезпечує не так засвоєння й відтворення цінності здоров'я і позитивних навичок, а передусім як готовність до самостійної творчої діяльності з метою його розвитку й збереження.

Зростання технізації людського середовища та посилення інформаційного тиску на особу, на жаль, гальмує таку життєтворчість, дедалі більше стимулюючи поширення почуттів розгубленості й безсилля (*Кемпиньски А.,* 1997). Водночас можна говорити й про те, що суспільство намагається виробляти й певні протидійні засоби, що, зокрема, виявляється в зростанні значення суспільних інститутів і засобів соціалізації в міру урбанізації та індустріалізації (*Кон И. С.,* 1988).

Щоб допомогти молодій людині сформувати конструктивні настанови на здоровий спосіб життя, слід подбати про її соціальну запитаність, яку Є. Головаха і Н. Паніна вважають за найбільш узагальнений показник соціального самопочуття (*Головаха Е. И., Панина Н. В.,* 1994). Бажано допомогти молодій людині якомога швидше утвердитися в суспільному і громадському житті, сформувати активну й самостійну життєву позицію.

Оскільки провідною діяльністю в юнацькому віці є діяльність комунікативна, головну увагу слід звернути на комунікативні настанови молоді. Вони визначають готовність та схильність молодої людини до взаємодії, до спілкування. У комунікативних настановах вирізняється орієнтація на задоволення потреби в

емоційному прийнятті й підтримці з боку значущих учасників спілкування та орієнтація на потребу в досягненні конкретних цілей, вирішенні певних завдань.

До значущих настанов, які можуть сприяти поглибленню орієнтації на здоровий спосіб життя, можна віднести також статусні, креативні та автономні настанови. Статусні відтворюють не завжди усвідомлюване прагнення самовираження та самоствердження в референтній групі, потребу у визнанні права посідати відповідне місце в соціальному оточенні. Креативні настанови сприяють прояву схильності до самостійного пошуку, створення й реалізації нових способів самореалізації, нових форм стосунків, способів взаємодії, у тому числі і через протиставлення себе загальноприйнятим нормам. Автономні настанови свідчать про готовність до самодостатності, самостійності, незалежності власного буття від інколи дуже непозитивного оточення.

Існує тісний зв'язок між позитивним розумінням ролі творчості в житті молодої людини і відповідальністю за власне здоров'я. Особливо це стосується старшокласників, які більш позитивно ставляться до творчості, ніж молодь старшого віку, яка вже реально стикається з прозою життя. У виборі між здоровим способом життя і шкідливими звичками, які інколи називаються "радостями життя", саме креативна, творча молодь віддає перевагу здоров'ю. У повсякденному житті ця молодь бажає постійно дотримуватися здорового стилю життя. Власним дітям, коли вони у такої молоді народжуються, транслюються побажання бути ще більш послідовними у виборі здорового способу життя.

Ще одна складова креативних соціальних настанов молоді – прагнення самовдосконалення, гармонії, яке можна трактувати і як настанову на особистісне зростання, самовдосконалення, і як креативність, спрямовану на себе, на власне життя. Таке прагнення гармонії пов'язане з почуттям відповідальності за збереження здоров'я та бажанням, щоб власні діти вели більш здорове життя, ніж їхні батьки.

1.5. Гендер і здоров'я

Зрозуміло, що гендер впливає на ставлення молодої людини до свого здоров'я, і не враховувати особливості жіночого та чоловічого сприйняття здорового чи нездорового способу життя було б великою помилкою.

На початку XXI сторіччя, коли вже незручно, несучасно, немодно заперечувати значення статі чи гендеру, у більшості вітчизняних психологічних книжок як наукового, так і практичного спрямування про стать все ж не згадують, розглядаючи усередненого індивіда, невиразну типізовану людину. Це такий самий нонсенс, як розмови про людину без расової належності, національності, людину поза віком чи людину без індивідуального обличчя.

Без усвідомлення власної статевої належності, без поступової статевої ідентифікації індивід не перетворюється на особистість. Саме із ставлення до власної статі починається справжній розвиток самосвідомості в дитинстві. Психологічна стать стає першою цеглиною в побудові власного життєвого світу.

Під статтю найчастіше розуміють біологічні властивості, що визначаються хромосомами, статевими клітинами, гормонами та поверхневою морфологією. Гендер увійшов у науковий лексикон у середині 50-х років й означає властивості мужності й жіночості, що відтворюють процеси соціалізації та психічного розвитку.

Термін "стать" використовується на означення біологічної мужності та жіночості, а терміном "гендер" позначаються культурні очікування маскулінності чи фемінінності (*Капрара Дж., Сервон Д.,* 2003). Гендер говорить про соціальні, психологічні й культурні аспекти проблеми, серед яких риси, норми, стереотипи, ролі, які вважаються типовими й бажаними для жінок і чоловіків.

Яким чином формується гендер? Ставлення до власної статі, прийняття статевих відмінностей, засвоєння статеворольових стереотипів відбувається в результаті розвитку особистості під впливом сім'ї, оточення та є продуктом різних соціальних технологій. Маються на увазі не лише практики повсякденного життя, а й такі технології, як, наприклад, телебачення чи кінематограф. У повсякденному житті через культурні норми суспільст-

ва ми самі формуємо для себе ролі "справжньої жінки" і "справжнього чоловіка". Наші дії і відчуття нормуються осудом чи схваленням з боку суспільства.

Щоб порівняти ставлення дівчат і хлопців до здорового способу життя, слід проаналізувати специфіку жіночої та чоловічої самосвідомості.

Під впливом соціуму в самосвідомості юнаків цінність власного здоров'я не є високою. Гендерні стереотипи сприяють тому, що хлопці нерідко нехтують своїм здоров'ям в угоду "взірцям справжніх чоловіків", які нібито обов'язково палять, вживають алкоголь, завжди схильні до невмотивованої агресії та безладного сексу. На жаль, хлопці не готові брати на себе відповідальність за своє здоров'я та не вважають себе відповідальними за здоров'я своїх близьких, своїх майбутніх нащадків. Тотальний гедонізм, який плекає реклама у ЗМІ, детермінує індиферентне чи навіть вороже ставлення молодих людей до здорового способу життя, в якому вони не бачать жодного сенсу.

Дівчата, у свою чергу, орієнтуються на інші гендерні стереотипи, які штовхають їх до переоцінки ролі зовнішності, "тілесної натури". Саме приваблива зовнішність, молоде тіло можна вигідно продати, за їх допомогою можна швидко досягти успіху, заробити багато грошей, зробити кар'єру, знайти собі надійного й довготривалого "спонсора" чи навіть вдало вийти заміж. За таких умов молода жінка часто забуває про почуття власної гідності. Її самоцінність, самодостатність якимось дивним чином викривлюються.

Ця ситуація провокує формування настанов на нездоровий спосіб життя, ризиковані контакти. Дівчатам більше притаманна не агресія, як хлопцям, а аутоагресія. Вони готові терпіти, страждати, чекати мовчки, поки щось зміниться на краще, ризикувати своїм здоров'ям знов і знов. Почуття спустошеності, зневіреності живить комплекс жертви, що нерідко сприяє ранньому виникненню психосоматичних розладів.

Аналіз настанов молоді обох статей щодо здорового способу життя показав, що дівчата все ж більше, ніж хлопці, спрямовані на внутрішнє самовдосконалення та пошук гармонії. Вони здатні працювати без вагомого матеріального підкріплення, якщо сприймають свою діяльність як творчу. Молоді жінки краще адап-

туються до нестабільних умов життя, нового колективу, іншої роботи, ніж чоловіки. Усе це сприяє підтриманню власного здоров'я та підвищенню цінності здорового способу життя.

Водночас фіксуються певні розбіжності у ставленні юнаків і дівчат до захворювань, які були в їхньому минулому чи виникли нещодавно. Якщо сприймати ставлення до здоров'я і нездоров'я як один з ключових індикаторів саморозуміння та самоприйняття, то виявляється, що жінкам важче бути в цій сфері реалістами.

Людина, яка підкреслено ігнорує свої захворювання, не може про них навіть згадувати чи, навпаки, приділяє їм надто багато уваги, іпохондрично вишукуючи нові й нові симптоми, навряд чи переживає суб'єктивне благополуччя. Реалістичний погляд на себе і своє майбутнє передбачає вміння вчасно усвідомлювати, коли саме і яким чином здоров'я вимагає внесення корективів до життєвого сценарію, як треба брати на себе відповідальність за його збереження.

Чоловіки більше, ніж жінки, скаржаться на певні проблеми зі своїм здоров'ям. Вони докладно розповідають про розлади сну, серцевий біль, перевтому, підвищення тиску, проблеми із зором чи шкірою. Але в чоловічому життєвому світі за все це ніби відповідає хтось інший. Відповідальність за свій стан якимось чином переноситься на близьких людей, на життєві обставини ("батько шукає і не знаходить хороших лікарів", "стан шкіри залежить від поганої води і з цим нічого не вдієш" тощо).

На відміну від чоловіків жінки намагаються не говорити про своє здоров'я. У їхніх сценаріях нерідко залишаються певні лакуни, які відверто ігноруються. Навіть якщо серйозні захворювання були, про них з власної волі не згадують, від відповідей на запитання ухиляються або говорять вкрай лаконічно й неохоче. У цій сфері про самоприйняття говорити дуже важко. Натомість очевидними є сильні страхи, які заважають усвідомленню досвіду. Жіноча приватність, що стосується здоров'я, виявляється набагато більше табуйованою, закритою і для самих жінок, і для їхнього оточення.

1.6. Як підвищити цінність здорового способу життя

Серйозною обставиною, що пояснює небажання молодої людини думати про здоров'я і, відповідно, бачити певну незалежність від неї несподіваного, підступного плину життя, є страх. Страх опинитися перед чимось новим, незнайомим, незвичним. Страх відчути себе неозброєною, непідготовленою, хворою, беззахисною, який штовхає до нескінченних спроб озброїтися, підготуватися, захиститися за всяку ціну. До речі, дуже інтенсивний страх може трансформуватися в повну апатію, інертність, відсутність будь-яких бажань, вольовий ступор.

Ховаючись від страху, витісняючи його, доцільно і дуже зручно побудувати міцні внутрішні захисні споруди, коли контролюється і зважується кожний крок, передбачаються різні катастрофічні варіанти розвитку подій і наперед вибудовуються найрізноманітніші, у тому числі й магічні, фантастичні форми самопідстраховки.

Отже, перша серйозна перешкода, що виникає при спробах знайти шляхи оптимізації ставлення до здоров'я, це стійкий внутрішній спротив. Це впевненість багатьох молодих людей у тому, що стихійне й непрогнозоване життя не піддається ніякому контролю, ніякій оптимізації за визначенням.

Відповідно, *перший етап* роботи з настановами на здоровий спосіб життя передбачає поступове прийняття стихійного плину життя й дуже відносної причинності, яку можна знайти в ньому. Ідеться про прийняття життєвих несподіванок, про готовність гнучко й оперативно на них реагувати, не шукаючи обов'язкових причин того, що трапилося, ззовні або всередині самого себе. Особливо причин, пов'язаних з власною активністю чи пасивністю, з минулим дослідом, якимись невміннями, провиною чи колишніми травмами.

Друга, не менш серйозна, перешкода на шляху до більш оптимального ставлення до свого здоров'я – це надмірна, гіпертрофована і поверхова суб'єктність. Страх перед майбутнім, його непрогнозованістю і потреба уявити себе і свої дії єдиною причиною подій, що розгортаються, призводить до волюнтаризму, до повної відсутності уваги до своїх власних ресурсів. Людина не думає про доцільність певних дій та рішень, про ціну, яку вона

має сплатити за боротьбу із життєвими негараздами. А головне – вона не хоче і не може рахуватися з власним потенціалом, практично нічого не знаючи про нього, тому її суб'єктність не стає по-справжньому органічною для неї, глибинно обумовленою.

Таким чином, *другий етап* роботи, скерованої на оптимізацію ставлення до свого здоров'я, полягає у спрямуванні уваги людини на її внутрішній потенціал, на її глибинне єство. Бажано, щоб молода людина поступово почала вірити у власні потенції, усвідомлювати їх, спиратися на них. Лише тоді вона стає здатною навіть дещо прискорити, активізувати їх втілення в життя і стати по-справжньому життєстійкою.

Третій етап індивідуальної і групової роботи з оптимізації настанов на здоровий спосіб життя полягає в усвідомленні власних психологічних захистів, їх змісту та надмірності. Будь-який психологічний захист, який сьогодні гальмує регуляцію часу життя, колись був доцільним й оптимальним. Інакше він не став би таким звичним для людини, не закарбувався б у її психіці.

Кожного разу, коли дійсність ставала для маленької людини нестерпною і боротися з нею було аж ніяк неможливо, виникав по-своєму конструктивний вихід: цю дійсність, виявляється, можна було перестати сприймати в реальному світлі. Її можна було ігнорувати, заперечувати, витісняти, викривлювати чи фальсифікувати. Причому робити все це дуже швидко, включаючи новий режим непомітно для себе, неусвідомлено, ніби цілком природно.

Без психологічних захистів будь-яка людина не переживає жодну критичну ситуацію. Захисти тимчасово підвищують нашу здатність до виживання, адаптивність, активізуючись завжди, коли нам погано і незмога протидіяти. Завдяки їм ми якось пристосовуємося до складних обставин життя, можемо їх перетерпіти без значної дезорганізації свідомості й поведінки, без важкої психосоматизації, без руйнування свого життєвого світу.

У житті кожної людини неодноразово трапляються ситуації, які краще хоча б на початку сприймати крізь призму психологічного захисту, ніж відразу цілком тверезо й об'єктивно. Інша річ, що психологічний захист автоматично підміняє, гальмує дію особистісного потенціалу. Психологічне здоров'я людини, її благополуччя, її зрілість передбачають таку витривалість, мудрість і гнучкість, які дають змогу поступово переходити від неусвідом-

леного захисного режиму функціонування до усвідомленого наближення до важкої і неоднозначної реальності, до поступового прийняття її.

Дедалі більша усвідомлюваність захисного механізму переводить його в нову якість, зменшуючи дію суто захисну (ту, що захищає від сприймання неприємної реальності) і пробуджуючи дію вчинкову (ту, що цю реальність адекватно сприймає і готова її перетворювати). Саме готовність до вчинку є ознакою переходу від режиму психологічного захисту до режиму прояву потенціалу.

Тут слід виділити *четвертий етап* роботи з оптимізації ставлення молодої людини до свого майбутнього, проявом якого є ставлення до здоров'я. Зміст роботи на цьому етапі полягає у виробленні індивідуального стилю подолання перешкод, що час від часу виникають на життєвому шляху.

Для позначення такої активності використовується термін *"копінг"* (рос. – "совладание", укр. – "подолання", "опанування", "давання собі ради"). Копінг підкреслює людську можливість не лише пасивно захищатися від труднощів, а й активно справлятися з ними.

Копінг є індивідуальним способом взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості цих непростих обставин у теперішньому житті людини і її реальних можливостей, ресурсів. Копінг передбачає спробу (як поведінкову, так і когнітивну й емоційну) подолати специфічні зовнішні й внутрішні вимоги, які переживаються як сильне напруження і перевищують наявні ресурси.

Існують різні типи людей, що відрізняються специфічним ставленням до перешкод. Серед них є активні і пасивні, оптимістичні і песимістичні, впевнені і невпевнені, сміливі і боязкі.

Активні спираються лише на себе і віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям подолання труднощів. Вони вважають, що завжди контролюють розвиток ситуації, а якщо й не контролюють, то це – тимчасове явище і найближчим часом "усе буде схоплено". Цих людей називають реалістами й оптимістами, що, безумовно, сприяє зміцненню їхнього особистісного потенціалу.

Але саме вони не готові, як правило, до прийняття неминучих втрат, що трапляються в кожному житті. Їм не вистачає

гнучкості і спонтанності за абсолютно несподіваних життєвих обставин. Вони не можуть "лягти на дно" і перетерпіти, перечекати, дати собі час на оновлення. Вони вірять лише в те, що точно знають, а свою відповідальність ні з ким не можуть розділити, і це перешкоджає їм спиратися на ще не проявлений, латентний потенціал.

Пасивний тип не вважає себе здатним самостійно змінювати або контролювати дійсність. Для таких людей навколишній світ завжди несподіваний, і це не вимагає від них якихось додаткових зусиль. Їхня самооцінка не дуже висока, а світосприйняття радше песимістичне, але вони можуть проявити таку необхідну інколи здатність "плисти за течією", приймаючи те, що приносить плин життя. І така нібито неконструктивна позиція за певних обставин теж дає змогу розкрити в собі нові ресурси.

Крім первісного ядра людських здібностей, у тому числі й особистісного потенціалу, що мало залежить від особистих зусиль, є й така його частка, на яку сама людина може активно впливати завдяки силі бажань, вольовим імпульсам, відповідальності, почуттю честі, потребі захистити себе і своїх близьких, вистояти, не зламатися. І тут вже йдеться про розвинену суб'єктність.

Копінг-обдарованість, яку можна розвивати, є здатністю швидко й гнучко самостійно обирати як активні, так і пасивні стратегії подолання залежно від ситуації, що склалася, та активізувати внутрішні і зовнішні ресурси, спираючись на наявний особистісний потенціал і вірячи у власні можливості. Обдаровані з цього погляду люди завжди орієнтуються не лише на власні сили, а й на зовнішні можливості, на підтримку ззовні, яку вони вміють запросити й отримати. Головною метою для них стає подолання перешкод без саморуйнації і без катастрофічних реконструкцій свого життєвого світу.

Молода людина не завжди усвідомлює, що її особистість – це не лише Я для інших, рольова підструктура чи так звана персона, соціальне обличчя. Крім персони, особистість має й іншу, глибинну сутність, яку називають душею, самістю, єством. Мається на увазі той найпотаємніший і найістотніший центр, те ядро особистості, яке інтегрує все психічне життя, всі аспекти індивідуальності. Це місце, де сконцентровано, заархівовано весь потенціал особистісного зростання, всю енергію самостворення.

Ідеться про цілком позитивну реальність, фундамент особистості, що стимулює динаміку життя завдяки найістотнішому прагненню існувати, бути. Саме в цьому прагненні слід шукати головні мотиваційні ресурси, що забезпечують позитивне ставлення до свого здоров'я. Єство вміщує в собі особисту ідентичність, коріння всіх позитивних рис, якостей, здібностей, обдарувань. Суб'єктність є камертоном, який чуйно прислуховується до голосу єства, зважаючи на потреби всіх інших особистісних центрів, їхні реальні, сьогоднішні можливості, наявні ресурси.

Щоб відчути голос свого єства, розкрити нереалізовані потенції, слід опанувати певні навички самопізнання. Існують ефективні групові форми роботи, спрямовані на поступове звільнення від самовідчуження, поглиблення усвідомлення власної цінності, пошук власної неповторності, значущості, унікальності.

Яким чином організується навчання самопізнання? Наша свідомість завжди є свідомістю про…, свідомістю на щось спрямованою. У межах методу самопізнання та самоаналізу відбувається таке поступове й дозоване самоспрямування. Відповідаючи на дуже конкретні запитання, учасники семінарів поступово конструюють тексти про себе, своє життя, свої потреби, очікування, взаємини.

Під час усного й особливо письмового аналізу, під час створення свого наративу людина навчається у своєму життєписі не лише представляти себе, а й водночас себе індивідуально конституювати, по-новому структуруючи свій життєвий досвід. Так поступово формується нова, більш цілісна й конструктивна оповідна ідентичність.

Ідеться про аналіз феноменологічний, адже аналізуються переживання, емоційні стани, відчуття, які реально є в особистості, живуть у її душі, її тілі. Відчуття, які аналізуються, є феноменами, тому що вони суб'єктивні, тому що не піддаються об'єктивному аналізові. Кожен такий феномен суто індивідуальний, навіть в однієї особистості двох однакових переживань практично не буває. І кожне, якщо його проаналізувати, дає матеріал для самопізнання.

Ніякими методами, крім інтроспективного (тобто методу самоспостереження), неможливо виміряти, передати глибину, гостроту, складність, неосяжність душевних переживань. Як відомо,

саме у сприйманні, яке для цього методу є центральним, емоційний стан, що репрезентує внутрішню проблему, дається в первинній очевидності. Людина має справу з чистим, не забарвленим оцінними судженнями власним досвідом. Досвід сприймається й переживається як очевидність, самоданість. Цей феномен сприймається й означається одразу і цілком.

Учасник семінарів з навчання самопізнання не лише створює свої власні тексти, а й ділиться ними з іншими. Під час спілкування з іншою людиною кожен переосмислює, переробляє свою власну історію завдяки діалогові, що відбувається. Процес розмови ні для того, хто говорить, ні для того, хто слухає, не є пасивним. Коли ми розповідаємо комусь про себе, ми створюємо нову реальність, починаючи якось інакше розуміти окремі епізоди свого життя, по-новому переживати життя в цілому. Слухач порівнює із власним досвідом, досвідом своїх рідних та знайомих те, що він чує під час розмови, і непомітно для себе теж починає перебудовувати свою особисту історію, своє тлумачення подій життя, свої цінності, звички.

Найчастіше наратив будується навколо певних ключових подій, значущих життєвих епізодів, що колись кардинально змінювали розуміння себе. У наратив включаються найважливіші для даної особистості люди: батьки, діти, родичі, кохані, вчителі тощо. Крім тлумачення минулих подій, нерідко створюється також певний ескіз власного майбутнього, формулюються бажання, плани.

Власне життя після такої розповіді починає сприйматися як активне чи не дуже, щасливе чи нещасне, складне чи просте, хаотичне чи організоване, упорядковане. Від подібних класифікаційних схем, що виникають під час розмови із слухачем, багато в чому залежать можливості подальшого усвідомлення власного досвіду, розуміння впливу здорового чи нездорового стилю життя на власне майбутнє.

Серед детермінант, які підштовхують особистісне зростання, у концепції А. Роше розглядаються, по-перше, природний динамізм зростання, притаманний єству людини, по-друге, функціонування інших особистісних центрів, що обслуговують плідну життєдіяльність єства, і, по-третє, співробітництво людини з оточенням. “Природа людських істот є енергією використання свобо-

ди з метою сприяння власному зростанню, а отже, і власній гуманізації" (*Persons and their growth,* 1997, p. 157).

Чинники, які сприяють особистісному прогресу (*там само*, p. 158–160):

1) наявність життєдайних взаємин;
2) існування та діяльність у злагоді з власним єством;
3) глибинна інтеграція з найважливішими реаліями власного єства (своєю ідентичністю, сутнісною діяльністю, ставленням до трансцендентного, смисложиттєвою мотивацією тощо);
4) лікування психічних травм минулого;
5) самопізнання завдяки аналізові набутого життєвого досвіду;
6) життя відповідно до мудрості власного тіла.

Фундаментальні настанови, які забезпечують особистісне зростання (*там само,* p. 160–162):

1) стійке прагнення до самопізнання;
2) відкритість власній внутрішній реальності;
3) бажання знати про себе правду;
4) упокорення в самоприйнятті та розкритті себе перед іншими;
5) рішучість рухатися вперед (бажання жити, бути собою, навіть більше ніж собою).

Усі люди мають внутрішні ресурси для саморозвитку, і цей процес, що дуже тішить, цілком не зупиняється майже ніколи, далеко не вичерпуючись дитинством, юністю, молодістю, навіть зрілістю. І навчання самопізнання – реальність.

Потенціал саморозвитку, самовдосконалення, що передбачає здоровий спосіб життя, закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови дорослішання не можуть остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. Як розгортається програма біологічного дозрівання, так відбувається і поступове, обережне, малопомітне втілення в життя незрівнянно складнішої програми самопізнання, особистісного розвитку, програми наближення до власної сутності, до глибинного єства.

У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір – іти до себе чи не помічати цього найважливішого шляху, вибір траєкторії життєвого шляху, пода-

льшого напряму самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи, вибір дає змогу вирватися з полону буденності й побачити нові обрії зростання (див. додаток 2).

Необхідність самостійно робити по-справжньому відповідальні життєві вибори також сприяє формуванню настанов на здоровий спосіб життя, адже життєвий вибір на певному етапі життя визначає головну стратегію життєздійснення, яка може бути як саморуйнівною, так і самозберігаючою. Кожний життєвий вибір стає поштовхом до усвідомлення, оцінювання та коригування актуальних соціально-психологічних настанов молодої людини.

На підґрунті розвитку в молодої людини здатності до самостійних життєвих виборів, переорієнтації на позитивні зразки (значущих інших), вироблення реалістичних життєвих перспектив та постійного самоусвідомлення як процесуального самоконтролю можливим стає цілеспрямоване формування певних конструктивних настанов на саморозвиток, професійну самореалізацію та кар'єрне зростання, на кохання, шлюб і народження дітей.

ЧАСТИНА 2

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА ЗАСАДАХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Стан здоров'я молоді та її уявлення про здоровий спосіб життя

Збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління є актуальною проблемою і турботою будь-якої сім'ї, держави і справедливо вважається багатством нації, яка покладає надії у подальшому прогресивному розвитку на своїх нащадків. На жаль, XX і початок XXI сторіччя створили такі складні й обтяжливі психологічні та екологічні умови для населення Землі, що організм сучасної людини не встигає впродовж часу її життя пристосуватися до швидкоплинних змін у зовнішньому світі. Почастішали природні й техногенні катаклізми, масові катастрофи, зростають частота й інтенсивність стресів, стає реальністю всебічна екологічна небезпека. Свій негативний внесок у стан здоров'я людей додали 90-ті роки минулого сторіччя з його політичною і соціально-економічною перебудовою, що супроводжувалося порушенням сталого життєвого порядку мільйонів людей і перебудовою їх свідомості.

За даними медичних і психологічних спостережень (В. Г. Каменська, С. В. Звєрева, І. Є. Мельникова), стосовно розвитку старшокласників наводяться тривожні показники стану їх здоров'я. Так, з початку 1990-х років ті чи інші захворювання, спричинені пережитими стресами, відмічались у 75 % старшокласників, до кінця 90-х цей показник зріс серед випускників середньоосвітніх шкіл до 85 %. Виявлено, що в 79 % учнів відмічається стан емоційного напруження, а 85 % учнів мають різні хронічні захворювання. У період, коли підлітки наближаються до старших класів, їх захворюваність на нервово-психічні та серцево-судинні розлади збільшується в півтора-два рази.

Такий стан здоров'я шкільної молоді спеціалісти пояснюють складними соціально-економічними умовами пережитого де-

сятиріччя 90-х років, що супроводжувалися суб'єктивним сприйняттям несприятливих наслідків соціальної нестабільності в суспільстві та, відповідно, в родинах, економічною кризою, втратою відчуття перспективи й неможливості обрати стійку систему цінностей. Відтак особистісна нестабільність спричинила серед молоді ускладнення самостійного й адекватного розв'язання проблем особистісного та професійного самовизначення.

При диференціації шкільної освіти (ліцеї, гімназії, коледжі та ін.) практикується ускладнення програм навчання, використання нових інформаційних технологій. Погіршення стану здоров'я підлітків у поєднанні з додатковим інформаційним навантаженням спричинилися до того, що нині нервово-психічні відхилення діагностуються в 1 % школярів, чим ще більше поглиблюються проблеми навчання, особистісного та професійного самовизначення, відтак потреба в медичній та психологічній підтримці адаптаційних можливостей дітей зростає.

Завдяки емпіричному дослідженню доведено, що успішне виконання вербальних тестових завдань підлітками, які навчаються в гімназіях і звичайних школах, потребує здатності до мобілізації адаптаційного ресурсу. Це свідчить про досить інтенсивні витрати структурно-енергетичних резервів, спрямованих на забезпечення інтелектуального розвитку діяльності та академічної успішності. Розвинута здатність до управління адаптаційним ресурсом особистості корелює з нормальними показниками нейротизму і загального напруження психологічних захистів (В. Г. Каменська, С. В. Звєрева, І. Є. Мельникова).

Постановка на державному рівні проблеми актуалізації психологічних настанов молоді щодо здорового способу життя у всіх його виявах зобов'язує поглиблювати знання про розуміння молоддю складових понять "здоров'я" і "хвороба", "здоровий" і "нездоровий" способи життя та їх наслідки для самореалізації в професійній діяльності, сімейному житті, творчості, задоволенні собою як творцем своєї долі.

Останнім часом проблеми здоров'я та хвороби вийшли за традиційні межі медицини, клінічної і загальної психології, ставши сферою інтересів соціальної психології. Цим слід завдячувати соціально-психологічним дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, його пропаганду, адаптацію до

стресів; ефективності кампаній проти тютюнопаління, вживання наркотиків; соціально-психологічних аспектів профілактики СНІДу та адаптації ВІЛ-інфікованих до соціальних умов сьогодення.

Завдяки втручанню в ці проблемні сфери життя соціальних психологів означився ключовий напрям роботи – *пропаганда превентивної поведінки*. Він орієнтує на те, що хворобу слід не тільки лікувати, а й попереджувати через пошук шляхів зміни поведінки, вивчення і формування соціальних настанов (атитюдів) молоді на здоровий спосіб життя, про що свідчать нові публікації (*Тхостов А. Ш.,* 2002). Зокрема, серед сучасних соціально-психологічних напрацювань з даної проблеми найбільший інтерес викликали дослідження з погляду теорії соціальних уявлень С. Московічі. Згідно з нею кожна людина визнає себе "експертом" з питань здоров'я і хвороби, способу життя і на засадах власного досвіду формує уявлення про "здоровий спосіб життя". Соціальні уявлення – це "теорії" з власною логікою і мовою, "способи мислення", які люди виробляють у процесі комунікації для пояснення різних об'єктів та явищ, інтерпретують і надають свого смислу незрозумілим феноменам, чим роблять їх зрозумілими, незагрозливими, такими, які більш комфортно вписуються в їхні життєві схеми. Ці сучасні версії здорового смислу орієнтують людей у їхньому фізичному й соціальному світі, організують їхню поведінку. Вивчення соціальних уявлень є свого роду спостереженням за тим, як цінності, соціальні правила і культурні зразки усвідомлюються людиною і визначають її поведінку. Зокрема, з погляду цієї теорії вивчаються проблеми здоров'я і хвороби (*Московичи С.,* 1995).

Так, французька дослідниця К. Ерзміш довела, що в уявленнях людей хвороба і здоров'я є наслідком боротьби між індивідом і суспільством, яке негативно впливає на здоров'я через проживання в містах, стреси, погану екологію. Хвороби мають соціальне походження і пов'язані з не-активністю, а здоров'я – з активністю, яка є потенціалом включення індивіда в життя суспільства і працю. В іншій роботі цього ж напряму було показано, що для дев'ятирічних італійських дітей головним в уявленнях про здоров'я також є активність і рух, а в уявленнях про хворобу – нерухомість. Здоров'я асоціюється, на одному полюсі, з добробу-

том, харчуванням, тілом і щастям, на іншому – із хворобами і ліками. У цілому хвороби трактуються більше як "хвороби стилю життя", ніж "хвороби людини" (*Тхостов А. Ш.,* 2002).

У працях російських дослідників, присвячених вивченню уявлень про здоров'я і здорову людину в різних професійних і статеворольових групах, було виділено три складових уявлення про здоров'я:

1) адаптація, пристосування, що включає поняття норми, адекватності, працездатності, зовнішньої привабливості;

2) внутрішня згода (гармонія, упевненість, спокій, здоровий глузд);

3) самореалізація (активність, цілеспрямованість, творчість і т. і.).

Отже, у різних країнах з різних точок зору провідним елементом здоров'я визначається *активність,* а хвороби – *неактивність,* незалежно від віку і національності опитуваних.

У дослідженні І. Б. Бовіної методом асоціацій вивчалася структура уявлень про здоров'я і хворобу в молодіжному середовищі серед студентів вузів. Констатовано, що складовими ядра уявлень про здоров'я є: спорт, краса, сила, радість, бадьорість життя. Периферійну систему утворюють поняття: посмішка, гарний настрій, добре самопочуття, щастя, правильне харчування, веселощі, упевненість у собі, вітаміни, енергія, активність, свіже повітря.

У ході розшифровування ядерних уявлень щодо здоров'я склалася така картина:

- сила = сила, міцність, міць;
- спосіб життя як спосіб підтримки здоров'я = спорт, правильне харчування, біг, зарядка, фізкультура;
- позитивні емоційні вияви = радість, гарний настрій, весело;
- фізичні характеристики здорової людини = краса, рум'янець, свіжість;
- фізичне благополуччя й активність здорової людини = бадьорість, добре самопочуття, активність;
- характеристики, що приписуються суб'єкту = упевненість у собі, успіх, незалежність, ефективність діяльності (*Бовина И. Б.,* 2005).

Здоров'я виявилося необхідною складовою успішності людини. При цьому І. Б. Бовіна доходить висновку, що ключовими елементами уявлення про *здоров'я* є характеристики поведінки, пов'язані з підтримкою здоров'я, позитивних емоційних виявів і фізичного благополуччя.

Серед елементів, що утворюють ядро уявлень про *хворобу,* зафіксовано поняття: біль, слабість, температура, ліжко, кашель, нежить. Периферійну систему утворюють поняття: страх, погане самопочуття, ліки, лікар, лікарня, смерть, таблетки, втомлюваність, смуток, журба. Негативні емоційні вияви асоціюються зі смутком, поганим настроєм, сумом, тугою; взаємовідносини із суспільством – відчуттям самотності, залежності, викликанням жалості до себе.

Отже, соціально-психологічний контекст чітко простежується в уявленнях про хворобу, оскільки вона спричиняє обмеження в житті людини, пов'язується з не-активністю, фізичними негараздами, неблагополуччям (*Бовина И. Б*., 2005).

Результати наведеного дослідження свідчать, що в цілому молодь має правильне, адекватне уявлення про життєвий зміст понять "здоровий спосіб життя" і "нездоровий спосіб життя" з їх соціально-психологічними наслідками. Здоровий спосіб життя є надійним потенціалом професійної ефективності, життєвого задоволення та успішності. Внаслідок нездорового способу життя людина потрапляє в ситуацію соціального обмеження, залежності від оточення, жалю і смутку. Все це є знанням сучасної молоді про можливий спосіб життя та його наслідки. Проте в даному разі знання – це тільки фундамент, на якому може піднятися будівля, якість якої ініціюватиметься суб'єктним, індивідуальним вибором кожного. Мотивація такого вибору не проста, як не є простою і смислова будова свідомості. Згідно з ідеями Л. С. Виготського, смисли, вкорінені в буття, опредмечуються в діях та людській мові, а індивідуальна свідомість не зводиться лише до знання і, як відношення до світу, психологічно розкривається системою смислів, що є продуктом розвитку мотивів діяльності (*Выготский Л. С.,* 1983).

О. М. Леонтьєв обґрунтував різноманітність функцій, мотивів діяльності, їх роздвоєння і полімотивований характер у ході розвитку й ускладнення людської діяльності. В ієрархічній струк-

турі мотивів ті, що виконують функцію смислоутворення, завжди перебувають на більш високому рівні і є провідними (*Леонтьев А. Н.,* 1977).

Серед різноманіття смислів В. В. Столін зосереджував увагу на негативних і конфліктних смислах, змістовою характеристикою яких стають поняття особистісної перешкоди, коли дія є умовою реалізації одного мотиву й одночасно перешкодою для реалізації іншого. Таку дію В. В. Столін називає вчинком (*Столин В. В.,* 1983).

У тісному взаємозв'язку мотивів та життєвих потреб і цінностей можна розглядати причини вибору молоддю того чи іншого способу життя. Конкретним прикладом цього може стати простий двополюсний розклад життєвих ситуацій за умови, що поняття "радощі життя" кожною людиною сприймається як очікуване і бажане для себе.

Проте хтось радощі життя уявляє собі як цілеспрямоване всебічне особистісне і професійне самовдосконалення, насолоду оволодіння знаннями й уміннями, розвиток творчості, створення міцної сім'ї, визнання себе оточенням і досягнення життєвого успіху на фоні здорового способу життя. Варіантів такого типу самоствердження може бути безліч залежно від превалювання тих чи інших особистісних цінностей. Для такого типу життєвого самоствердження потрібен розвинутий розум, здатний аналізувати "що таке добре" і "що таке погано", сформована емоційно-вольова самоорганізація, розвинута цілеспрямована система особистості, яку утворюють потреби, мотиви діяльності, мотивація досягнення, активність, ризиковість, рівень домагань, смисли та успішність. Це той неодмінний соціально-психологічний ланцюжок, за яким криються особливості життєвої поведінки кожної людини як соціальної істоти.

Отже, вибір індивідом здорового способу життя можна визначити як психологічне навантаження, спрямоване на досягнення життєво цінних смислів усупереч ситуаційним перешкодам, спокусам, звабленню негативними і конфліктними смислами, тобто вчинком.

Інший погляд на радощі життя можуть ініціювати домінуючі потреби життєзабезпечення і розваг, схильність до неактивності, насолода від бездіяльності. Ідеться про природні лі-

нощі, підпадання під вплив значущого оточення, в якому панують негативні і конфліктні мотиви діяльності. Бувають слабкі люди, які обирають більш легкі, на перший погляд, шляхи самоствердження, піддаються навіюванню, не здатні протидіяти шкідливим звичкам або просто не замислюються над своїм способом життя, а його наслідки сприймають як свою долю або чиюсь провину. Тоді можна вести мову про різні за формою і тяжкістю нездорові способи життя.

Перед молоддю, що закінчує шкільне навчання і виходить у широкий світ, щоб обирати в ньому свої шляхи саморозкриття, вибір способу життя так само важливий, як і правильний вибір професії, адже вони нерозривно пов'язані.

2.2. Методи управління адаптаційними ресурсами молоді в професійному самовизначенні

Управління адаптаційними ресурсами молоді в професійному самовизначенні є важливою психологічною ділянкою роботи шкільних психологів, психологів соціальних служб, консультаційних центрів, що займаються профорієнтаційною роботою. Їхня допомога і підтримка доцільні, а часом необхідні для правильного професійного самовизначення молоді з урахуванням стану здоров'я, схильностей, здібностей, рівня освітньої підготовки. Особливо важлива участь психологів у професійному відборі і підборі на обрані професії, консультаціях з питань оволодіння системою самопізнання.

Психологічним завданням є підготовка учнів до професійного самовизначення в аспекті оволодіння вміннями організовувати на плідну і конструктивну роботу свій виробничий осередок шляхом розвитку соціально-психологічної компетентності й налагодження здорового соціально-психологічного клімату, що сприяло б високій ефективності праці і збереженню здоров'я на довгі роки.

У професійному самовизначенні молоді значною залишається роль сім'ї з пануючим у ній способом життя, ставленням до здоров'я як цінності, за збереження якої відповідає її власник, родинними звичками до здорового чи нездорового способу життя.

Бувають сім'ї з професійними нахилами і традиціями, до яких батьки намагаються прилучити дітей, котрі не завжди виявляють згоду з таким вибором. У розв'язанні цієї сімейної проблеми може стати доречною психологічна підтримка.

Розгляньмо роль методів управління адаптаційними ресурсами в професійному самовизначенні на прикладі їх застосування в низці поширених професій.

2.2.1. Психологічне самопізнання

Старший підлітковий вік, до якого відносять старшокласників, характеризується, як і кожний інший вік, своїми особливостями й складностями розвитку. Психологи вважають такими, зокрема, невизначеність соціального статусу старшокласника, перед яким постає неординарне і досить складне завдання перетворитися за 2–3 роки на дорослу людину, обрати свій життєвий шлях і майбутню професію. Для цього насамперед треба якнайкраще пізнати самого себе, тобто свої індивідуальні психофізіологічні особливості: психічний темп, витривалість, утомлюваність, працездатність, особливості пам'яті та уваги, інтелектуальний потенціал, емоційну чутливість та реактивність, стійкість до стресів, адаптивність до нових і змінних життєвих обставин та умов. Доцільно вивчити свої особистісні риси, характер, інтереси, здібності та творчі можливості. Нарешті, прийшов час замислитися про особливості своїх потреб за принципом "бути чи мати", що домінує у життєвих планах: "споживацькі" потреби (життєзабезпечення, комфорт, соціальний статус, спілкування) чи потреби "росту" (соціальна активність, суспільна корисність, особистісне самоствердження та духовне зростання, творчий розквіт, усебічний гармонійний розвиток, пошук життєвих смислів).

Система мотивуючих потреб – це ті рушійні сили, які примушують людину поводитися саме так, а не інакше. Вони створюють суб'єктивну реальність, яка веде людину через об'єктивну реальність життя. Потреби, відповідно, формують мотиви, цілі, мотивацію їх досягнення, спрямованість активності в обраному напрямі діяльності, розвивають рівень життєвих домагань. Із цих соціально-психологічних проявів особистості розвивається цілеспрямована діяльність, орієнтована на

самоствердження, розв'язання життєвих проблем, набуття все більш цінних соціальних статусів, професіоналізму, вміння робити особистісні вибори, приймати й виконувати рішення, накопичувати докази своєї життєвої успішності.

Отакий довгий перелік психологічних завдань постає перед кожною молодою людиною, навіть якщо вона про них не підозрює і не замислюється над ними. Хоча такі нібито прості запитання, як "ким бути?", "де бути?", "з ким бути?" і "як бути?" оселяються у свідомості вже молодших підлітків, хвилюють їх, турбують, розвивають внутрішній світ мрій і фантазій, стимулюють до побудови перспективних планів і життєвих роздумів.

Якщо юнак чи дівчина ще не визначилися зі своїми стійкими інтересами, які можуть у майбутньому підказати їм правильний професійний вибір, надати їм допомогу можна, запропонувавши заповнити карту інтересів "Вивчення пізнавальних інтересів у зв'язку із завданнями профорієнтації" (див. додаток 3).

2.2.2. Психологічна допомога у професійному самовизначенні (профвідбір, профпідбір)

Високотехнологічні виробництва висувають на перший план вимоги до надійності людини-оператора з медичного та психологічного боку. Одним із методів, що підвищує загальну надійність та ефективність експлуатації промислових і військових об'єктів, визнається *професійний відбір* на різні спеціальності, де головними вимогами до виконавця, крім професіоналізму, є особиста відповідальність, стресостійкість, висока адаптивність до непередбачуваних змін фізико-хімічних та психологічних факторів виробничого середовища, здатність приймати адекватні рішення в екстремальних умовах.

Наш час новітніх технологій породив чимало таких професій у мирному та військовому спектрах діяльності. Це оператори енерго- та атомних станцій, водії будь-яких видів транспорту, пожежники, керівники великих підприємств, загони МНС, офіцерський склад військово-повітряних, морських і ракетних військ, оператори радіолокаційних та інших автоматизованих систем тощо.

Загальна структура психологічного відбору кандидатів (з вищою освітою) на оперативні посади включає оцінку чотирьох базових складових:

1) характерологічні особливості;

2) вищі психічні функції (сприйняття, увага, пам'ять, інтелект, креативність, здатність до прогнозування);

3) психофізіологічні процеси (властивості нервової системи і темпераменту, психічний темп, стресостійкість як надійність та ефективність дій при значних психоемоційних навантаженнях, емоційна стійкість);

4) здатність до керівної та командної взаємодії як можливість ефективно працювати в команді і виконувати функції керівника у вирішенні професійно орієнтованих завдань (*Машин В. А., Машина М. Н.,* 2005).

Професійний відбір на професії так званої групи "А" – з особливо високими вимогами до виконавців – має вирішальне значення. Тільки сумісність психофізіологічних та особистісних властивостей людини з функціональними обов'язками може забезпечити надійність, ефективність у їх довгостроковому виконанні і зберегти здоров'я людини. У таких професійних сферах зайнятості особливо важливий здоровий спосіб життя як засіб попередження раннього трудового старіння і психосоматичної інвалідизації.

На відміну від професійного відбору, який часом ставить жорсткі обмеження щодо психологічної придатності кандидатів на певні види трудової діяльності, *професійний підбір* – процедура більш "демократична". Це психологічна допомога молоді у виборі професії, обговорення доцільності такого самовизначення з урахуванням інтересів, психологічних особливостей і схильностей людини до певного роду занять у гуманітарній, технічній, творчій, політичній сферах діяльності. Важливо, щоб обрана праця була оптимальною для психофізіологічної і соціально-психологічної організації людини, відповідала бажанню отримувати задоволення від занять такою справою. Тоді людина може сказати, що вона займається своєю справою.

Розгляньмо можливості самовизначення стосовно деяких модних і поширених у молодіжному середовищі професій, де для успішного кар'єрного просування доцільною є практика психоло-

гічного профвідбору і самопідготовки (тренування потрібних особистісних властивостей).

Сучасне українське суспільство, що будує ринкову економіку з приватним підприємництвом в уособлених (дрібний, середній бізнес) та корпоративних формах, запропонувало суспільству нові види професійної діяльності і, відповідно, нові вимоги до їх виконавців. Запорукою успішності будь-якої справи стає *лідер*, якому притаманні особливі ділові якості, потрібні для розгортання започаткованого бізнесу. До них належать: 1) *професіоналізм* або хоча б достатня обізнаність у конкретній сфері діяльності; 2) розвинутий *логічний інтелект*, за допомогою якого вирішуються завдання різного рівня складності, планується діяльність і прогнозуються її результати, робляться розрахунки; це так званий логіко-математичний інтелект IQ. Він є функцією лівої півкулі головного мозку людини. Складовими логіко-математичного інтелекту є увага в усіх її видах (концентрація, розподіл, переключення), запам'ятовування (оперативне, коротко- і довгострокове), абстрактне мислення, швидкість мислення. Високий розвиток його, частково подарований людині природою, відкриває можливості легко навчатися і засвоювати великі обсяги інформації. За умови свідомого набуття знань, навичок, професійного і життєвого досвіду логіко-математичний (вербальний, мовний) інтелект усе більше удосконалюється і зберігається протягом життя. Таку людину визнають за професіонала й ерудита, її поважають і цінують у певному колі спеціалістів.

Але цих важливих якостей уже недостатньо для ефективної, успішної роботи в демократичному суспільстві. Теперішні успішні лідери, крім природної властивості темпераменту "домінування", яка виділяє її носія серед рівних інших і робить його лідером, навколо якого згуртовуються і беруть на себе роль виконавців інші члени спільної діяльності, відрізняються розвинутим *емоційним інтелектом*, названим EQ (коефіцієнт емоційного розвитку).

Емоційний інтелект є функцією правої півкулі мозку, продукує образне мислення, вияви різноманітних творчих потенцій людини. За сучасними уявленнями, емоційний інтелект є поєднанням міжособистісного і внутрішньоособистісного інтелекту. Високий EQ означає реалістичне ставлення до себе та інших,

розуміння людської природи у всій її розмаїтості і правильне емоційне реагування на людську поведінку та обставини. Такі вияви емоційного інтелекту ще називають *соціальним інтелектом*. Наслідком розвинутості цієї особистісної здатності стає адекватне поточним подіям прийняття рішень, реалізм у взаємодії і попередження конфліктів та розчарувань у міжособистісних стосунках.

Доповнюється здатність до міжособистісного пізнання схильністю до рефлексії, самоаналізу, які окреслюють бачення і самооцінку себе серед інших. Критичний самоаналіз – це вірний шлях до всебічного саморозвитку, збагачення знаннями про самого себе і запобігання почуттю власної величі.

Навичками, що формують емоційний інтелект, визнаються:

- уміння активно слухати;
- розуміння вербальних комунікацій;
- адаптивність до широкого спектра емоцій.

Про важливість уміння лідера слухати й бачити свідчать такі вислови: “У нас є два вуха і один рот, щоб удвічі більше слухати, ніж говорити”; “Замість того, щоб відкривати свого рота, відкрийте очі”.

Тим молодим людям, які готують себе до майбутньої активної підприємницької діяльності, доцільно рекомендувати зайнятися самоаналізом у формі самоспостереження за технікою своєї розумової праці, вивченням інтелектуальних інтересів, що можуть збігатися з профілем певних видів професійної діяльності, до якої вже тепер слід готуватися; аналізувати типовий для них стиль ділової та дружньої взаємодії, замислитися, чи справді юнак або дівчина частіше беруть на себе роль лідера/підвладного і яка роль для них психологічно є більш комфортною. Радимо звертати увагу молодих людей на особливості їхніх міжособистісних стосунків у сімейному, близькому, дружньому, шкільному оточенні: наскільки взаємини теплі, турботливі, цікаві в кожному з них; у разі виникнення конфліктів – хто і в який спосіб їх вирішує; які особливості їх емоційного реагування на сприятливі і несприятливі обставини; наскільки точні їхні оцінки людей, чи часто вони в них помиляються. Чи здатні юнак або дівчина співчувати, співпереживати, надати допомогу. Нарешті, як найчастіше до них став-

ляться інші люди, де вони ефективніше й охочіше працюють – у групі, колективі чи індивідуально.

Такий самоаналіз можна поглибити, знаючи характерні, професійно важливі риси сучасних ефективних лідерів. Зокрема, психолог Манфред Ко де Врі у своїй книзі "Мистика лидерства, развитие эмоционального интеллекта" (2003) наводить такий перелік *професійно важливих якостей* лідерів:

- компетентність як вияв професійної соціально-економічної та політичної поінформованості, новітній погляд на проблеми;
- особистісні навички ефективного керівництва (мотивація діяльності і досягнення, упевненість у собі, енергійність, персональна ефективність);
- соціальні навички (вплив на оточення, моделі ефективної міжособистісної поведінки, здатність співчувати);
- пізнавальні навички (концептуальне мислення, масштабне, перспективне бачення).

Особистісні риси-навички:

- динамізм – натиск, уміння підкоряти інших власному рішенню; знання, що робити і як робити; сильне прагнення до досягнення мети; прагнення діяти;
- комунікабельність;
- сприйнятливість як відкритість навколишньому світу;
- готовність до порозуміння (іти назустріч, виявляти гнучкість, створювати приємне враження, позитивно підходити до вирішення складних ситуацій);
- надійність (добросовісність, надійність, обов'язковість);
- аналітичний інтелект – здатність до стратегічного мислення;
- емоційний потенціал – наявність бажання і вміння управляти своїми емоціями, зацікавлено ставитися до розвитку здатності здійснювати психічну емоційно-вольову саморегуляцію, завдяки цьому розвивати в собі чутливість до сприйняття оточення та співпереживання іншим;
- реалістичність – знання своїх позитивних і негативних особливостей, усвідомлення того, що саме реалісти підтримують, втілюють у життя задуми і вміють встановлювати й підтримувати конструктивну взаємодію.

Такі професійно важливі психологічні вимоги автор наводить для лідерів глобального ринку. Отже, тим, хто готує себе до такого життєвого призначення, на них слід зважити.

Цей самий глобальний ринок розповсюдив, зробив необхідною і престижною професію "менеджер". Вона потрібна у всіх сферах виробництва, банківській справі, торгівлі, бізнесі. Тому чимало сьогоднішніх старшокласників у найближчому майбутньому стануть менеджерами. Відтак молодим людям корисно дізнатися, чим різняться лідери і менеджери, які завжди працюють пліч-о-пліч, виконуючи спільні завдання різними спопобами. Цікаву відповідь на це питання дає Манфред Ко де Врі (2003):

- менеджери втілюють ідеї лідерів;
- призначення лідера – здійснювати стратегічно правильні дії (вчинки);
- призначення менеджера – відповідно правильно діяти;

У цьому – ключовий смисл взаємодії обох статусів у бізнесі.

Юнакам і дівчатам, зацікавленим у визначенні своєї схильності до того чи іншого професійно-рольового статусу, можна допомогти, запропонувавши скористатися наведеною нижче таблицею 2.1.

Щоб отримати відповідь, треба підрахувати кількість відповідей в кожній із колонок (А і В), з якими згодна молода людина. Якщо більшість відповідей у колонці В – людина лідер; якщо в колонці А – вона, скоріше, менеджер; якщо вибирати між варіантами складно, особа належить до статусів А і В, що можна вважати показником високої ділової ефективності.

Ми ознайомили читача з низкою професійно важливих властивостей сучасних професіоналів – лідерів і менеджерів. Якщо юнак чи дівчина мають бажання присвятити себе такій діяльності, але якихось рис характеру їм поки що бракує, порадьте їм не засмучуватися, а спробувати набути їх у професійному навчанні.

У праці Н. І. Іоголевич наведено результати порівняльного вивчення структури інтегральної індивідуальності студентів-менеджерів – першокурсників і старшокурсників. У ній виділено три провідних фактори: 1) швидкість та активність у спілкуванні; 2) самоконтроль поведінки; 3) прагнення реалізувати себе в професійній сфері (*Иоголевич Н. И.,* 2005).

Таблиця 2.1

Порівняльний узагальнений зміст функцій менеджера і лідера

№	Функції	Менеджер А	Лідер В
1	Я зосереджений на	теперішньому	майбутньому
2	Я більше думаю про	стабільність	зміни
3	Я створюю плани	короткострокові	довгострокові
4	Під час виконання своєї роботи я послуговуюсь	інструкціями	натхненням
5	Мої цілі засновані на	нагальних потребах	внутрішньому баченні
6	Мій статус базується на	владі	харизмі
7	У роботі з іншими я	контролюю	доручаю
8	Моє спілкування характеризується	складністю	простотою
9	Приймаючи рішення, я звичайно спираюся на	логіку	інтуїцію
10	Головні питання	корпоративні	соціальні та корпоративні

Результати дослідження засвідчили, що структура інтегральної індивідуальності студентів-менеджерів на початковому етапі здобуття вищої освіти включала такі компоненти: 1) високу швидкість та активність у спілкуванні; 2) низький самоконтроль поведінки; 3) прагнення реалізувати себе в професійній сфері.

Структура інтегральної індивідуальності студентів-менеджерів на завершальному етапі вищої професійної освіти характеризувалася таким симптомокомплексом, як: 1) адаптивна активність; 2) прагнення реалізувати себе; 3) контроль над подіями власного життя, що свідчить про більшу гармонійність особистості і її відповідність майбутній професії.

Для всіх вікових груп відмічено, що в оволодінні професійною діяльністю незалежно від її змісту провідними чинниками є динамічна активність і контроль над подіями власного життя. У першокурсників-менеджерів динамічна активність виявляється в комунікативній сфері й прагненні до професійної реалізації. Особливості індивідуальності старшокласників на заключному етапі навчання пов’язані із стереотипним підходом до вирішення інтелектуальних та соціальних завдань і прийняттям відповідальності

за події власного життя. Це оцінено як недолік сучасних молодих менеджерів, яким бракує в обраній діяльності динамічної активності й інтелектуальності, що забезпечило б підготовку не стільки виконавця, скільки діяча. Тому пропонується організувати вузівське навчання так, щоб воно супроводжувалось одночасно психологічним розвитком під керівництвом психологів. Реалії сучасного світу вимагають від професіоналів менеджменту здатності до прийняття самостійних рішень у нестандартних ситуаціях. Для цього слід не просто забезпечити розвиток професійно важливих якостей менеджера, а ще й розвиток і саморозвиток професіоналізму особистості. Реалізувати такий супровід можна через практику особистісно-проблемного підходу, що спирається на внутрішній потенціал кожної конкретної людини, знання її індивідуальності і створення спеціально організованого процесу навчання (*Иоголевич Н. И.,* 2005).

Отже, під час професійного навчання можна розвинути, іноді частково розвинути і, за умови підтримки психолога, скоректувати деякі професійно важливі якості особистості. Винятком є ті риси людини, які зумовлені природними властивостями вищої нервової системи (сила нервової системи, рухливість, лабільність, динамічність), і властивості темпераменту (екстраверсія – інтроверсія, активність, емоційність, тривожність, домінантність), оскільки вони тренуванню й корекції майже не піддаються, і тому на них спираються в професійному відборі.

До професій, пов'язаних з необхідністю приймати рішення і діяти в умовах невизначеності, включають теж модні сьогодні професії ріелторів, брокерів. На пострадянському просторі вони виникли в період економічної перебудови у сфері розвитку ринку нерухомості як окремого сектору товарного господарства. Торговельно-посередницькі (ріелторські) організації беруть участь у реалізації об'єктів нерухомості, їх експертизі, оцінюванні, від чого мають свій прибуток. Це посередницька підприємницька діяльність, пов'язана із здатністю оперативно й ефективно вирішувати практичні завдання задля особистого прибутку.

В особистісно-мотиваційному профілі ріелторів професійно важливими рисами, які забезпечують адекватне прийняття рішень та ефективність результатів, вважають розвинуту саморегуляцію, мотивацію досягнення, раціональність і готовність до

ризику. У професії ріелторів і брокерів готовність до ризику є виявом надситуативної активності, яка стає передумовою прийняття інтелектуальних рішень і вибору стратегій ефективної поведінки в складній взаємодії з клієнтами (*Кулагина Е. И., Корнилова Т. В.,* 2005).

Можна стверджувати, що у професіях, пов'язаних із посередницько-підприємницькою діяльністю, профвідбір не потрібен, але психологічний підбір і коректування професійно важливих рис характеру, опрацювання навичок конструктивної соціально-психологічної взаємодії і саморегуляції поведінки слід вважати, безумовно, доцільним.

2.3. Роль соціально-психологічної компетентності у професіях групи "людина – людина"

У професійній діяльності, особливо такій, що стосується групи "людина – людина", виконання службових обов'язків тісно переплітається з міжособистісними взаєминами. Поєднанням цих двох складових визначаються ефективність, успішність і задоволеність роботою. Міжособистісні стосунки створюють соціально-психологічну атмосферу в колективі як фон, котрий сприяє розкриттю професійних і творчих потенцій співробітників або опускає їх до формального функціонування. Це залежить від переважання тих чи інших емоцій, настроїв і стилю взаємин, що формують міру відчуття кожним "атмосфери психологічної безпеки".

У життєвих реаліях створення таких умов стає непростим завданням подолання суб'єктивних бар'єрів міжлюдської взаємодії (мотиваційного, інтелектуального, естетичного, емоційного). Запобігають негативному впливу психологічних бар'єрів на доброзичливість і конструктивність рольового спілкування, в якому розгортаються ділові та особистісні стосунки, вияви соціально-психологічної компетентності. Вона зумовлює цілеспрямоване формування психологічної настанови на пізнання оточення, активізацію соціально-перцептивних процесів загострення інтуїції щодо діагностики "хто є хто" і на те, яким шляхом слід іти до позитивного контакту за будь-якої естетичної чи інтелектуальної

несумісності. Соціальний інтелект як одна з провідних складових соціально-психологічної компетентності сприяє розумінню психології оточення, перебігу думок інших людей, їхніх намірів, інтересів і на цьому ґрунті – прогнозуванню конструктивних технік взаємодії. Загальні закономірності взаєморозуміння, адекватного планування стратегій і тактик вирішення будь-яких проблемних ситуацій застосовані в усіх сферах людської життєдіяльності для її перебігу в "атмосфері психологічного комфорту". Щодо професій типу "людина – людина", то їх врахування, як і розвинену соціально-психологічну компетентність, слід визнати за професійно важливу вимогу.

Педагогічна робота цілком побудована на спілкуванні, взаємодії вчителя з класом, педагогічним колективом, батьками. Без применшення можна стверджувати, що розвиток соціально-психологічної компетентності для педагогічного працівника є абсолютною професійною вимогою, оскільки вчитель – центральна фігура в педагогічному процесі. Зокрема, професійно важливими рисами у структурі його особистості є соціальний інтелект, соціально-перцептивне сприймання, що в поєднанні забезпечують здатність до психологічного діагностування оточення та соціальної ситуації. Емпатійність, комунікативність, дружелюбність, психологічна гнучкість, спрямованість на конструктивну взаємодію в навчально-виховній роботі, позитивне подання себе учням для створення у них почуття симпатії, довіри й бажання співпрацювати є складовими рисами соціально-психологічної компетентності. І якби вона була справді розвинена як спеціальна здібність учителів, то можна стверджувати, що багато труднощів і недоречностей у житті школи було б подолано і значно зросла б мотивація учнів до навчання. Отже, для вчителя професійно значущими властивостями особистості є всі ті риси, які забезпечують умови для створення соціально-психологічного контакту з учнями. Мистецтво його створення визначає професійну придатність до педагогічної праці. Соціально-психологічна компетентність прислуговує саме цій меті.

У зарубіжній педагогічній психології на базі тестування багато напрацьовано в аспекті вивчення професійно важливих якостей особистості вчителя, і сукупність їх було узагальнено у двох головних властивостях: "високий професіоналізм спілкуван-

ня" і "душевність". У поняття "душевності" вкладено здатність розуміти вчинки та психологічні стани людей, співчувати, бути дружнім, доброзичливим і справедливим. Якщо ці якості розвинені у структурі особистості вчителя, то в поєднанні з професійною підготовкою вони сприяють формуванню педагогічної майстерності. Як бачимо, властивості "високий професіоналізм спілкування" та "душевність" багато в чому втілюють у собі риси соціально-психологічної компетентності – соціально-перцептивне сприймання, соціальний інтелект, емпатичність, особистісну привабливість та ін.

Протягом попередніх років ми досліджували, якою мірою професійно значущі якості розвинені у структурі особистості вчителя, і отримали такі результати (*Лєпіхова Л. А.,* 2004).

Здатність до комунікативності: близько 80 % учителів виявляють розвинену комунікативність і вміння педагогічного спілкування; вони доброзичливі, відкриті, виявляють інтерес до оточення й уважні до нього. Проте більш як 20 % (це багато, оскільки один учитель працює з багатьма учнями) характеризуються замкненістю, сухістю, слабким інтересом та неуважністю до людей, браком гумору, який зазвичай прикрашає академічність викладання.

Відмінності в емоційності (фон настрою, емоційна врівноваженість та стабільність): 58 % учителів показали середній рівень емоційного реагування, тобто виявилися досить оптимістичними, життєрадісними, емоційно врівноваженими. Але ж 36 % учителів продемонстрували прояви нейротизму, низької емоційної стійкості, неврівноваженості, дратівливості.

Дослідження *соціально-перцептивних здібностей* та *соціального інтелекту* вчителів як здатності чуттєво-інтуїтивного сприймання й аналізу стану людей за зовнішнім виглядом, інтонаціями голосу, мімікою, поведінкою засвідчило, що тільки 50 % учителів більш-менш відповідали цим вимогам, а решту можна було характеризувати як таких, що мали нерозвинену здатність до встановлення психологічного контакту з учнями, розуміння їхньої поведінки і мотивації навчання. До речі, цей факт можна інтерпретувати як недбалість у навчальних програмах підготовки самих учителів у педвузах, де не приділялася увага розвитку соціально-психологічної компетентності як професійно важливої

спеціальної придатності. Тим часом, за нашими даними, соціально-перцептивні й інтелектуальні властивості лише частково мають природне походження і значною мірою піддаються тренуванню за допомогою спеціальних методів, а також розвиваються у практиці соціально-психологічної взаємодії. Але для цього треба знати про них, виявляти соціально-перцептивну спостережливість, намагаючись самостійно розвинути ці властивості до рівня професійної придатності бути соціально-психологічно компетентним учителем.

Подальші психологічні дослідження педагогічної діяльності засвідчують факт її високої потенційної емоційності. У роботі сучасного вчителя зберігається, а, можливо, і підвищується емоційна напруженість, що спричиняється значною кількістю стресів як постійним супроводом праці вчителя. Це такі особливості діяльності, як високий динамізм, дефіцит часу, робоче перевантаження, складні педагогічні ситуації, що раз за разом виникають, рольова невизначеність, соціальна оцінка, насиченість контактною взаємодією з різними соціальними групами.

Таким є діяльнісно-емоційний фон повсякденної праці вчителя середніх навчальних закладів. Для її виконання та здорового довголіття потрібні не тільки настанови на здоровий спосіб життя, а і його постійне всебічне практикування – створення довкола себе, в класі і колективі, здорового соціально-психологічного клімату, або клімату психологічної безпеки; практика психічної саморегуляції і вміння виходити із стресів; практика особистісних і професійних виборів прийняття відповідальних рішень на засадах соціально-психологічної компетентності. Якщо ж учитель має гарні професійні знання, але йому бракує професійно важливих якостей, то виникає загроза його професіоналізмові і здоров'ю (*Лєпіхова Л. А.,* 2004).

Дослідження М. В. Борисової (2005) підтвердили такі прогнози. Було констатовано, що у педагогів з підвищеною емоційною збудливістю, неврівноваженістю нервових процесів в умовах постійно емоційно напруженої роботи може розвиватися виснаження енергетичних ресурсів, особистісна відстороненість, зниження професійної мотивації. Емоційна збудливість (нейротизм) спричиняє часті прояви реактивності, імпульсивності, подразливості, виражену стресонестійкість. Наслідком цієї сукупності не-

сприятливих факторів професійної праці при недостатньому розвитку психологічних професійно важливих якостей особистості стає виникнення і розвиток *феномена емоційного вигоряння* як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження. Він характерний саме для професій соціальної сфери (група "людина – людина") і включає в себе три складові:

1) емоційне виснаження, пов'язане з відчуттями емоційного спустошення і втоми, що виникають при перевантаженні на фоні вичерпаних емоційних ресурсів і нездатності до емоційно-адекватного реагування на оточення;

2) деперсоналізація як тенденція розвитку негативного ставлення до людини, часом цинічне або байдуже сприйняття своїх учнів;

3) редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні некомпетентності й неуспішності своєї діяльності (*Борисова М. В.,* 2005).

Так, емоційне вигоряння тягне за собою розвиток психосоматичних захворювань (онкозахворювання, серцево-судинні, виразкова хвороба шлунка та ін.) і зниження або втрату професійної працездатності. Завадити цьому міг би своєчасний професійний відбір (хоча б підбір), цілеспрямований розвиток професійно важливих навичок соціально-психологічної взаємодії на засадах соціально-психологічної компетентності, конструктивних компромісів, безконфліктних стосунків. У реаліях педагогічної діяльності такі труднощі існують як буденне явище.

Перевірити рівень розвитку соціально-психологічної компетентності як універсального механізму майстерності міжособистісної взаємодії можна за допомогою "Анкети самооцінки соціально-психологічної компетентності" (див. додаток 4).

Є. В. Цуканова досліджувала причини утрудненого ділового спілкування в системах "учитель – учень" та "учень – учень" з огляду на роль соціально-психологічної компетентності як здібності, що є однією з обов'язкових вимог до професії педагога. Запобігання труднощам у взаєминах та усунення тих, що спричинені непрофесійним стилем спілкування в педагогічному процесі, є важливою умовою успішності учнів, зацікавленого вивчення ними навчального предмета і психологічного сприйняття вчителя. Причиною педагогічних труднощів Цуканова вважає недостатній роз-

виток комунікативних умінь та навичок учителя (інтроверсія, комунікативна некомпетентність, особливості мовного інтелекту), що учні відчувають і тому відповідають нещирістю, потайливістю, уникненням контактів (*Цуканова Е. В.,* 1985).

Проблемою міжособистісної взаємодії стають хибні уявлення вчителів про особливості емоційно-вольової сфери учнів, сприймання їх як недисциплінованих, незібраних, недостатньо наполегливих, зосереджених, самоорганізованих. Нерідко вчителі характеризують учнів як надто вразливих, запальних, дратівливих. Поглиблюють ці хибні уявлення недостатньо розвинені соціально-перцептивна чутливість і спостережливість педагога в поєднанні із соціальною настановою на упередженість щодо недисциплінованості учнів та їх небажання відповідати за себе. За такої психологічної орієнтації вчителя нехтуються психічні стани дітей, які можуть виникати внаслідок підвищеного психологічного напруження, втоми, психосоматичної недостатності, несприятливих життєвих обставин та ін. Виявлення педагогом своєї соціально-психологічної некомпетентності порушує атмосферу психологічної безпеки в педагогічному процесі, провокує конфлікти між учителем та учнями і, природно, негативно впливає на мотивацію шкільного навчання.

Недостатній рівень розвитку соціального інтелекту та емпатійності в окремих учителів змушує їх пов'язувати труднощі в міжособистісній та навчальній взаємодії із власною нібито некомунікативністю ("не можу знайти контакту з учнем", "важко знайти спільну мову"), хоча це є демонстрацією соціально-психологічної некомпетентності як неспроможності знайти шлях до внутрішнього світу учня, зацікавити його співробітництвом із собою на ґрунті здобуття знань з предмета викладання. Отже, вчителі, недостатньо уважні до проблеми міжособистісних стосунків з учнями, вносять у них забагато суб'єктивізму, нехтують основними закономірностями встановлення та підтримання психологічного контакту в педагогічній роботі. Соціально-психологічна спостережливість, соціальний інтелект та психологічна гнучкість допомагають учителеві визначитись із прийомами педагогічного впливу для успішної взаємодії в навчальній роботі. Саме ці властивості стають знаряддям для вибору стратегії і тактики успішної взаємодії, і такий вибір має бути оптимальним що-

до соціальної ситуації, складу учнів, цілей взаємодії. Для вчителя проблема вибору існує практично постійно, його поведінка не може бути стереотипною, раз і назавжди обраною, проте має бути гнучкою, адаптивною до обставин, навіть несподіваних.

Старшокласники відчувають труднощі взаємодії з учителем у сумісній діяльності у всіх випадках, коли він практикує тактику недовіри, мстивості, надмірних суворості й вимогливості, що переходять у дріб'язкову причепливість та збільшують психологічну дистанцію між ними. За даними психологічних досліджень у західноєвропейських та американських школах, старшокласники цінують, поважають і люблять тих учителів, котрі виявляють професіоналізм, дружелюбність, відкритість, справедливість і можуть бути старшими товаришами, мудрими порадниками для своїх учнів. Наші дослідження в київських школах також підтвердили значущість таких характеристик учителів в інтересах успішного навчання та подолання бар'єрів міжособистісної взаємодії.

Виявом соціально-психологічної некомпетентності в педагогічній взаємодії є також труднощі в міжособистісних стосунках у системі "учень – учень", які неодмінно впливають на соціально-психологічну атмосферу в класі, деформують поведінку учнів, негативно позначаються на загальній успішності й мотивації навчання. Для педагога важливо своєчасно їх помітити, проаналізувати на рівні соціально-психологічної компетентності, відтак правильно вибрати особистісну стратегію і тактику керування учнями, забезпечивши конструктивні і товариські взаємини.

Такий підхід до проблеми передбачає спроможність учителя, з одного боку, адекватно оцінити причини й наслідки утрудненого ділового спілкування між учнями, а з другого – продемонструвати соціально-психологічну спостережливість, здатність оптимізувати розвиток подій. Проте не всім учителям це однаково вдається: нерідко за виявами некомунікативності учнів приховуються їх скутість, сором'язливість, несміливість. Помилкова психологічна діагностика спричиняє хибні намагання корекції поведінки учнів (*Цуканова Е. В.,* 1985).

В. А. Горяніна досліджувала психологічні передумови стилю міжособистісної взаємодії як ключові фактори міжособистісного і групового спілкування в різних сферах управлінської соціальної діяльності. Вона, зокрема, наголошує, що стиль між-

особистісної взаємодії у колективах значною мірою визначається керівниками й лідерами, чиї особистісні та характерологічні риси впливають на формування ділових і міжособистісних ставлень, задають певні дистанцію, ступінь емоційного комфорту, тон спілкування, виховують відповідальність та вимогливість.

Продуктивний стиль визначається як стійка схильність особистості до плідного контакту в міжособистісній взаємодії, що сприяє встановленню взаємодовіри, розкриттю особистісного потенціалу та досягненню ефективних результатів. Основою його є спільна, партнерська стратегія контакту на засадах виявлення соціально-психологічної компетентності, яка формує простір взаємодії і стає часткою загальної стратегії керівництва персоналом з метою включення позитивного психологічного потенціалу у виробничий процес. Адже із психології управління відомо, що ефективно виконати завдання підлеглий зможе тільки тоді, коли не тільки зрозуміє його зміст, а й обов'язково сприйме його, зацікавиться ним, налаштувавшись зробити справу добровільно, старанно, якісно і творчо.

Щоб забезпечити сприйняття виробничого завдання виконавцями, керівник повинен володіти навичками управлінського спілкування, беручи до уваги діагностику психологічних особливостей співробітників, актуальну соціальну ситуацію і прогнозування наслідків своєї тактики в конкретних умовах. Такою інформацією забезпечує керівника розвинена соціально-психологічна компетентність, на основі якої вибудовується партнерська стратегія контакту у формі різних типових моделей: спонукання, розуміння, сприймання та підтримки.

Механізмами реалізації таких партнерських стратегій взаємодії стають соціально-перцептивне сприймання, соціальний інтелект, соціальна активність, комунікативність, емпатичність, психологічна гнучкість, що в сукупності створюють умови для дипломатичної поведінки лідерів взаємодії на успішному шляху до поставленої мети.

Непродуктивними стратегіями контакту в міжособистісній взаємодії визнаються стратегії пригнічення та уникнення. За даними експериментальних досліджень, у яких брали участь учителі, батьки, підлітки, студенти, психологи, виявилося, що непродуктивні стратегії дуже поширені. Зокрема, для 77 % випро-

буваних характерною виявилася стратегія пригнічення партнерів міжособистісної взаємодії. Модель уникнення в різних формах констатувалася у 72 % учасників експерименту.

Стратегія *пригнічення* ґрунтується на намаганні суб'єкта взаємодії під час контакту проникнути в особистий простір партнера і змусити його різними методами зробити потрібне. "Сильний" партнер при цьому може поводитися ласкаво, м'яко, спокійно або, навпаки, грубо, безцеремонно застосовує різні тактики: директивну, маніпулятивну, загрожувальну, агресивну. Такі стратегії контакту провокують у виконавців стани психічного напруження, фрустрації, пригнічення самостійності, творчості, упевненості в собі та своїй успішності.

Стратегія *уникнення* міжособистісної взаємодії ґрунтується на протилежних тенденціях – замкненість у власному просторі, пошук захисту у вищих за себе авторитетів (адміністрація, батьки, психологи). Психологічно вона супроводжується негативними переживаннями у вигляді страху, провини, сорому, гніву, роздратованості і бажання сховатися від усіх. Такі переживання формують відчуття відкинутості, знехтуваності, власної непотрібності, самотності, втрати контролю за ситуацією.

Отже, непродуктивні стратегії міжособистісної поведінки блокують індивідуальний потенціал саморозкриття соціальної активності. Вони пов'язані здебільшого з недостатньо розвиненою здатністю бути соціально-психологічно компетентним. Слабкий її розвиток призводить до силових методів досягнення мети або директивних форм керування без урахування індивідуальних психологічних особливостей виконавців, зацікавленості в їх творчому вкладі у справу. Трапляється, індивіди зі схильністю до уникнення контактів у міжособистісних стосунках і справах взагалі бувають позбавлені здатності до соціально-психологічної компетентності, внаслідок чого формується деформована, закомплексована особистість інтровертного типу з нерозкритим потенціалом індивідуальності.

Наведені стилі міжособистісної взаємодії визнаються досить універсальними і слугують ілюстрацією до значення соціально-психологічної компетентності в рольовій та професійній поведінці, яку кожний індивід конструює залежно від своїх потенцій.

Особливу роль відіграє соціально-психологічна компетентність у встановленні товариських та подружніх взаємин, де вона включається як найважливіша складова у дві головні функції: вибір партнера в особистісних взаєминах та налагодження й підтримання емоційно позитивних взаємин протягом тривалого часу.

Вибір партнера відбувається на свідомому і несвідомому рівнях із включенням механізмів соціально-перцептивного та когнітивного пізнання іншого: зовнішніх і внутрішніх характеристик, особистісних рис, психічних станів. Сприймаючи фізичні ознаки та оцінюючи їх (симпатія – антипатія), партнер намагається зрозуміти, яким є об'єкт спостереження за психологічними властивостями, можливостями та домінуючими рисами, що відбувається в його внутрішньому світі (наміри, емоції, думки тощо). Так робляться висновки про характер взаємин із його соціальним оточенням (прийняття – відторгнення). З усього цього складається психологічний портрет можливої близької людини. Чим більше розвинена соціально-психологічна компетентність, тим точніші і справедливіші оцінки один одного, і це дає змогу людині уникати помилок у виборі партнерів в особистому житті. Чим менше розвинена соціально-психологічна компетентність, тим оцінки "хто є хто" можуть бути більш поверховими, зорієнтованими на зовнішній вигляд, нерідко помилковими за суттю. Це призводить до хибних особистісних виборів, що трапляється досить часто. Тим часом людські зустрічі і пов'язані з ними особистісні вибори та їх наслідки наповнюють змістом життєвий шлях кожного, роблять його щасливим чи нещасним, дають привід для оцінювання своєї долі ("мені поталанило в житті" чи "моє життя не склалося"). До того ж це не тільки особистісне світосприймання, а й щастя чи нещастя всієї родини, кризові проблеми розлучень, неповних сімей та неповноцінного розвитку дітей.

Інший важливий бік виявлення соціально-психологічної компетентності в особистому житті – це включення її в безперервний процес взаємопристосування, вироблення з обох боків усіх рівнів сумісності, знаходження підходів один до одного у розв'язанні спільних проблем. Особлива увага партнерів зосереджується на тому, що сумісне життя стихійно не складається і що мир та злагода в сім'ї потребують постійної психологічної праці. Провідною конструктивною фігурою в цьому процесі буде той партнер, у яко-

го більш розвинена соціально-психологічна компетентність, менше егоцентризму, є розуміння потреби в гнучкій тактиці побудови міжособистісних стосунків. Допомагають зберігати "атмосферу психологічної безпеки" в сім'ї соціально-перцептивна й емоційна чутливість, соціальний інтелект, атрактивність, гнучкість поведінки, емпатичність, ідентифікація – відокремлення. Найкраще, коли обидва партнери докладають зусиль до цього. Поступово їхні початкові зусилля перетворюються в життєву звичку взаємного пристосування. Гірше, коли намагання досягнути міжособистісної сумісності виявляє тільки один з партнерів, тоді як інший не вважає за потрібне пристосовуватися, поступатися бодай чимось, вибирає позицію залишатися самим собою. Це свідчить, з одного боку, про нерозвинену здатність відчувати й розуміти іншу людину, а з другого – про відсутність культури міжособистісних стосунків, де важливими є рівність партнерів, взаємоповага, взаємозацікавленість і гнучка особистісна поступливість.

Отже, свідомий розвиток у собі соціально-психологічної компетентності як спеціальної здатності до налагодження здорових, конструктивних та емоційно прийнятних міжособистісних стосунків у всіх сферах життєдіяльності можна справедливо вважати нагальною потребою кожної людини. Доцільно приділяти увагу такій здатності та її ролі в житті з молодого віку, саме тоді, коли починається активне здійснення всіх доленосних життєвих виборів – професії, друзів, партнерів у житті, нарешті, вибір шляхів самоактуалізації, життєствердження, світогляду, свого морального Я. Тому вважаємо, що знання про соціально-психологічну компетентність, її роль у самоствердженні кожної людини на шляху її розвитку й саморозвитку треба віднести до валеологічних знань, основ психогігієни в міжособистісних взаєминах (*Лєпіхова Л. А.,* 2005).

2.4. Настанови молоді у професійному самовизначенні на засадах здорового способу життя

На рівні свідомості молоді люди завжди готові погодитися з тим, що бути "здоровим і багатим" краще, ніж бути "хворим і бідним". Це нібито повсякденна істина, але вона дійсно наповнена глибоким життєвим смислом, особливо для молоді, яка ще не ви-

йшла на самостійний шлях, не ствердилася професійно, не має своєї сім'ї. Отже, людина, що втратила працездатність на невизначено тривалий строк унаслідок тяжкої хвороби, інвалідності, крім ушкодження фізичного здоров'я, втрати працездатності, потерпає через обмеження спілкування, впадаючи в стан тяжкого хронічного стресу, переживання психологічних комплексів меншовартості, загострення негативних рис характеру в бік агресивності, подразливості, заздрісності. Усе це погіршує стан хворого до відчуття безвиході, і потік думок уже спрямовується не в напрямі професійного самоствердження, кар'єри, життєвого успіху й добробуту, а лише на виживання в умовах усебічного обмеження й потреби в послугах сторонніх. Зрозуміло, це крайній випадок нездоров'я. Але в більшості випадків хронічні захворювання школярів пов'язані з відсутністю в сім'ї, а отже, і в них самих настанов на здоровий спосіб життя і звички до нього.

Як уже зазначалося вище, настанова – цілісний стан особистості, готовність, схильність індивідуально типово та стало реагувати на передбачувані певні об'єкти і ситуації виявом доцільної, вибіркової активності, спрямованої на задоволення актуальної потреби. Настанови формуються на основі зразків, навичок, життєвого досвіду і є механізмом неусвідомлюваної адаптації індивіда до очікуваної ситуації. Настанови молоді щодо здорового способу життя включають соціальне очікування бажаних реалій свого буденного та майбутнього способу життя, Я-образу теперішнього і майбутнього часу, ієрархію цінностей життєвих складових (освіта, здоров'я, професійна діяльність, любов, сім'я, спілкування, спорт, захоплення, матеріальна незалежність і добробут, особистісна свобода та ін.); наміри їх досягнення, постановку цілей, визначення рівня життєвих домагань та ціннісні орієнтації.

Соціальні настанови молоді – це цілісний стан особистості, готовність та схильність людини на неусвідомлюваному і свідомому рівнях поводитися за певних умов відповідно до внутрішньо сформованого стійкого типу поведінки. Соціальні настанови на той чи інший спосіб життя, професійну самореалізацію формуються соціальними впливами через зразки поведінки батьків, значущого оточення в шкільному й позашкільному товаристві, улюблених героїв, шанованих старших за віком людей,

передачами, у рекламі ЗМІ, кінофільмами і т. ін. Але ж засвоюються соціальні зразки лише за умови позитивного, або хоча б терпимого ставлення до них, звички сприймати їх як таке соціальне явище, що має право на існування, а для когось і бажане, приємне, цікаве.

Для молоді, яка замислюється над своїм життям, орієнтуючись на привабливі соціальні зразки вдалого вибору професії, успішної кар'єри, суспільного визнання, самоствердження, особистого щастя, здоровий спосіб життя повинен стати однією із головних цілей і прагнень усупереч будь-яким перешкодам і звабливим впливам. Здоров'я надасть сили і наснаги для професійної праці, особистісного зростання, достойного життєзабезпечення і людського щастя.

Професійне становлення починається в підлітковому віці з ознайомлення зі світом професій, вивчення своїх інтересів, схильностей, визначення інтересу до певного роду діяльності. У молоді професійний вибір стає одним із найбільш важливих життєвих виборів, таких, що визначають на майбутнє професійну й особистісну самореалізацію, кар'єрний сценарій, успішність, упевненість у собі, усвідомлення своєї самоцінності, статус у суспільстві, задоволення собою та своєю життєвою долею. Вдале професійне становлення супроводжується кар'єрним зростанням, розширенням соціальних ролей і зв'язків, високим соціальним статусом, матеріальним добробутом, що сприяє задоволенню особистісних, сімейних та культурних потреб. Уміння функціонувати у всіх сферах професійної взаємодії і стосунків на засадах соціально-психологічної компетентності сприяє подальшому професійному та статусному вдосконаленню, розвитку й закріпленню позитивної Я-концепції та Я-образу, особистісному зростанню, задоволенню матеріальних і соціальних, культурних потреб, що відбиває один із боків здорового способу життя.

Завдяки розвитку в молодої людини здатності до самостійного життєвого вибору, переорієнтації на позитивні зразки (значущих інших), вироблення реалістичних життєвих перспектив і постійного самоусвідомлення та процесуального самоконтролю можливим стає цілеспрямоване формування певних конструктивних настанов на саморозвиток, професійну самореалізацію і кар'єрне зростання.

Соціальна настанова на особистісне зростання є однією із значущих, оскільки в ній відбивається ставлення до особистості як цінності. Особистісне зростання – це активний процес становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях, це спрямованість на досягнення перспективних цілей, завдань, ідеалів, життєвих амбіцій, це особистісне, фізичне, психічне та духовне самовдосконалення. Ця настанова чи не найважливіша для організації всіх аспектів здорового способу життя молоді (збереження здоров'я, культура тіла, заборона на різні види токсикоманії, психогігієна професійної діяльності та екологія рольових і міжособистісних взаємин). Формування цінностей і мотивів зростання, настанова на здоровий спосіб життя, високий рівень життєвих домагань, вибір шляхів, спрямованих на досягнення цілей, визначаються важливими показниками зростання та змін особистості.

Настанова на кар'єрне зростання є визначальною рушійною силою для професійного самовдосконалення, набуття навичок відповідальності, виконавчої дисципліни, соціальної сміливості, активності, упевненості в собі, налагодження конструктивних ділових взаємин. Для молоді настанова на кар'єру означає поступове просування етапами трудового шляху, зміну відносно простих форм діяльності на дедалі більш кваліфіковані, набуття професійного досвіду та компетентності. Водночас кар'єрне зростання не завжди відбувається поступально, передбачаючи "злети й падіння", які, своєю чергою, тренують витримку, терпіння, наполегливість та інші риси, потрібні для досягнення успіху. Розвиток цих особистісних властивостей стає стимулом до набуття навичок здорового способу життя.

Поняття "кар'єра" розуміють як долання життєвого шляху, професійне зростання, досягнення помітного становища в суспільстві, а також процес досягнення цього статусу. Кар'єрне зростання як професійний шлях молоді – феномен неоднозначний: з одного боку, він стимулює розвиток особистості, а з іншого – може його гальмувати, якщо людина заради чергових кар'єрних сходинок готова стати трудоголіком, пожертвувати значущими стосунками, моральними зобов'язаннями, більш-менш упорядкованим, гармонійним способом життя.

Кожна молода людина час від часу замислюється над своїм життєвим сценарієм, в якому відтворюються особистісний, професійний, соціальний і сімейний статуси, що задовольняли б у перспективі життєві запити й давали впевненість у своїй успішності. Отже, психологічним супроводом вдалої професійної діяльності та кар'єрного зростання є впевненість, успішність, задоволеність. Це складові психологічного здоров'я особистості, які розвиваються у професійній та суспільній діяльності молодої людини і, у свою чергу, сприяють професійному й кар'єрному становленню. Розвинена соціально-психологічна компетентність є знаряддям досягнення успішності у сфері міжособистісної взаємодії, через яку пролягають будь-які людські життєві шляхи.

Успішність, упевненість та задоволеність як компоненти структури психологічного здоров'я є рисами характеру людини із соціально схвальним життєвим сценарієм, який певним чином позитивно впливає на здоровий спосіб життя, а останній, у свою чергу, сприяє втіленню, реалізації життєвого сценарію.

Успіх – це позитивний результат діяльності суб'єкта з досягнення значущих для нього цілей, що відбивають соціальні орієнтири суспільства. Завдяки успіху здійснюється самореалізація молоді, забезпечується її саморозвиток і передбачається оцінка з боку суспільства у формі схвалення чи визнання.

Настанова на успіх є однією з провідних життєвих цінностей, яка визначається концентрованим виявом духу всієї західної цивілізації. У новітній період наші співвітчизники також стали визнавати позитивну роль успіху в навчальній, соціальній, професійній, особистісно-сімейній сферах життя людей для їх психологічного здоров'я. Соціальна орієнтація на успіх сприяє формуванню у молоді настанов на успішність у життєдіяльності, внаслідок чого активізується мотивація досягнення, цілепокладання, зростає соціальна активність, вимальовуються соціальні очікування й підвищується рівень життєвих домагань, стають більш складними і ризикованими особистісні вибори. Кожний успіх відкриває шлях до подальшого успіху. Саме через успішність у молоді закріплюється позитивна Я-концепція, зростають упевненість у собі, соціальна сміливість, творча розкутість, які сприяють професійній компетентності та кар'єрному зростанню.

В умовах конкурентної та змагальної діяльності настанова на успіх формує у молоді такі риси характеру, як честолюбство, підприємливість, практичність, бажання перемагати, працелюбство, дисциплінованість, старанність, ризикованість, незалежність розуму, самостійність, наполегливість у досягненні цілей. В умовах ринкової економіки саме молодь має сформувати образ сучасної ділової успішної людини. Проте на нинішньому етапі розвитку суспільства важливим державним завданням стає потреба у створенні зразків поєднання життєвого успіху молоді із здоровим способом життя, щоб змінити тип "крутої" молоді на перспективну, ділову та інтелігентну молодь.

На успішний результат спрямована будь-яка активність молодої людини, але найбільш окреслена вона у професійній спрямованості, формуванні соціальної настанови на професійне самоствердження, кар'єрне зростання, визнання себе значущим оточенням. У цілому під успіхом розуміють позитивний результат діяльності суб'єкта в досягненні значущих для нього цілей, що відбивають соціальні орієнтири суспільства. Так, у сучасному українському суспільстві визначальними соціальними та професійними орієнтирами молодь визнає такі напрями діяльності, як економічний, юридичний, торговельний, спеціальності, пов'язані з інформаційними технологіями та міжнародними зв'язками. Оскільки рівень оплати праці в бюджетних установах не забезпечує середньостатистичні потреби громадян, то переважна більшість молоді орієнтована на започаткування різних форм приватної професійної діяльності. Хоча така праця і вимагає від особистості власної творчості, винахідливості, наполегливості, але вона й дає успіх та задоволення собою. Встановлено, що активна поведінка людини, орієнтованої на успіх, як правило, виявляється у всіх видах життєствердження і тому вважається високогенералізованою якістю, такою, що активізується під впливом конкуренції та змагання. Успішній людині властива самоповага, високий адекватний рівень життєвих домагань, оптимізм, упевненість у собі.

Успіх у досягненні мети стимулює молодь до постановки нових, більш високих професійних цілей, мотивує набуття все більшої компетентності і на цій основі – вибір більш високого рівня домагань, спрямованих на професійну компетентність і кар'єрне

зростання, зміну соціального статусу, поліпшення матеріального добробуту й фінансову незалежність. Усі ці вияви, безумовно, привабливі для молоді, природні на життєвому шляху, підштовхують до конструктивної пошукової активності, спрямованої на визначення свого місця в суспільстві.

Розкриємо зміст характеристик особистості, які визначають успішність професійного самоствердження молодої людини.

Упевненість – це довіра до себе та до своїх здібностей, здатність суб'єкта висувати запити у взаємодії із соціальним оточенням і домагатися їх виконання, здатність дозволяти собі мати запити й вимоги (настанови щодо самого себе), насмілюватися їх виявляти (можливість долати соціальний страх, загальмованість) і володіти навичками їх здійснення (соціальні навички). Для впевненої поведінки характерна настанова "Я справлюсь, я зможу".

Невпевненість виявляється на різних етапах регуляції поведінки – при постановці цілей, плануванні дій і їх виконанні, а також у результатах дій та їх оцінюванні. Це стан, який виникає в разі порушення звичного або запланованого ходу дій або коли щось відбувається незвичним способом. Факторами, що провокують невпевнену поведінку, є недбале формування цілей, планів, нереалістичні домагання, хибна оцінка результатів дій, невміння використовувати позитивні наслідки як підкріплення для розвитку впевненості. Знижена самооцінка формує настанову "Я із цим не справлюся…", провокує соціальний страх, чим закріплюється переживання неуспіху. Невпевненість деформує особистість, призводить до виникнення комплексів і перешкоджає здоровому способу життя.

Компетентність – це спеціально набуті глибокі знання в окремій галузі загальних знань у поєднанні з певними особистісними здібностями. Поняття "компетентність" тотожне поняттю "професіоналізм", коли йдеться про предметну досконалість у конкретному виді діяльності.

Поняття *"життєва компетентність"* поєднує в собі компетентність у різних сферах людської діяльності: побутову, навчальну, професійну, комунікативну, соціально-психологічну. Вона втілює в собі свідомо, цілеспрямовано набуті знання, адекватні й достатні для розуміння закономірностей функціонування суспільства і свого місця в ньому в поєднанні з власним життєвим досвідом та його адекватним використанням.

Комунікативна компетентність є передумовою мистецтва спілкування, її основу становлять вербальні здібності (вербальний інтелект, логічність, дотепність, гнучкість, емоційність, мовне й тематичне різнобарв'я). Наявність цих рис робить особистість яскравим та успішним співбесідником.

Соціально-психологічна компетентність виявляється у сфері інтерперсональної взаємодії взаємин та спілкування у процесі вирішення життєвих ситуацій, виборів та особистісного самоствердження. Це спеціальна здатність відчувати соціальні ситуації, людей, розуміти психологію їх поведінки, уміти конструктивно, взаємозацікавлено та безконфліктно налагоджувати взаємодію та взаємини, а через них – порозуміння та справи. Соціально-психологічна компетентність є виявом високоадаптивної, пристосувальної поведінки, орієнтованої на гнучке керування обставинами з метою досягнення значущих результатів та створення атмосфери психологічної безпеки, що є важливим фактором збереження здоров'я на всіх рівнях життєдіяльності. Ця валеопсихологічна здібність є безумовно важливою для здорового способу життя (*Лєпіхова Л. А.,* 2005).

Розвиток названих характеристик особистості визнається за необхідну умову успішного професійного самоствердження людини, яка розраховує на власні здібності. Ці особистісні характеристики є супроводом до конкретної професійної підготовки спеціаліста.

В Інституті соціальної та політичної психології АПН України з метою вивчення соціальних настанов старшокласників у професійному самовизначенні на засадах здорового способу життя було розроблено відповідну анкету, зміст якої і відповіді старшокласників (60 осіб) наведено в табл. 2.2.

Додатково ми розшифрували психологічний зміст запропонованих суджень і підрахували кількість учнів, які обрали у відповідях високі, середні та низькі бали (табл. 2.3).

Таблиця 2.2

Сформованість соціальних настанов "здоров'я – професія" у молоді 15 – 17 років (старшокласників)

№	Висловлювання	Кількість учнів, що обрали певні бали				
		високі		серед-ній	низькі	
		5	4	3	2	1
1	Для мене здоровий спосіб життя є незаперечною умовою професійної кар'єри і матеріального добробуту	23	9	8	–	1
2	Переконаний, що збереження здоров'я є моєю власною турботою	26	7	3	2	1
3	У виборі між "здоровим способом життя" і "радощами життя" (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, випадковий секс) найчастіше обираю перше	27	11	6	2	1
4	Вважаю, що такі молодіжні пристрасті, як куріння, алкоголь, наркотики, небезпечний секс не завадять моєму здоров'ю та життєвому успіхові	1	3	5	10	30
5	Я свідомий того, що здорові діти народжуються тільки у здорових батьків	34	14	2	1	–
6	Переконаний, що освіченість, захоплення спортом, мистецтвом, потреба у самовдосконаленні значно покращать якість мого професійного і сімейного життя	29	16	2	1	–
7	Здоровий спосіб життя – це посильна праця, помірні розваги, спокійний відпочинок біля телевізора, уникання турбот та стресів	6	12	19	8	4

№	Висловлювання	Кількість учнів, що обрали певні бали				
		високі		середній	низькі	
		5	4	3	2	1
8	Я готую себе до такої праці, де потрібні професійна майстерність та компетентність	20	20	4	4	–
9	Мій шлях до життєвого успіху – це моя авторитетність серед оточення	18	17	11	2	–
10	Не можна втрачати будь-які можливості на шляху до власної кар'єри	18	9	10	1	–
11	Здоровий спосіб життя і напружена, ризикована робота в бізнесі несумісні	6	6	17	13	6
12	Я готую себе до такої роботи, яка забезпечить мені матеріальний добробут і високу якість життя	28	13	4	3	–
13	Для мене важливіше за все займатися улюбленою справою, якою б не була заробітна плата	5	10	25	6	2
14	Вважаю, що гарантом мого здоров'я є успішність у всіх сферах життя, душевна рівновага та задоволеність собою	18	20	7	4	–
15	Згоден із висловом: "Щасливий не той, у кого багато, а той, кому достатньо"	30	14	4	–	–
16	Мені у багатьох випадках вдається налагоджувати корисні ділові стосунки з потрібними людьми завдяки розумінню їх психології	22	16	6	3	1
17	Я охоче засвоюю всі ті новітні знання та навички, які гарантують мені конкурентну спроможність на ринку праці	21	20	5	2	1

№	Висловлювання	Кількість учнів, що обрали певні бали				
		високі		серед-ній	низькі	
		5	4	3	2	1
18	У мене тверді наміри здійснити свої перспективні життєві плани	38	6	3	1	–
19	Упевненість, успішність і задоволеність своїми справами сприяють новим досягненням і душевному здоров'ю	23	20	2	–	–
20	Думаю, мене більше влаштовує середній рівень добробуту без особливих претензій на місце в суспільстві та кар'єру, ніж напружена, відповідальна праця і побутові турботи	4	7	13	12	13
21	Найкращий спосіб відчути радість і задоволеність життям – це молодіжні вечірки, легкий кайф, безтурботність	3	9	11	14	10
22	Прагнення до кар'єрного та особистісного зростання стимулює мою потребу до здорового способу життя	15	20	12	1	–
	Усього балів	**Σ415**	**Σ279**	**Σ 179**	**Σ 90**	**Σ 70**
		Σ 694			**Σ 160**	

Таблиця 2.3

Психологічна інтерпретація соціальних настанов молоді 15–17 років на здоровий спосіб життя і професійну успішність

№	Психологічний зміст суджень анкети	Кількість учнів, що обрали певні бали		
		високі (5–4)	середній (3)	низькі (2–1)
1	Визначення ставлення до здорового способу життя як умови професійної кар'єри та матеріального добробуту	32	8	1
2	Усвідомлення особистісної відповідальності за збереження свого здоров'я	33	6	3
3	Свідомий вибір "здорового способу життя" всупереч шкідливим звичкам "радощів життя"	38	6	3
4	Примирення із шкідливими звичками як такими, що не впливають на якість життєвого шляху	4	5	40
5	Усвідомлення відповідальності за своє здоров'я перед наступним поколінням	48	2	1
6	Переконаність, що освіченість, спорт, творче самовдосконалення позитивно впливають на якість життя	45	2	1
7	Розуміння здорового способу життя як уникання надмірностей у роботі та відпочинку	18	19	12
8	Настанова на готовність до професіоналізму	40	4	4
9	Визнання особистого авторитету як умови життєвого успіху	35	11	2

№	Психологічний зміст суджень анкети	Кількість учнів, що обрали певні бали		
		високі (5-4)	середній (3)	низькі (2-1)
10	Визнання кар'єри як цінності	27	10	1
11	Визнання несумісності здорового способу життя з напруженою, ризиковою роботою у бізнесі	12	17	19
12	Настанова на високоприбуткові види діяльності	41	4	3
13	Настанова на улюблену працю як самостійність	15	25	8
14	Настанова на успішність та задоволення собою як гарантія здоров'я	38	7	4
15	Визнання індивідуальної міри щастя особистості	44	4	–
16	Усвідомлення позитивного досвіду соціально-психологічної компетентності для ділової успішності	38	6	4
17	Схильність до ділового радикалізму як гаранта конкурентоспроможності на ринку праці	41	5	3
18	Цілеспрямованість на життєву перспективу	44	3	1
19	Визнається залежність досягнень і здоров'я від упевненості та успішності	43	2	–
20	Відсутність потреби в досягненнях як життєвому виборі	11	13	25
21	Потреба в молодіжних розвагах як радощах життя	12	11	24
22	Усвідомлення прямого зв'язку між кар'єрою і здоров'ям	35	12	1

Дані емпіричного дослідження настанов старшокласників на здоровий спосіб життя ми доповнили представленістю домагань у життєвому світі юнаків-старшокласників (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Представленість життєвих домагань у юнаків-старшокласників (29 учнів)

№	Життєві домагання	Кількість відповідей
1	Успішність у навчанні й роботі	14
2	Улюблена високооплачувана робота	17
3	Кар'єра	12
4	Стабільний матеріальний достаток	21
5	Фінансова незалежність	4
6	Добра, надійна власна сім'я	23
7	Кохана людина	8
8	Народити здорових дітей, добре виховати їх, дати гарну освіту	15
9	Турбота про батьків	9
10	Хороші друзі	12
11	Можливість творчого розвитку	11
12	Авторитет, повага, довіра людей	10
13	Здоров'я і здоровий спосіб життя	12
14	Можливість мандрувати по світу	8
15	Спорт, у т. ч. екстремальний	6
16	Сучасна вища освіта	20
17	Досягнення життєвих цілей	9
18	Власний бізнес	3
19	Життя на Заході	3
20	Любов до тварин і природи, їх захист	6
21	Особистісне самовдосконалення	7
22	Комфорт:	
	– як результативність, успіх	4
	– психологічний	10
	– побутовий	12
23	Суспільна корисність	3
24	Репутація видатної персони	6

Аналіз отриманих даних приводить до висновку, що у свідомості старшокласників певною мірою сформувалося уявлення про здоровий спосіб життя як важливу умову професійної кар'єри, матеріальної незалежності й добробуту, життєвої успішності і задоволеності собою. Особистісна відповідальність за закріплення навичок здорового способу життя пов'язується із свідомими виборами здорових, соціально схвальних форм поведінки в роботі, побуті, відпочинку (набуття все більшої освіченості, професійної компетентності, заняття спортом, творче й духовне самовдосконалення) всупереч сумнівним, хоча і спокусливим "радощам життя" (паління, вживання алкоголю, наркотиків, випадковий секс, безтурботність, низький рівень життєвих домагань).

Так, сума високих балів "5" і "4" (відповідно, "цілком згоден" та "скоріше згоден, ніж не згоден") становить 694 бали; сума середніх балів – "3" ("однаково згоден" і "не згоден") – 179 балів; за відповіді "1" і "2" бали ("зовсім не згоден") набралося 160 балів.

Такі показники свідчать про очевидну перевагу у старшокласників соціальних настанов на прийняття для себе як можливої програми життєвого шляху здорового способу життя й життєвих домагань професійної успішності та кар'єрного зростання.

Загалом ці дані свідчать про наявність у більшості старшокласників соціальних настанов на здоровий спосіб життя як умову життєвої успішності та перспективності, але їх ще треба закріплювати власним досвідом.

У зв'язку із цим пригадується висловлювання, що "благими намірами вимощено шлях до пекла". Чи сприяють соціальні настанови молоді збереженню її здоров'я, можна продемонструвати на прикладі ставлення школярів до спорту як життєво важливої форми активності.

Центр соціології освіти РАО 2002 р. провів анкетне опитування 2893 учнів 7, 9 та 11-х класів загальноосвітніх шкіл з метою вивчення вікових і гендерних особливостей мотивації занять спортом і мотивації відмови від них, структури відпочинку в підлітковій субкультурі. Пропонувалися варіанти відповідей щодо таких видів відпочинку, як спілкування з друзями, перегляд телепередач, читання книг, "спілкування" з комп'ютером, заняття спортом, відвідування театрів, концертів, музеїв. Дані засвідчили, що 32% учнів займаються спортом, який зберіг свій статус у підлітковій субкультурі всупереч несприятливим соціокультурним трансформаціям 90-х років минулого століття.

До того ж більш як 28 % учнів регулярно займаються спортом. Цей показник у два рази вищий серед юнаків, ніж серед дівчат. На жаль, від 7-го до 9-го класу цей показник залученості до спортивних занять погіршується в бік зменшення й нерегулярності. "Вірною" спорту залишається тільки п'ята частина школярів, для яких регулярність занять спортом є важливою стильовою особливістю поведінки. Інші підлітки мотивом відходу від спорту визнають брак вільного часу через проблеми професійного самовизначення.

Було виявлено інші цікаві для здоров'я дітей тенденції:

– серед учнів, які регулярно займаються спортом, значно більше тих, що мають батьків з вищою освітою, ніж дітей із сімей з низьким рівнем освіти батьків;

– дівчата з високозабезпечених сімей частіше обирають варіант відповіді "я регулярно займаюсь спортом", на відміну від тих, хто відносить себе до категорії середньозабезпечених;

– культура регулярних самостійних занять спортом формується до настання підліткового віку;

– той факт, що діти, які займаються в секціях і спортшколах, зазвичай із високозабезпечених сімей, свідчить про комерціалізацію дитячого спорту;

– молодь оцінює спорт як фактор здоров'я у своєму житті тільки в тому разі, коли він непрофесійний, розуміючи, що професіоналізація спорту для здоров'я шкідлива;

– заняття спортом є одним із шляхів досягнення бажаної соціальностатусної позиції, соціальної самореалізації.

Серед мотивів занять спортом за частотою виборів на першому місці стоїть фактор психофізіологічної саморегуляції і підтримка хорошої фізичної форми та зовнішньої привабливості (корисність для здоров'я, задоволення, допомагає знімати стрес). На друге місце виходять мотиви формування характеру (упевненість, безпека, підвищення самооцінки й самоповаги) і соціально-статусні, престижні (юнацьке товариство віддає перевагу спортивним однолітками). На третьому місці – мотиви зовнішнього впливу ("батьки змушують", "друзі займаються спортом", "щоб не нудьгувати").

Серед мотивів відмови від занять спортом найбільш популярне пояснення – "дефіцит часу" (31 % підлітків); практично кожний п'ятий учень (18,6 %) вважає, що йому "не вистачає сили волі"; приблизно кожний шостий посилається на "втомлюваність", "проблеми зі здоров'ям". Нарешті, 10,8 % підлітків визнають, що спорт їх не цікавить.

Мотиви відмови від спорту в гендерно-віковому аспекті дають інформацію до роздумів. Зокрема, дівчата від 7-го до 9-го класу знижують участь у спортивних заняттях відповідно з 28 % до 44 %, пояснюючи це "дефіцитом часу", а хлопці того ж віку знижують показники своєї "спортивності" з 8 % до 32 %, мотивуючи це тим, що "не вистачає сили волі" (*Собкин В. С. и др.,* 2005).

Результати цього цікавого дослідження В. С. Собкіна (у співавторстві) свідчать про непростий шлях реалізації соціальних настанов на здоровий спосіб життя молоді на порозі професійного самовизначення через конфлікт значущих, але суперечливих мотивів діяльності, і в цій протидії перемагають не мотиви здоров'я, а мотиви підготовки себе до самостійного життя як більш особистісно значущі для молодої людини.

Отже, здоровий спосіб життя і професійне самовизначення є ланками єдиної системи цілеспрямування, яка показує залежність рівня розвитку соціально-психологічних властивостей особистості від потреб, мотивів, мотивації досягнення, активності, настанов, спрямованостей, соціальних домагань щодо життєвих смислів та оцінки успішності досягнення цілей. Увесь цей складний ланцюжок взаємопов'язаних психічних процесів і станів є механізмом індивідуальних стилів поведінки людини.

У природі людини потреби визнаються найбільш сильним спонукальним джерелом розвитку мотивації досягнення і дієвої активності. За П. В. Симоновим, ієрархічно виділяють потреби нижчого ряду, потреби життєзабезпечення (задоволення потреб фізичного існування, безпеки, комфорту, спілкування) і потреби вищого порядку – потреби зростання (інформація, творчість, особистісне зростання).

Кількісно-якісний рівень потреб формується з дитинства в сім'ї, а потім розвивається під впливом соціальних зразків – представників різних верств суспільства, у стилі життя яких відбиваються економічні й культурні стереотипи. Потреба бути здоровим належить до потреб життєзабезпечення разом з потребами в безпеці, комфорті і соціальному оточенні. Задоволення сукупності потреб життєзабезпечення створює умови для здорового психофізіологічного розвитку і соціалізації. Потреби зростання як інформаційного насичення особистісного й духовного саморозвитку, набуття особистісної зрілості і розвиток потреби в служінні суспільству визнаються вищими потребами. Наші дослідження стану розвитку мотиваційної сфери активності й рівня життєвих домагань підлітків і старшокласників показали відмінності між ними,

спричинені актуалізацією особистісного потенціалу з метою розвитку потреби інформаційного та особистісного зростання, що змушує дещо поступитися часом для занять здоров'ям.

Отже, зміст здорового способу життя має бути таким, щоб особистість змогла виконати своє громадянське призначення, зберігши при цьому здорове трудове довголіття. Відтак здоровий спосіб життя має включати всі фактори, що позитивно впливають на фізичне, соціальне, психічне й духовне здоров'я молоді як найбільш соціально перспективного прошарку населення України.

Спосіб життя особистості і, зокрема, здоровий спосіб життя, із психологічної точки зору, є інтегральним утворенням – поєднанням внутрішнього світу й картини зовнішнього світу індивіда. Внутрішній світ визначається психологічними особливостями індивіда (потребами, особистісними рисами, інтелектом, емоційно-вольовою зрілістю, Я-концепцією, самосвідомістю, самооцінкою, здібностями). Зовнішня картина світу формується під впливом зразків соціалізації особистості, набуття життєвого досвіду взаємодії та взаємовідносин, впливу зовнішніх факторів предметного, соціального, ідеологічного, політичного, культурного, філософського спрямування. Внутрішній світ і зовнішня картина світу формують індивідуальний життєвий світ, у якому відбувається особистісне зростання й закладаються настанови на певний спосіб життя.

Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, матеріальне забезпечення, реалізацію себе в родинному, сімейному і референтному оточенні. Зрозуміло, здоровий спосіб життя сам по собі у молоді не сформується, оскільки цьому перешкоджають вікові особливості, потреба якомога швидше все пізнати, навіюваність, схильність до психічного зараження, відсутність власного життєвого досвіду. Тому сім'я, школа і зріла частина суспільства мають формувати у молоді цілеспрямовану систему соціальних настанов на особистісно значущі й соціально схвальні цінності та орієнтації, демонструвати привабливі й авторитетні зразки соціально успішних членів суспільства, створювати реальні умови й висувати систему вимог та заборон. Це посилюватиме зацікавлення молоді здоровим способом життя. Засвоєння соціальних зразків здорового способу життя та інтеріоризація їх як особистісної цінності сприятиме формуванню свідомих та неусвідомлюваних соціальних настанов на його відтворення у своєму життєвому світі.

ЧАСТИНА 3

ФОРМУВАННЯ В МОЛОДІ НАСТАНОВ НА ЗДОРОВІ ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

Здорова людина виявляє здоров'я на всіх рівнях свого існування: фізичному, особистісному, соціальному. Саме особистість, що обрала для себе здоровий спосіб життя, має можливість реалізовувати власні фізичні й духовні потенції, бути життєздатною, успішною, психічно та фізично здоровою, працездатною. Тільки психологічно здорова особистість може створити гармонійну сім'ю, вибудовуючи взаємини всередині неї, народити здорових дітей і не нашкодити їх здоров'ю в процесі виховання.

Очевидно, що сім'я відіграє величезну роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона як важливий елемент соціальної ситуації розвитку кожної людини не тільки забезпечує особистісний розвиток окремого індивіда, а й відіграє визначну роль у створенні патогенних ситуацій, формуванні психічних порушень у членів родини. Психологічно здорова особистість може бути вихована тільки у відповідному оточенні, отже, усвідомлення впливу шлюбно-сімейних чинників на вибір способу життя, визначення шляхів побудови здорових шлюбно-сімейних стосунків є важливим кроком у розробленні психологічно-педагогічної програми сприяння вибору молодим поколінням здорового способу життя, профілактики міжособистісних конфліктів, розлучень та інших негативних феноменів у сфері шлюбно-сімейних взаємин.

3.1. Сім'я і здоров'я людини

Як зазначалося вище, *здоровий спосіб життя* є однією із форм життєздійснення, зорієнтованою на розвиток, збереження й відтворення фізичного, соціального та особистісного здоров'я.

На вибір здорового чи нездорового способу життя безпосередньо впливають соціальні настанови людини, що виявляються в ієрархії ціннісних орієнтацій. Серед конструктивних соціальних настанов, що підвищують якість життя людини, провідними є на-

станови на здоров'я, сім'ю, кохання та ін. (*Титаренко Т.М.,* 2005). Тобто конструктивні шлюбно-сімейні настанови є чинником вибору здорового способу життя, а побудова здорових взаємин – складовою психологічного благополуччя особистості.

Психологічне здоров'я тісно пов'язане з поняттям *психологічного благополуччя* – одним з основних елементів психічного здоров'я, буття особистості, що може бути критерієм розрізнення понять норми і не-норми (*Духневич В. М.,* 2002). У тлумаченні цього поняття дослідники поки що не дійшли згоди. Найбільш цікавим, на нашу думку, серед останніх напрацювань є підхід Ryff (1995), яка, проаналізувавши існуючі концепції та підходи щодо розуміння проблеми психологічного благополуччя, виокремлює шість його незалежних компонентів. Дослідниця називає такі: наявність позитивного ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття); наявність мети та предмету, що надають сенс життю (життєва мета); здатність відповідати вимогам повсякдення (володіння ситуацією); наявність відчуття тривалого розвитку та самореалізації (персональне, чи особистісне, зростання); наявність піклування й довірливих стосунків з іншими (позитивні емоції з іншими); здатність висловлювати власні судження (автономія).

Якщо зіставити ці підходи з концепцією особистості А. Маслоу, то стає очевидно, що самоактуалізація особистості є тим основним стрижнем, навколо якого вибудовується психологічне благополуччя.

Отже, під психологічним благополуччям слід розуміти не тільки психічне і фізичне здоров'я особистості, а й реалізацію цією особистістю себе, своїх потенцій і можливостей. Саме така зріла, активна, продуктивна особистість, здатна брати на себе відповідальність за своє життя та реалізовувати власний особистісний потенціал, є психологічно благополучною, повноцінно функціонуючою, здоровою.

Визначаючи поняття *психологічного здоров'я сім'ї,* слід зазначити, що це інтегративний показник динаміки життєво важливих функцій сім'ї, котрий виражає якісний бік соціально-психологічних процесів, які в ній протікають, і, зокрема, здатність сім'ї протистояти небажаним впливам соціального середовища.

До *основних показників психологічного здоров'я сім'ї* ми відносимо такі (*Кляпець О. Я.,* 2004):

- *схожість сімейних цінностей* (збіг, орієнтаційна єдність поглядів, ставлень членів родини до загальнолюдських норм, правил, принципів формування, розвитку, функціонування сім'ї як малої соціальної групи);
- *функціонально-рольова узгодженість* (поточний та потенційний рівень готовності членів родини до узгодження між собою внутрішньосімейних дій);
- *соціально-рольова адекватність* (здатність членів сім'ї відповідати визначеним сімейним ролям, їх позиція щодо цих ролей, що проявляється в повсякденній поведінці);
- *адаптивність у мікросоціальних відносинах* (здатність пристосовуватися до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому соціальному середовищі (навчальному, професійному тощо));
- *емоційна задоволеність* (характер міжособистісного внутрішньосімейного прийняття членами родини один одного в умовах спільної діяльності, спілкування та дозвілля);
- *спрямованість на сімейне довголіття* (постійна усвідомлена спрямованість членів родини до нових сімейних цілей, розуміння та планування активності всіх членів родини в досягненні цих цілей).

Важливою властивістю психологічного здоров'я сім'ї є його зумовленість характером шлюбно-сімейних взаємин, які, у свою чергу, визначаються особистісними особливостями членів родини. Особистісні риси людини проявляються в її поведінці, спілкуванні, повсякденному житті і є своєрідними проявами її *особистісного потенціалу*.

Розглядаючи *потенціал* з точки зору психології здорових шлюбно-сімейних стосунків, слід зазначити, що він являє собою складну структуру, взаємопов'язаними компонентами якої є: *інтелектуальний потенціал* (інтелектуальний аспект здоров'я) – здатність людини розвивати інтелект і вміти використовувати його у стосунках з іншими людьми ; *вольовий потенціал* (особистісний аспект здоров'я) – здатність людини до реалізації власних шлюбно-сімейних домагань, уміння ставити мету і досягати її, вибираючи адекватні засоби; *емоційний потенціал* (емоційний

аспект здоров'я) – здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти та приймати свої почуття й почуття інших членів сім'ї; *тілесний потенціал* (фізичний аспект здоров'я) – здатність людини усвідомлювати цінність фізичного здоров'я, розвивати фізичну складову здоров'я, усвідомлювати тілесність як властивість особистостей усіх членів родини; *суспільний потенціал* (соціальний аспект здоров'я) – здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов, спрямованість на діяльність поза межами сім'ї, прагнення бути включеним в активну соціальну діяльність, у комунікацію з іншими людьми, а також прийняття бажання інших членів сім'ї брати участь у позасімейній діяльності; *креативний потенціал* (творчий аспект здоров'я) – здатність людини до творчого самовираження, творчого підходу в повсякденній діяльності, уміння креативно вибудовувати нові зв'язки між відомими феноменами, готовність позитивно сприймати творче самовираження інших людей; *духовний потенціал* (духовний аспект здоров'я) – здатність людини розвивати духовну природу, орієнтація всіх членів родини на духовні цінності на противагу матеріальним (*Мірошниченко О. М.,* 2005).

Зрозуміло, не може бути здорових взаємин, якщо недооцінено хоч один із зазначених вище компонентів. Тільки з урахуванням усіх аспектів потенціалу стають можливими його реалізація та здійснення. Тому здорова людина має розглядатися у всій сукупності її біологічних, психологічних, соціальних та духовних проявів, що рівноправно представлені в мотиваційній сфері особистості. Синергетичний зв'язок, що існує між фізичним та психічним, дає підстави стверджувати, що незадоволення базових потреб може призводити до психопатологічних станів, які в такому випадку стають реакцією на хронічну фрустрацію, що переживає людина.

Однією з базових психологічних потреб, що визначають психологічне здоров'я та благополуччя, є потреба в коханні, прихильності, прив'язаності. Сімейна сфера – необхідна ланка в успішному функціонуванні особистості, а самореалізація в ній – передумова психологічного здоров'я особистості. Тому можемо стверджувати, що шлюбно-сімейні настанови, входячи в структуру життєвих настанов особистості, є чинником вибору способу життя, а встановлення та підтримання здорових, гармо-

нійних сімейних взаємин – неодмінна складова здорового способу життя.

Шлюбно-сімейні настанови формуються в процесі соціалізації з раннього дитинства. На їх формування безпосередньо впливає батьківська сім'я, вона ж опосередковує більш пізні за часом впливи зовнішнього соціального оточення. Узагалі сім'я є основним елементом соціального мікросередовища, який значною мірою впливає на формування найважливіших рис особистості.

Найважливішими *чинниками формування особистості в сім'ї* вважаються такі:

- ступінь гармонійності подружнього життя батьків;
- загальне сприйняття дитинства (було воно щасливим або нещасливим);
- ставлення батьків до дітей;
- взаємостосунки між дітьми;
- розподіл сімейних ролей;
- спосіб життя батьків.

Саме в дитячі роки під впливом батьків закладається програма, що диктує в дорослому житті як жити, якого партнера вибирати, які стосунки з ним мати, якою буде кількість дітей і т. ін. (*Кляпець О. Я.,* 2005).

Людина завжди є частиною своєї сім'ї: вона в ній виникла, розвивалася; досвід, отриманий у сім'ї, є основою формування її суджень про світ та людей. Для когось це головний компонент ідентичності. Для когось сімейне коріння глибоко приховане під шарами освіти, адаптації, нових міжособистісних зв'язків, але, як і раніше, впливає на його думки та поведінку.

Через систему емоційних оцінок сім'я (батьки) конструюють у дитини образ шлюбу, ідеальну модель шлюбно-сімейних стосунків. Норми й цінності суспільства, що їх транслює сім'я, закладають тип інтерпретації соціального світу та зв'язків дитини.

У зв'язку із цим батькам важливо усвідомлювати й враховувати те, який ідеал шлюбно-сімейних взаємин ними передається дитині та які норми поведінки в сімейному полі закладаються як належні. Водночас учителі повинні розуміти, що вони не можуть знівелювати ті травматичні переживання, що фруструють дитину в сім'ї, але можуть їх значно полегшити, згладити або, навпаки,

загострити. Наприклад, болюче переживання дитиною конфліктних стосунків між батьками психологічно потребує ретельного проговорення, на яке емоційно включені в цю ситуацію батьки часто не здатні. Співпереживання, емпатійне розуміння, які потрібно проявляти вчителю в такій бесіді, допоможуть дітям відчути, що їх чують, їм співчувають, розуміють їхні психологічні складності, допоможуть перемогти почуття самотності або провини. У ході бесіди, яку краще проводити разом з іншими дітьми, які пережили чи переживають конфлікти батьків, ця ситуація перестає бути гострою, вона очищується від недиференційованих афектів та перестає бути психогенною, травматичною. Так, конфлікти залишилися болючими для дитини, але вони вже не заважають їй жити.

В юнацькому віці процес формування шлюбно-сімейних настанов переходить з латентної фази в активну, коли засвоєне до цього часу в сім'ї та поза нею починає активно перевірятися, уточнюватися, випробовуватися та зіставлятися. Період пошуків у юнацькому віці ставить перед молоддю завдання закріпитися у світі дорослих. Наповнене енергією, юнацтво вже переросло межі батьківської сім'ї, однак іще не знайшло власної форми. Воно приміряє різні моделі поведінки, відмовляючись від одних і шукаючи інші.

Цей вік є одним з найбільш значущих періодів розвитку особистості, під час якого триває процес індивідуалізації, що завершується особистісним самовизначенням. Саме зараз, коли реальна дійсність ставить молоду людину перед необхідністю вибору подальшого життєвого шляху, актуальною стає проблема смислу життя, *сенсожиттєвої спрямованості*.

Російські дослідники виявили двофакторну структуру життєвої спрямованості студентів. Одну групу спрямованостей, в яку увійшли спрямування до особистісного зростання, особистісних прив'язаностей і служіння суспільству, було віднесено до внутрішньої спрямованості, пов'язаної із задоволенням основних психологічних потреб. У групу зовнішньої спрямованості увійшли спрямування до матеріального успіху, фізичної привабливості і слави. Виявлено, що чим сильніше особистість орієнтована на внутрішні спрямування на противагу зовнішнім, тим кращі в неї показники психічного здоров'я, і, навпаки, чим вище вона оцінює

значущість зовнішніх спрямувань порівняно з внутрішніми, тим нижче її психологічне благополуччя (*Чирков В. И., Диси Э. Л.,* 1999).

Важливим, на наш погляд, для педагогів та соціальних працівників, які працюють із батьками, є те, що зовнішні спрямування характерні для людей, чиї матері відзначаються жорстким контролюючим стилем виховання і невисокою емоційною включеністю в життя дитини (*там само*).

За В. І. Чирковим, кожна людина має три базові психологічні потреби: потребу в автономності й самостійності, потребу в компетентності й ефективності і потребу в значущих емоційних стосунках. Задоволення цих потреб веде до особистісного зростання та психологічного благополуччя. Якщо сімейне і шкільне оточення забезпечує адекватну реалізацію вказаних потреб, то діти розвиваються психологічно здоровими й асимілюють такі життєві цінності, які в подальшому житті забезпечать безперервне задоволення базових психологічних потреб та особистісне зростання (*там само*).

Отже, роль сім'ї та школи у формуванні життєвих настанов (включаючи шлюбно-сімейні) і сенсожиттєвих орієнтацій особистості молоді важко переоцінити.

Як виникають сенсожиттєві спрямування?

На думку В. Е. Чудновського, ґрунтом для розвитку сенсожиттєвих орієнтацій є сукупність особистісних властивостей, які, взаємодіючи, створюють умови для виникнення та становлення цих орієнтацій. У цьому процесі найвизначнішу роль відіграють значущі дорослі (батьки, вчителі, психологи), завданням яких є сприяння особистісному зростанню дітей, створення необхідної психологічної атмосфери, підтримуючого соціального середовища, особистісний підхід до кожної молодої особистості, коли дорослим враховуються індивідуально-психологічні та вікові особливості дітей (*Чудновский В. Э.,* 2004). Встановлено, що чим вище оцінюють юнаки своїх шкільних учителів як таких, що підтримують самостійність й особисто включені в життя учнів, тим більшою є їх орієнтація на внутрішні цінності, пов'язані з особистісним зростанням та самореалізацією (*Чирков В. И., Диси Э. Л.,* 1999).

Важливим компонентом особистісного підходу, що значною мірою впливає на становлення сенсожиттєвих орієнтацій мо-

лоді, є спрямованість батьків та вчителів на розвиток здібностей дітей, формування в них самостійності, орієнтація не тільки на знання, а й на спосіб їх здобування. Надання можливості самостійно отримувати досвід, ризикувати, автономно приймаючи рішення, формує суб'єктну внутрішньоособистісну позицію та відповідальне ставлення до свого життя.

Узагалі формування у дітей схильності до самостійної діяльності повинно розпочинатися з раннього дитинства, що є оптимальною передумовою для виникнення адекватних, реалістичних життєвих домагань і конструктивних сенсожиттєвих орієнтацій.

Необхідною властивістю, що становить фундамент для виникнення сенсожиттєвих орієнтацій, умовою особистісного розвитку, психічного здоров'я особистості є вироблення адекватного ставлення до успіхів та невдач, коли успіх розглядається як сходинка до нових досягнень, а невдача – як стимул до більш активної праці (*Чудновский В. Э.,* 2004).

Крім того, робота дорослих повинна спрямовуватися на розвиток рефлексивності дітей, без якої свідоме вироблення смислів життя, цінностей сімейних стосунків, системи конструктивних шлюбно-сімейних домагань, цілей і стратегій їх реалізації та побудова на їх основі здорових шлюбно-сімейних стосунків є неможливим.

3.2. Шлюбно-сімейні настанови сучасної молоді

Переважна більшість емпіричних досліджень шлюбно-сімейних настанов молодих людей демонструє, що цінності сім'ї та сімейного способу життя нині є досить актуальними. Згідно з їхніми даними, більшість дівчат хочуть мати сім'ю, щоб народжувати та виховувати дітей, більшість же юнаків хочуть мати сім'ю заради добре налагодженого побуту. Більшість студентів віддають перевагу сімейному статусові. Дослідження також виявили, що дівчата більше цінують "кохання", для них високу значущість має майбутнє "сімейне життя"; юнаки ж найбільшою цінністю вважають самостійність як незалежність у судженнях та оцінках, пізнання, пов'язане з майбутньою професійною діяльністю. Тобто

хлопці більше орієнтовані на професійну сферу, а дівчата – на сімейно-побутову (*Буленко Т. В.,* 1995; *Шайгородский Ю. Ж.,* 1992; *Шаров А. С.,* 1986).

Якщо структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді умовно поділити на три блоки, то можна побачити, що ядро ціннісних орієнтацій складають конкретні життєві і загальнолюдські цілі: любов, здоров'я, щасливе сімейне життя, дружба. Середній статус у структурі цінностей утворюють: матеріально забезпечене життя, наявність друзів, упевненість у собі, пізнання, свобода як незалежність у вчинках. Периферійна частина ціннісних орієнтацій включає такі цінності, як активне діяльнісне життя, красу природи, мистецтво і творчість (*Дубчак Г. М.,* 2000).

Під час дослідження шлюбно-сімейних домагань молоді (у дослідженні, що проводилося нами в березні – квітні 2005 р., брало участь 50 студентів Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова) встановлено, що сучасне студентство визнає цінності сім'ї, прагне до матеріального благополуччя, але ці життєві домагання поєднуються із цінностями доброго здоров'я та цікавої роботи, що дає змогу зробити висновок про різноплановість життєвих домагань опитаних нами студентів, усвідомлення ними важливості здоров'я для досягнення успіху в житті. До речі, життєвий успіх для них означає не тільки матеріальний добробут, а й задоволення потреби в коханні, прихильності та самореалізації.

Багато молодих людей пов'язують створення сім'ї з періодом закінчення навчання, початком трудового життя, що свідчить про відповідальне ставлення до утворення сім'ї, прагнення самостійно утримувати свою родину, забезпечувати її матеріальними благами. Зазначимо, що більшість студентів має намір поєднувати сімейне та професійне життя, віддаючи при цьому перевагу сімейній сфері (44 %). Лише 14 % опитаних у разі виникнення складностей при поєднанні роботи та родини оберуть роботу. Велика частина студентів (42 %) не готова на цьому етапі життя визначити для себе пріоритетну сферу.

Серед відповідей на запитання щодо шлюбно-сімейних домагань перші місця за кількістю виборів посіли взаєморозуміння, взаємоповага, кохання, душевна близькість, наявність дітей. Найменшу кількість виборів отримали можливість спілкування

поза межами сім'ї та автономність. Отже, шлюбно-сімейні домагання досліджених нами студентів спрямовані на досягнення душевного комфорту, взаємин любові й поваги, народження й виховання дітей.

На думку опитаних студентів, народженню дітей повинно передувати досягнення матеріального добробуту, а кар'єрне зростання, професійна реалізація поєднуються в часі з одруженням та народженням дітей. Оптимальна кількість дітей, на думку переважної більшості опитаних молодих людей, – двоє. І хлопці, і дівчата в основному бажають мати дітей різної статі: і хлопчика, і дівчинку. Очевидно, що молоді люди орієнтуються на самореалізацію і в професійній, і в сімейній сферах, відчуваючи при цьому матеріальну відповідальність за майбутнє своїх сімей і дітей.

Отже, емпіричні дослідження засвідчують, що сучасна молодь характеризується ціннісним, відповідальним ставленням до шлюбу та сім'ї. Виникає питання: чому ж при такому ставленні до шлюбно-сімейної самореалізації ми маємо стільки дисгармонійних, проблемних сімей і стільки розлучень?

3.3. Чинники негативного розвитку та передумови оптимізації шлюбно-сімейних стосунків молоді

Психологи-дослідники шлюбно-сімейної проблематики вказують на те, що основною причиною негативних наслідків у взаємостосунках молоді є *відсутність у їхніх сім'ях позитивних зразків* для статеворольового становлення, чоловічої та жіночої ідентифікації, цінності кохання і сім'ї (*Мороз Л. І.,* 1997; *Чирков В. И., Диси Э. Л.,* 1999).

Руйнівний вплив на формування шлюбно-сімейних настанов особистості часто спричинює негативний досвід, отриманий у дитинстві. Найстрашнішою в цьому сенсі є ситуація, що складається для дитини у випадку *розлучення* батьків.

Діти, позбавлені піклування одного чи обох батьків у результаті розпаду сім'ї, частіше зростають відлюдкуватими, боязкими, вони агресивні й схильні до сварок. Відсутність повноцінної батьківської психологічної підтримки формує недовіру до оточення, зумовлює нездатність підтримувати стійкі між-

особистісні стосунки. Вирішальним фактором є не сам факт юридичного розлучення, а емоційне відчуження батьків один від одного – *"афективне розлучення"*. Сім'ї, де зберігаються лише формальні атрибути шлюбу, створюють ще гіршу атмосферу для розвитку дитини: "подвійний стандарт" взаємин (для людей і для сім'ї) призводить до зростання зовнішньої та внутрішньопсихічної конфліктності.

Травмуючою є також ситуація, коли *соціальний стан батьків є занизьким або зависоким*. У випадку низького соціального стану постійні матеріальні проблеми, нестача життєвого простору викликають посилення конфліктності в сім'ї. Сформовані таким чином патерни взаємодії переносяться дитиною у власні сім'ї, зумовлюючи новий виток конфліктності.

У нашій країні часто батьки з високим соціальним статусом основну увагу приділяють роботі, а не дітям. Хоч формально виховання й освіта починаються дуже рано (няньки, гувернантки і т. п.), реально уваги батьків діти не відчувають, виростаючи егоцентричними, емоційно холодними та істеричними (*Дружинин В. Н.,* 2000).

Сформовані в дисгармонійних сім'ях шлюбно-сімейні настанови є фактором створення нових *дисгармонійних сімей*. Особливістю дисгармонійних взаємин є інертність, ригідність стосунків. Раз спонтанно вироблений стиль фіксується і на довгі роки залишається незмінним. Цей стереотип стосунків якоюсь мірою укріплює шлюб, сприяє його стабільності, хоч і не на гармонійній основі. Можна виділити вісім типів дисгармонійних сімей (*Кляпець О. Я.,* 2004):

1) *зовнішньо "спокійна сім'я"*. Шлюбно-сімейні настанови шлюбних партнерів спрямовані на "підтримання обличчя" перед оточенням. Така залежність від думок інших людей призводить до недооцінки власне процесу сімейного життя, своїх почуттів і почуттів партнера та перебільшення значення "вигляду". У такій сім'ї всі події відбуваються рівно і з боку здається, що стосунки між її членами лагідні й узгоджені. Однак насправді чоловік і дружина відчувають незадоволеність шлюбом, вони мало спілкуються між собою, але чітко виконують встановлені обов'язки. У цих стосунках почуття обов'язку та відповідальності значно переважують спонтанність і щирість. За гарним фасадом

приховуються придушені негативні почуття один до одного. Психологічно нездорова сімейна атмосфера, постійне стримування почуттів – усе це призводить до стійких порушень настрою, відчуття втоми та безсилля, у партнерів часто виникають напади туги, депресії;

2) *вулканічна сім'я.* Стосунки нестабільні і постійно змінюються. Шлюбно-сімейні настанови людей, схильних до утворення такої сім'ї, є конфліктними. Вони, з одного боку, орієнтовані на створення міцної, щасливої сім'ї, але, з іншого, цим настановам не вистачає дієвого компонента, готовності до праці заради досягнення цілей. Тобто є мета, але немає плану її досягнення та усвідомлення необхідності власної активності. Це той випадок, коли образ ідеального шлюбу, ідеальних стосунків є дуже жорстким, він "перекриває" реальні сімейні взаємини, що не дає змоги особистості ставитися до своїх взаємин відповідально і творчо. Таке подружжя постійно свариться, розлучається, щоб потім знову клястися один одному в коханні. Відносини в шлюбі є патологічно залежними, вони негативно відбиваються на психічному здоров'ї шлюбних партнерів. У цьому випадку спонтанність та емоційна безпосередність превалюють над почуттям обов'язку й відповідальності;

3) *"сім'я-санаторій"*. Шлюбно-сімейні настанови членів такої сім'ї віктимні, спрямовані на досягнення психологічного благополуччя та комфорту члена сім'ї, емоційний стан якого виражається завищеною тривожністю (як правило, такий член у сім'ї один), ціною душевного здоров'я інших. Турбота про нього виявляється в колективному самообмеженні в спілкуванні, поступовій соціальній ізоляції, що дає відчуття захищеності "хворому". Спроби прояву свободи сприймаються як загроза сімейному благополуччю, поступово звужується коло спілкування. У результаті сім'я стає симбіотично залежною, психологічні потреби в спілкуванні, в самореалізації її членів в інших, крім сімейної, сферах засуджуються й ігноруються;

4) *"сім'я-фортеця"*. В її основі лежать засвоєні настанови про загрозу, агресивність і жорстокість зовнішнього світу, про зло і людей як його носіїв. У таких сім'ях стосунки мають вигляд взаєморозуміння, але свої внутрішні проблеми подружжя переводить назовні. Турбуючись про свій мікросвіт, вони засуджують та

докоряють іншим у тому, в чому несвідомо бажали б дорікнути собі або партнеру. "Кругова оборона" часто прикриває емоційну пустоту й порушення в сексуальній сфері;

5) *"сім'я-театр"*. Такі сім'ї підтримують стабільність шляхом театралізації свого життя. При цьому зовсім неважливо, що насправді відчуває кожен із членів сім'ї. Серед шлюбно-сімейних настанов партнерів знецінено настанови на досягнення поваги до іншого, взаєморозуміння, взаємопідтримку, вони орієнтовані на задоволення лише власних потреб. Як правило, подружжя в таких сім'ях відчуває гостру потребу у визнанні, в постійній увазі, у коханні та захопленні;

6) *"сім'я – третій зайвий"*. Виникає, якщо особистісні особливості партнерів і стиль їхніх взаємостосунків мають для подружжя особливу значущість, а батьківство несвідомо сприймається як загроза сімейному щастю. Це може бути при психологічній інфантильності одного або обох партнерів і їх неготовності до батьківства, коли шлюбно-сімейна настанова на батьківство серед життєвих настанов узагалі відкидається, або ставлення до дітей, до батьківства є негативним;

7) *"сім'я з кумиром"*. Стосунки між членами сім'ї призводять до створення "сімейного кумира", коли виховання дитини – єдине, що укріплює подружні стосунки, і турбота про неї – єдина сила, що тримає партнерів разом, а власні почуття та почуття партнерів – на останньому місці. За класифікацією Л. Я. Гозмана та інших, такий тип сім'ї має назву "дітоцентрична сім'я". Зрозуміло, що таке викривлення в структурі шлюбно-сімейних настанов, зумовлене підсвідомими внутрішніми конфліктами та фрустрованими в дитинстві потребами, негативно відбивається на психологічному здоров'ї батьків і дітей, основою якого є повага й любов до себе;

8) *"сім'я-маскарад"*. Характеризується неузгодженістю життєвих настанов та цілей подружжя. Вони ставлять дитину в ситуацію різних, часто протилежних, вимог і неузгоджених оцінок. Така метушня масок призводить до відчуття тривожності, розгубленості дитини, розщеплення її самооцінки, виникнення внутрішнього конфлікту.

Якщо уважно придивитися до всіх цих типів дисгармонійних сімей, то можна зауважити ознаку, притаманну кожному з

них – це залежність членів сім'ї один від одного. Залежність (адикція) – досвід, заснований на стереотипній суб'єктивній реакції людини на те, що має для неї особливу значущість; щось, що вона сприймає як настільки безпечне і заспокійливе, що не може без цього обійтися. Тобто об'єктом адикції може бути що завгодно – від наркотиків до власного чоловіка (жінки) (*Пил С., Бродски А.,* 2005).

Фундаментальною характеристикою залежних шлюбно-сімейних взаємин є те, що вступ до них та їх підтримання продиктовано не бажанням спільно розвиватися, а бажанням незмінності, застою, не внутрішньою силою, а слабкістю. На нашу думку, в адиктивні взаємини не потрапляють. Їх свідомо та неусвідомлено вибудовують особистості, які інакше жити не можуть. Діти, вихована в таких сім'ях, теж виростають адиктами і схильні до побудови власної родини таким же залежним чином.

Якщо значущі дорослі (батьки, вчителі) дитину не поважають, не підтримують її самоцінність, не дозволяють їй відчути себе компетентною, ефективною, здатною *самостійно* досягати успіху в житті, якщо дитину жорстко контролюють, не довіряють їй, не поважають її почуття й думки, це може спричинитися до формування адиктивної особистості. Така особистість буде спочатку повністю залежати від батьків, потім – від учителів, потім – від шлюбного партнера і власних дітей, втягуючи їх у це порочне коло.

Гармонійним, здоровим сімейним союзом можна назвати таке єднання, коли сім'я є відкритою системою і надає широкі можливості для творчого зростання й особистісного розвитку кожного її члена. Шлюбно-сімейні настанови шлюбних партнерів засновані на впевненості в цінності власної особистості та особистостей інших членів родини; партнери, орієнтуючись на кохання, повагу та взаєморозуміння, відповідально й свідомо ставляться до своїх стосунків, проявляючи гнучкість і творчість у вирішенні сімейних проблем та конфліктів. Стосовно дітей така сім'я дає можливість поєднувати теплі емоційні стосунки з дітьми (на основі постійного формування в дитини впевненості в батьківській любові) з чітко визначеними правилами поведінки. У таких стосунках досягається повне прийняття дитини, її особистісна свобода, а спілкування будується на діалогічній основі. У гармонійних

сім'ях їх члени є психологічно благополучними, рівень задоволеності шлюбом подружжя високий (*Кляпець О. Я.,* 2004).

Слід звернути увагу, що, згідно з дослідженнями В. В. Савінова, проблемні сім'ї формують настанови переважно на нездоровий спосіб життя. Молоді люди схильні несвідомо наслідувати погляди батьків, особливості сімейної взаємодії, переносячи їх у власні сім'ї.

Щоб краще зрозуміти соціально-психологічні особливості впливу батьків на особистість дитини, важливо, на нашу думку, ознайомитися з класифікацією порушень виховання А. Е. Лічко та Е. Г. Ейдеміллера, які виокремили такі відхилення у стилях сімейного виховання (*Шнейдер Л. Б.,* 2000).

1) *гіпопротекція.* Цей стиль виховання характеризується нестачею опіки і контролю з боку батьків. Вони не приділяють дитині достатньо уваги, не цікавляться її життям, не включаються емоційно в її проблеми. Можна припустити, що незадоволення потреби в коханні й прихильності, емоційне відсторонення, відчуження від дитини формують генеральну недовіру до оточення, що в майбутньому унеможливлює створення довготривалих емоційно-позитивних стосунків та формує шлюбно-сімейні настанови, спрямовані на емоційну самотність;

2) *домінуюча гіперпротекція.* Цей стиль сімейного виховання проявляється в завищеній увазі й турботі, занадто високій опіці й дріб'язковому контролі. Батьки слідкують, перевіряють, забороняють і обмежують дитину. Її не привчають до самостійності, що призводить до формування інфантильної, безініціативної, залежної особистості, не здатної самостійно приймати рішення та брати відповідальність за них. Шлюбно-сімейні домагання в такому випадку є неадекватними та нереалістичними, спрямованими на створення залежних стосунків. У кращому випадку наслідком домінуючої гіперпротекції є реакція емансипації, негативним виявом якої стає розрив будь-яких стосунків з батьківською сім'єю та створення власної сім'ї, викривленої в бік автономності її членів;

3) *попускаюча гіперпротекція.* Цей стиль виховує "кумира сім'ї". Батьки намагаються вберегти дитину від труднощів, потурають її бажанням, обожнюють її, захоплюються найменшими її досягненнями. Результатом такого виховання є нереалістично ви-

сокий рівень домагань дитини, спрямованість на лідерство при недостатніх упертості й здатності докладати зусиль. У сім'ях, створених особистостями, вихованими таким чином, члени родини часто конфліктують, сімейна взаємодія виключає співробітництво, стосунки перетворюються на постійні війни за лідерство, психологічна атмосфера є напруженою і дестабілізуючою;

4) *емоційне відчуження.* Такий стиль виховання відзначається тим, що поява дитини сприймається як тягар для батьків. Тому її потреби нехтуються; іноді батьки суворо поводяться з нею. Цей стиль виховання спричинює найбільш негативний вплив на розвиток дитини. Часто емоційне відчуження дитини від одного з батьків виникає після розпаду сім'ї. Шлюбно-сімейні настанови дитини в цьому випадку є деструктивними та проявляються в її схильності будувати в майбутньому власні шлюбно-сімейні взаємини аналогічним чином;

5) *жорстокі взаємини.* Цей стиль виховання може проявлятися відкрито, коли на дитині зривають зло, вдаючись до насилля, чи бути прихованим, коли батьків і дитину розділяє стіна емоційної холодності та ворожнечі. Шлюбно-сімейні настанови особистості, сформовані в такій атмосфері, є деструктивними і спрямовані на придушення бажань і потреб іншого, досягнення власних цілей та задоволення потреб шляхом агресії і насилля. Іншим шляхом розвитку особистості дитини, що виховувалася в такій сім'ї, є формування віктимних шлюбно-сімейних настанов. У такому випадку партнер, що обирається для шлюбу, стає агресором, якому треба коритися, виконувати всі його забаганки, жертвуючи собою, власною свободою, потребами й бажаннями;

6) *завищена моральна відповідальність.* Цей стиль виховання характерний для батьків, особливістю психічного світу яких є хронічне почуття провини, завищеного морального обов'язку. Від дитини вимагають чесності, порядності, виконання зобов'язань, невідповідних її віку. Батьки сподіваються на особливе майбутнє своєї дитини, а дитина боїться їх розчарувати. Цілковито придушуються спонтанність, щирість і творчість. У подальшому житті ця дитина не здатна створювати щирі емоційні стосунки в шлюбі, поважати прояви особистості іншого, дослухатися до своїх потреб і відчувати задоволеність життям.

Певною мірою збігається із класифікацією порушень виховання *схема стилів сімейного виховання*, розроблена американським психологом Ерлом Счіфером. Він запропонував оцінювати позиції вихованця на перетині двох полярних осей координат. На осі Автономія – Контроль фіксується ступінь свободи дитини в сім'ї: від права розв'язувати свої проблеми самостійно чи за допомогою батьків до цілковитої відсутності прав, жорсткого контролю поведінки. На осі Любов – Ворожість оцінюється ступінь задоволеності потреби дитини в любові, прихильності, емоційному прийнятті батьками. Перетин двох вимірів батьківського ставлення утворює чотири основних поля виховання:

- демократичне (Любов – Автономія);
- гіперопіки (Любов – Залежність);
- авторитарне (Нелюбов – Залежність);
- ігноруюче (Нелюбов – Автономія).

Найбільш руйнівний вплив спричинює *ігноруючий* ("емоційне відчуження", за Лічко) та *авторитарний* ("домінуюча гіперпротекція") стилі виховання (*Говорун Т. В., Кікінежді О. М.,* 2004).

Найбільш продуктивною є стратегія і тактика *демократичного сімейного стилю виховання,* коли батьки, люблячи свою дитину, створюють умови для задоволення її потреб та інтересів, привчають до самостійного прийняття рішень. Шлюбно-сімейні настанови дитини, вихованої таким чином, є конструктивними, спрямованими на побудову здорових, демократичних стосунків у власних сім'ях. Така дитина, відчуваючи впевненість у своїх силах, схильна брати на себе відповідальність за свої взаємини з іншими. Вона поважає себе та інших членів родини, а в ставленні до шлюбного партнера і своїх дітей розумно поєднує емоційну близькість та автономію.

Нам видається цілком доцільним застосування цієї схеми до взаємин між вчителями та учнями. Зазначимо лише, що за умови побудови взаємин учитель – учень за принципом Любов – Автономія діти мають можливість набути не лише конструктивних шлюбно-сімейних настанов, а й узагалі життєвих. Повага до особистості кожної дитини, емоційно тепле ставлення в поєднанні з наданням самостійності, довіра до неї є запорукою психологічного благополуччя особистості та формування Суб'єкта – справжнього автора свого життя.

Особливістю настанов молоді з проблемних, дисгармонійних сімей є недостатнє усвідомлення впливу наслідків власного способу життя на життя своїх дітей, оскільки переважна більшість молоді бажає, щоб їхні діти мали здоровіші взаємини, поводячись при цьому протилежним чином (*Титаренко Т. М.,* 2005).

За даними дослідження Т. О. Ларіної, сучасна молодь спрямована на такі моделі поведінки, що передбачають відповідальність за іншу людину, за себе та взаємини. Більшість опитаних розуміють кохання як умову життя і функціонування сім'ї, народження та виховання дітей (*Ларіна Т. О.,* 2004).

Але хочемо підкреслити, що поширена нині *настанова на романтичне, "книжне" кохання* є негативним чинником для майбутньої сімейної взаємодії. Кохання – неодмінна умова створення сім'ї, підґрунтя шлюбу, воно дає змогу найменш болісно пройти всі стадії подружньої адаптації і створити гармонійні стосунки всередині сім'ї. Відсутність кохання, плутання кохання з короткочасною закоханістю є однією з причин, чому шлюби по любові не завжди тривалі. Однак перебільшення значення кохання, коли воно сприймається як єдиний мотив одруження, призводить до ослаблення почуттів і навіть їх руйнування при зіткненні із сімейними труднощами та проблемами. Крім того, негативно впливають на становлення шлюбних стосунків такі *деструктивні шлюбно-сімейні настанови*:

- постійне очікування активності від іншого (споживацький підхід);
- жорстка прив'язаність до ідеалу (звідси постійне бажання переробляти іншого);
- недовіра до інших (а також ігнорування своїх безпосередніх почуттів та емоцій);
- очікування поведінки в межах чоловічого і жіночого стереотипів без урахування наявних тенденцій у зміні цих стереотипів (*Кляпець О. Я.,* 2004).

Ще одним негативним фактором є *передчасний досвід статевих стосунків*, який сформував неадекватне ставлення до них.

Піклування про власне репродуктивне здоров'я проявляється в:

- усвідомленні природи сексу;

- розумінні значення сексуальних відносин та їх можливих наслідків;
- усвідомленні взаємної відповідальності партнерів;
- бажанні зачати дитину;
- готовності виконувати подружні обов'язки.

Але сучасні школярі нерідко починають дошлюбні статеві стосунки, не маючи елементарних понять ні про шкоду, ні про наслідки раннього статевого життя, ні про його соціальні та кримінальні аспекти. На ціннісні орієнтації у сфері сексуальних міжстатевих стосунків значною мірою впливає розповсюдження еротичних та порнографічних видань і фільмів, занадто відвертих сексуальних текстів і зображень. Усі ці фактори призводять до спотворення настанов сучасної молоді щодо статевої поведінки (*Мороз Л. І.,* 1993; *Нагаев В. В.,* 1990).

Серед *факторів сімейного виховання*, що безпосередньо зумовлюють негативні наслідки в розвитку дітей, виділяють також такі:

- відсутність нормального психологічного клімату в сім'ї;
- авторитаризм чи лібералізм;
- пріоритет матеріального добробуту над духовними запитами дитини, дисгармонія матеріальних потреб та можливостей їх задоволення;
- бездуховність батьків, відсутність спрямованості на духовний розвиток дітей;
- неосвіченість у психолого-педагогічному розумінні (відсутність цілеспрямованого виховання, безпринципність, непослідовність, фізичні покарання, психологічні страждання);
- протиправна поведінка дорослих.

Якщо дитина, що зростає в такій сім'ї, вступаючи до школи, відчуває на собі вплив шкільного психотравмування, наслідки цього впливу для її особистісного становлення, для розвитку шлюбно-сімейних настанов є фатальними.

Чинниками шкільного психотравмування є:

- очікування задоволення фрустрованих у сім'ї потреб;
- нездоровий психологічний клімат у класі, школі (що може проявлятися в бойкотах, наявності мікрогруп, конфліктуванні, тероризуванні, приниженні одних дітей іншими);

- психологічне та фізичне насилля в школі;
- психотравми, пов'язані з низькою стресостійкістю вчителів;
- порушення стосунків у педагогічному колективі та ін.

Хронічна дія таких психотравмувальних чинників формує в дитини низьку самооцінку, негативний образ Я, несприятливу для особистісного розвитку Я-концепцію (*Кляпець О. Я.,* 2004). Втрата дитиною відчуття захищеності, постійне відчуття непотрібності, нелюбові до себе призводять до вироблення нею різних видів неадекватного психологічного захисту, агресивності дитини, ворожого ставлення до оточення, що, зрозуміло, ускладнює, а часто й робить неможливим створення в майбутньому сім'ї.

Отже, усвідомлення та врахування в психологічно-педагогічній роботі педагогами, шкільними психологами та соціальними працівниками сімейної ситуації кожної дитини є неодмінною умовою побудови нею в майбутньому здорових шлюбно-сімейних стосунків. Розуміння того, який образ шлюбно-сімейних взаємин, які норми поведінки щодо сімейного життя інтеріоризуються дитиною, має стати основою для розроблення програм психологічного сприяння побудові здорових шлюбно-сімейних стосунків молоді.

Отже, можемо зробити такі ***висновки***.

Шлюбно-сімейні настанови, входячи в структуру життєвих настанов особистості, є чинником вибору способу життя, а встановлення та підтримання здорових шлюбно-сімейних взаємин є неодмінною складовою здорового способу життя.

На формування шлюбно-сімейних настанов впливає насамперед батьківська сім'я, яка також опосередковує впливи зовнішнього соціального оточення. Саме завдяки батьківській сім'ї і шкільному оточенню дитина може асимілювати такі взірці міжстатевої поведінки та життєві цінності, які в подальшому житті забезпечать задоволення базової психологічної потреби особистості в коханні, її психологічне благополуччя та уможливлять побудову здорових взаємин усередині власної шлюбно-сімейної структури.

Узагальнення емпіричних досліджень дає змогу стверджувати, що сучасна молодь визнає цінності сім'ї, сімейного способу життя, демонструє відповідальне ставлення до створення власної

родини. Але такі соціально-психологічні чинники, як відсутність позитивних зразків для статеворольового становлення, чоловічої та жіночої ідентифікації, гармонійної взаємодії всередині сім'ї, настанова на романтичне, "книжне" кохання, деструктивні шлюбно-сімейні настанови (очікування активності від іншого, ідеалізація партнера, недовіра до інших тощо), передчасний досвід статевих стосунків, шкільна психотравматизація негативно відбиваються на функціонуванні молодих сімей і є чинником негативного розвитку та розпаду шлюбно-сімейних структур.

Отже, побудова молоддю здорових шлюбно-сімейних відносин має спиратися на свідоме вироблення смислів життя, цінностей сімейних взаємин, системи конструктивних шлюбно-сімейних настанов, домагань, цілей та стратегій, без чого їх реалізація є неможливою.

Надзвичайна соціальна значущість побудови юнаками й дівчатами здорових шлюбно-сімейних взаємин, від ефективності яких залежить майбутнє української нації, накладає величезну відповідальність на такі соціальні інститути, як сім'я і школа. Щоб осмислити, що таке здорові шлюбно-сімейні стосунки, чим вони, власне, характеризуються, допомогти дітям побудувати щасливу сім'ю і т. ін., учителі та батьки повинні керуватися такими *принципами сімейного і шкільного виховання:*

- діти мають зростати й виховуватися в атмосфері любові та взаєморозуміння;
- дорослі повинні розуміти і приймати дитину такою, якою вона є, сприяти розвитку в неї найкращих рис та схильностей;
- виховні впливи повинні враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості дитини;
- основою виховання має бути щира, глибока повага до дитини в поєднанні з високою вимогливістю;
- дорослим треба пам'ятати, що їхні особистості діти сприймають як ідеальні моделі для наслідування;
- виховання повинно спиратися на позитивні риси дитини;
- основою стилю і тону спілкування з дітьми має бути оптимізм.

Література

1. *Бовина И. Б.* Представление о здоровье и болезни в молодежной среде // Вопр. психологии. – 2005. – № 3. – С. 90 – 96.
2. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопр. психологии. – 2005. – № 2. – С. 96 – 104.
3. *Буленко Т. В.* Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді: Автореф. дис … канд. психол. наук: 19. 00. 07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 1995.
4. *Великий П., Заикина А.* Ценности жизненной перспективы // Человеческие ресурсы. – 2003. – № 3. – 57 – 60.
5. *Выготский Л. С.* Собр. соч. : В 6 т. – М., 1983.
6. *Говорун Т. В., Кікінежді О. М.* Гендерна психологія: Навч. посіб. – К., 2004.
7. *Головаха Е. И., Панина Н. В.* Социальное безумие: история, теория и современная практика. – К., 1994.
8. *Дружинин В. Н.* Психология семьи. – Екатеринбург, 2000.
9. *Дубчак Г. М.* Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі: Автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2000.
10. *Духневич В. М.* Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): Автореф. … канд. психол. наук: 19. 00. 01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2002.
11. *Елисеев О. П.* Конструктивня типология и психодиагностика личности // Практ. психология. – Псков, 1994.
12. *Зимбардо Ф., Ляйппе М.* Социальное влияние. – СПб., 2000.
13. *Иоголевич Н. И.* Особенности индивидуальности студентов-менеджеров // Вопр. психологии. – 2005. – № 3. – С. 97 – 106.
14. *Капрара Дж., Сервон Д.* Психология личности. – СПб., 2003.
15. *Кемпиньски А.* Человек и невроз. Структура и психотерапия неврозов. – М., 1997.
16. *Кляпець О. Я.* Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: Автореф. дис. … канд. психол. наук: 19. 00. 05 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – К., 2004.
17. *Ко де Ври, Манфред.* Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. – М., 2003.
18. *Кон И. С.* Ребенок и общество (Историко-этнографическая перспектива). – М., 1988.
19. *Коростылева Л. А.* Психологические особенности лиц, испытывающих затруднения при вступлении в брачные отношения (на материалах службы знакомств): Автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01, 19.00.05 / Киев. гос. ун-т им. Т. Г. Шевченко. – К., 1991.

20. *Кулагина Е. И., Корнилова Т. В.* Мотивация, рациональность и готовность к риску в личностном профиле риэлторов // Вопр. психологии. – 2005. – № 2. – С. 105 – 117.
21. *Кулагина И. Ю.* Личность школьника. – М., 1999.
22. *Ларіна Т. О.* Аутоагресивна поведінка як адаптаційний механізм протидії соціальному оточенню // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : 2004. – Т. 6. – Вип. 3. – С. 191 – 195.
23. *Леонтьев А. Н.* Деятельность, сознание, личность. – М., 1977.
24. *Лєпіхова Л. А.* Соціально-психологічна компетентність у вимірах успішного життєздійснення особистості // Психол. перспективи. – 2004. – Вип. 6. – С. 53 – 66.
25. *Лєпіхова Л. А.* Соціально-психологічна компетентність у життєвих виборах особистості // Особистісний вибір: Психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. – К., 2005. – С. 92 – 102.
26. *Лозинський В. С.* Сучасні аспекти формування здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 30 – 32.
27. *Магун В. С.* "Революция притязаний" на стыке "простой" и "высокой" современности // Революция притязаний и изменение жизненных стратегий молодежи. – М., 1998.
28. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1997.
29. *Машин В. А., Машина М. Н.* Процедура профессионального отбора операторов АЭС // Вопр. психологии. – 2005. – № 3. – С. 52 – 56.
30. Методичний посібник з профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу у шкільному та молодіжному середовищі (для лідерів з числа підлітків, молоді, вчителів, батьків) / За ред. Б. П. Лазоренка, І. М. Пінчук. – К., 2002.
31. *Мірошніченко О. М.* Особистісне зростання як фактор психічного здоров'я // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту. Сер. : Психол. науки. – Чернігів, 2005. – Т. 2. – Вип. 31. – С. 147 – 150.
32. *Мороз Л. І.* Особливості прояву ціннісних орієнтацій у міжстатевій поведінці молоді ранньоюнацького віку: Автореф. дис. на здоб. вчен. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 1993.
33. *Московичи С.* Социальное педставление: исторический взгляд // Психол. журнал. – 1995. – Т. 16, № 1. – С. 3 – 18; № 2. – С. 3 – 14.
34. *Нагаев В. В.* Психология сексуальной безнравственности. – Сыктывкар, 1990.
35. *Пил С., Бродски А.* Любовь и зависимость. – М., 2005.
36. *Попов А. А., Коваленко А. С.* Образ жизни и здоровье // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 49 – 54.
37. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2003.
38. Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 2001.

39. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М., 1979.
40. *Скрипник Д. В.* Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188 – 192.
41. *Собкин В. С., Абросимова З. Б., Адамчук Д. В., Баранова Е. В.* Возрастные и гендерные особенности отношения подростков к спорту // Вопр. психологии, 2005. – № 2. – С. 85 – 96.
42. *Титаренко Т. М.* Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. // Вісн. Київ. міжнар. ун-ту. Сер. : Психол. науки. – К., 2005. – Вип. 6. – С. 172 – 187.
43. *Титаренко Т. М.* Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – № 6.
44. *Тхостов А. Ш.* Психология телесности. – М. : Смысл, 2002.
45. *Фернхем А., Хейвен П.* Личность и социальное поведение. – СПб., 2001.
46. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М., 1990.
47. *Цуканова Е.* Психологические трудности межличностного общения. – К., 1985.
48. *Чирков В. И., Диси Э. Л.* Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопр. психологии. – 1999. – № 3. – С. 48 – 57.
49. *Чудновский В. Э.* Проблема становления смысложизненных ориентаций личности // Психол. журнал. – 2004. – Т. 25, № 6. – С. 5 – 11.
50. *Шайгородский Ю. Ж.* Психологические особенности ценностных ориентаций девочек и мальчиков подросткового возраста: Автореф. дис. … канд. психол. наук: 19. 00. 11, 19. 00. 05 / Ин-т молодежи. – М., 1992.
51. *Шаров А. С.* Взаимосвязь ценностных ориентаций и мотивов общения со сверстниками у подростков и старших школьников: Автореф. дис. … канд. психол. наук. – М., 1986.
52. *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных взаимоотношений: Курс лекций. – М., 2000.
53. Persons and their growth. The antropological and psychological foundations of PRH education. – Canada, 1997.
54. *Ryff C. D., & Keyes C. L. M.* The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719 – 727.
55. *Rutter M.* Maternal Deprivation Reassessed. – Penguin, 1972.
56. *Rutter M.* Parent-child separation // Psychological effects on children-journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines. – 1971. – Vol. 12. – P. 233 – 260.
57. *Taylor S.* Health Psychology. – 2nd ed. – New York, 1991. – Health Psychology.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ОПИТУВАЛЬНИК САМОДІАГНОСТИКИ ТИПУ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

Для того, щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити як Ви реагуєте на стрес, наскільки Ви схильні до впливу стресогенних факторів. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Встановлено, що певний стереотип поведінки, так званий тип А, спричиняє схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас стереотип типу В рідше призводить до виникнення психологічних проблем у процесі взаємодії між людьми. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого обрати відповідні прийоми надання психологічної самодопомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А і типу В. Частині людей притаманні всі чи більшість перелічених рис якогось типу, хтось більше відповідає особливостям третьої групи – АВ. Незалежно від того, до якого типу людина належить, вона повинна усвідомлювати, що навіть незначні події можуть стати джерелом стресів і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й "заводні", швидко розмовляють і нетерпляче слухають, багато й різко рухаються, відчувають швидкоплинність часу, нетерплячі, орієнтовані на успіх, гостроконкурентні.

Особистостям типу В притаманні відсутність агресивності в міжособистісних стосунках, відчуття повільності плину часу, відсутність схильності до змагання, розслабленість, неспішність, спокійний характер.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне речення і визначте за допомогою цифрового ряду, у якій мірі зміст речення збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра "1" – Ви практично не згодні,

“5” – повістю згодні. Потрібну цифру обведіть кружечком. Закінчивши роботу, підрахуйте загальну суму балів.

Опитувальник для визначення типу поведінки при стресах

1	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений стояти в черзі більше 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3	Протягом дня мені важко знайти час, щоб відпочити і розслабитися.	1	2	3	4	5
4	Я відчуваю роздратування або нервуюся, коли хтось говорить надто повільно.	1	2	3	4	5
5	Я завжди прагну перемогти в спорті або грі.	1	2	3	4	5
6	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8	Я значно краще працюю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9	Я поглядаю на годинник, якщо просто сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11	Я відчуваю приплив енергії та збудження після перебування у стані напруженості.	1	2	3	4	5
12	Я відчуваю, що повинен взяти на себе керівництво групою, щоб “змусити” справу просуватися.	1	2	3	4	5
13	Я швидко їм, щоб скоріше повернутися до роботи.	1	2	3	4	5
14	Я все роблю швидко незалежно від того, є у мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16	Я незговірливий і упертий, коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17	Коли я нервуюся, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5

21	Я вважаю себе надто прискіпливим і дріб'язковим.	1	2	3	4	5
22	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23	Мені здається, що мій день заповнений не повністю.	1	2	3	4	5
24	Я багато часу відводжу думкам про роботу.	1	2	3	4	5
25	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29	Я втручаюся в чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Відповівши на питання, ви зможете набрати від 30 (мінімальна сума балів) до 150 (максимальна сума балів). Сума від 100 до 150 балів – це поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – поведінковий тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, ніхто не може дати абсолютно правильну або неправильну відповідь на жодне з питань цього тесту. Травмуюча ситуація для однієї людини не є такою для іншої. Проте ніхто, як би бадьоро він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати все те ж саме, що і люди типу А, але без ворожої агресивності, нетерпіння, з більш високими результатами. Досягати бажаного, зберігаючи самоопанування і здатність розслаблятися, – цього може навчитися кожна людина, якщо ставити собі це за мету. Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним (чи звільненим узагалі) від стресів.

Додаток 2

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ

Рівень життєвих домагань – це ті кроки на життєвому шляху кожної людини, які наближають її до досягнення бажаних цілей з погляду успішного життєздійснення (навчання, робота, кар'єра, сім'я, спосіб життя і т. п.).

Інструкція

1. Закінчіть, будь ласка, думку, що починається словами: "Мої життєві домагання…". Напишіть 10 варіантів своїх життєвих домагань, на реалізацію яких Ви маєте намір наполегливо спрямовувати свої зусилля, щоб досягти успіху й бути задоволеним життям.
2. Спробуйте визначити рівень значущості для себе кожного домагання, оскільки вони можуть бути нерівноцінними. Для цього проранжуйте, тобто проставте проти кожного з 10 домагань їхню "вартість" від 1 (найменша) до 10 (найбільша).
3. Визначте міру наполегливості, з якою Ви маєте намір добиватися успіху у всякому домаганні, в балах від 1 (найменші зусилля) до 10 (найбільші зусилля).

№	Мої життєві домагання у тому, щоб добитися	Ранжування за значущістю (від 1 до 10)	Міра наполегливості на шляху до успіху (від 1 до 10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Додаток 3

ВИВЧЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАВДАННЯМИ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ

Щоб провести дослідження, потрібна карта інтересів – опитувальник із 174 запитань, що відбивають спрямованість інтересів у 29 сферах діяльності, і бланк відповідей, що являє собою матрицю із 6 рядків і 29 стовпчиків. Кожен стовпчик відповідає одній зі сфер інтересів:

1. Біологія	15. Військові спеціальності
2. Географія	16. Історія
3. Геологія	17. Література
4. Медицина	18. Журналістика
5. Легка і харчова промисловість	19. Громадська діяльність
	20. Педагогіка
6. Фізика	21. Право, юриспруденція
7. Хімія	22. Сфера обслуговування, торгівля
8. Техніка	23. Математика
9. Електро- і радіотехніка	24. Економіка
10. Металообробка	25. Іноземні мови
11. Деревообробка	26. Образотворче мистецтво
12. Будівництво	27. Сценічне мистецтво
13. Транспорт	28. Музика
14. Авіація, морська справа	29. Фізкультура і спорт

Бланк відповідей можна заповнювати індивідуально або в групі.

Інструкція. Щоб визначити свої провідні інтереси, пропонуємо відповісти на низку запитань. Перш ніж відповідати, добре обміркуйте кожне з них, щоб відповідь була якомога точнішою.

Якщо Ви неодноразово переконувалися, що Вам дуже подобається те, про що запитується, то в бланку відповідей у клітинці під тим же номером поставте два плюси, якщо просто подобається – один плюс, якщо не знаєте, сумніваєтеся – нуль, якщо не подобається – один мінус, а якщо дуже не подобається – два мінуси. Відповідайте на запитання, не пропускаючи жодного. Час заповнення бланка не обмежується.

КАРТА ІНТЕРЕСІВ

ЧИ ЛЮБИТЕ ВИ? ЧИ ПОДОБАЄТЬСЯ ВАМ? ЧИ ХОТІЛИ Б ВИ?

1. Пізнавати нове про життя рослин і тварин.
2. Уроки географії, читати підручник з географії.
3. Читати художню чи науково-популярну літературу про геологічні експедиції.
4. Уроки і підручник з анатомії і фізіології людини.
5. Уроки домоводства, домашні завдання з домоводства.
6. Читати науково-популярну літературу про фізичні відкриття, життя і діяльність видатних фізиків.
7. Читати про відкриття в галузі хімії, про життя і діяльність видатних хіміків.
8. Читати технічні журнали (наприклад, “Техніка молоді”, “Юний технік”).
9. Читати статті в науково-популярних журналах про досягнення в галузі електроніки і радіотехніки.
10. Пізнавати нове про різні метали і їх властивості.
11. Дізнаватися про різні породи деревини і їх практичне застосування.
12. Дізнаватися про досягнення в будівельній галузі.
13. Читати книги, дивитися фільми про водіїв різних видів транспорту (автомобільного, залізничного тощо).
14. Читати книги, дивитися фільми про льотчиків і космонавтів.
15. Дізнаватися про військову техніку.
16. Читати книги про історичні події й історичних діячів.
17. Читати твори класиків вітчизняної і зарубіжної літератури.
18. Читати й обговорювати газетно-журнальні статті і нариси.
19. Обговорювати поточні справи і події в класі та школі.
20. Читати книги про шкільне життя (роботу вихователя, учителя, вожатого).
21. Читати книги, дивитися фільми про роботу міліції.

22. Піклуватися про порядок у речах, вигляд приміщення, у якому навчаєтеся, живете і працюєте.
23. Читати такі книги, як “Цікава математика”, “Математичне дозвілля”.
24. Вивчати економічну географію.
25. Вивчати іноземну мову.
26. Дізнаватися про життя видатних художників, історію розвитку образотворчого мистецтва.
27. Дізнаватися про життя видатних майстрів сцени і кіно, зустрічатися з артистами, колекціонувати їх фотографії.
28. Дізнаватися про життя і творчість видатних музикантів, вивчати теорію музичного мистецтва.
29. Читати спортивні журнали, газети, книги про спорт, досягнення видатних спортсменів.
30. Вивчати біологію, ботаніку, зоологію.
31. Пізнавати за допомогою описів про різні країни, географічні відкриття.
32. Читати про життя і діяльність відомих геологів.
33. Читати про те, як люди навчилися боротися із хворобами, про лікарів і досягнення в галузі медицини.
34. Брати участь в екскурсіях на підприємства легкої промисловості.
35. Читати такі книги, як “Цікава фізика”, “Фізики жартують”.
36. Відшукувати хімічні явища в природі, проводити хімічні досліди, стежити за перебігом хімічних реакцій.
37. Дізнаватися про новітні досягнення сучасної техніки (слухати і дивитися радіо- і телепередачі, читати статті в газетах).
38. Відвідувати радіотехнічні гуртки, спостерігати за роботою електрика.
39. Ознайомлюватися з різними вимірювальними приладами, інструментами для металообробки і працювати з ними.
40. Спостерігати за виготовленням виробів з дерева, розглядати нові зразки меблів.
41. Зустрічатися з будівельниками, спостерігати за їх роботою.
42. Читати популярну літературу про засоби пересування.
43. Читати книги, дивитися фільми про річковиків, моряків.
44. Читати книги, дивитися фільми на військові теми, пізнавати нове про історію воєн, великих битв.
45. Обговорювати поточні політичні події в країні і за кордоном.
46. Читати літературно-критичні статті.
47. Слухати радіо і дивитися теленовини, тематичні телепередачі.
48. Дізнаватися про події, що відбуваються в місті, республіці, країні.
49. Давати пояснення товаришам, як виконати навчальне завдання, якщо вони не можуть упоратися з ним самі.

50. Розсудливо оцінити вчинок друга, знайомого чи літературного героя.
51. Забезпечувати сім'ю продуктами; організовувати харчування для всіх під час походу.
52. Читати науково-популярну літературу про відкриття в математиці, життя і діяльність видатних математиків.
53. Цікавитися виконанням плану народного господарства.
54. Читати художню літературу іноземною мовою.
55. Бути членом редколегії, займатися художнім оформленням газет.
56. Відвідувати драматичний театр, театр юного глядача.
57. Слухати оперну чи симфонічну музику.
58. Відвідувати спортивні змагання, слухати і дивитися спортивні радіо- і телепередачі.
59. Відвідувати біологічний гурток.
60. Займатися в географічному гуртку.
61. Складати і збирати описи й зображення геологічних об'єктів Землі, мінералів.
62. Вивчати функції організму людини, причини виникнення хвороб і способи їх лікування.
63. Відвідувати гурток кулінарів, готувати дома обід.
64. Проводити досліди з фізики.
65. Готувати розчини, зважувати реактиви.
66. Розбирати і ремонтувати різні механізми (наприклад, годинник, праска).
67. Користуватися точними вимірювальними приладами (осцилографом, вольтметром, амперметром); робити різні підрахунки.
68. Майструвати різні предмети і деталі з металу.
69. Майструвати різні предмети і деталі з деревини, займатися художньою обробкою дерева (випилювати, випалювати, вирізати).
70. Створювати будівельний ескіз, виконувати креслення різних будівель.
71. Відвідувати гуртки юних залізничників або автолюбителів.
72. Брати участь у секції парашутистів, гуртку авіамоделістів, у роботі авіаклубів.
73. Відвідувати стрілецьку секцію.
74. Вивчати історію виникнення різних народів і держав.
75. Писати класні і домашні твори з літератури.
76. Спостерігати за вчинками, поведінкою, життям інших людей.
77. Виконувати громадську роботу, організовувати, згуртовувати товаришів на якусь справу.
78. Проводити час з маленькими дітьми, читати їм книги, щось їм розповідати, допомагати в чомусь.

79. Підтримувати дисципліну серед однолітків і молодших.
80. Спостерігати за роботою продавця, кухаря, офіціанта.
81. Відвідувати математичний гурток.
82. Вивчати питання розвитку промисловості, дізнаватися про нові досягнення в галузі планування та обліку на промисловому підприємстві.
83. Працювати з іноземними словниками, розбиратися у мовних зворотах малознайомої мови.
84. Відвідувати музеї, художні виставки.
85. Виступати на сцені перед глядачами.
86. Грати на музичному інструменті.
87. Грати в спортивні ігри.
88. Спостерігати за ростом і розвитком тварин, рослин, вести записи спостережень.
89. Самостійно складати географічні карти, збирати різні географічні матеріали.
90. Збирати колекції мінералів, експонати для геологічного музею.
91. Дізнаватися нове про роботу лікаря, медсестри, фармацевта.
92. Відвідувати гурток крою і шиття, шити для себе і членів родини.
93. Відвідувати фізичний гурток, факультативні заняття з фізики.
94. Відвідувати хімічний гурток, факультативи з хімії.
95. Відвідувати технічні гуртки (моделювати літаки, кораблі й т. ін.).
96. Вивчати будову електроприладів, електроапаратів, електричних машин; збирати, контролювати радіоприлади, приймачі, програвачі тощо.
97. Працювати на уроках трудового навчання в шкільній і слюсарно-верстатній майстернях.
98. Брати участь у гуртку “Умілі руки”, у столярному гуртку.
99. Відвідувати будівельний майданчик, спостерігати за ходом будівництва, за опоряджувальними роботами.
100. Слідкувати за дотриманням правил пересування пішоходів і транспортних засобів.
101. Брати участь у секціях веслярів, вітрильників, аквалангістів, у бригаді рятувальників на воді.
102. Брати участь у воєнізованих іграх (наприклад, у “Зірниці”).
103. Відвідувати історичні музеї, оглядати пам'ятки культури.
104. Відвідувати літературний гурток, факультативні заняття з літератури.
105. Вести особистий щоденник.
106. Виступати в класі з повідомленнями про міжнародне становище.
107. Бути вожатим.
108. З'ясовувати причини поведінки, вчинків людей, які ті хочуть приховати.

109. Допомагати покупцю вибрати в магазині потрібну йому покупку.
110. Розв'язувати складні математичні задачі.
111. Чітко вести розрахунок своїх грошових витрат і доходів.
112. Відвідувати гурток іноземної мови або факультативні заняття.
113. Займатися в художньому кружку.
114. Брати участь в огляді художньої самодіяльності.
115. Співати в хорі, відвідувати музичний гурток.
116. Займатися в якійсь спортивній секції.
117. Брати участь у біологічних олімпіадах, готувати виставки рослин чи тварин.
118. Брати участь у географічній експедиції.
119. Брати участь у геологічній експедиції.
120. Спостерігати і доглядати за хворими, надавати їм допомогу, полегшувати їхній стан.
121. Брати участь у виставках кулінарних або кондитерських робіт чи відвідувати їх.
122. Брати участь у фізичних олімпіадах.
123. Розв'язувати складні задачі з хімії, брати участь у хімічних олімпіадах.
124. Розумітися на технічних кресленнях і схемах, креслити самому.
125. Розумітися на складних радіосхемах.
126. Брати участь в екскурсіях на промислові підприємства, ознайомлюватися з новими типами верстатів, спостерігати за роботою на них або за їх ремонтом.
127. Майструвати щось із дерева своїми руками.
128. Допомагати по змозі в будівельних роботах.
129. Брати посильну участь в обслуговуванні і ремонті автомобіля, тролейбуса і т. ін.
130. Літати на літаках невідкладної допомоги в яку завгодно погоду або керувати надшвидкісними літаками.
131. Жити відповідно до суворого режиму, строго дотримуватися розпорядку дня.
132. Відвідувати історичний гурток, збирати матеріали, виступати з доповідями на історичні теми.
133. Працювати з літературними джерелами, вести щоденник вражень про прочитане.
134. Брати участь у диспутах і читацьких конференціях.
135. Готувати і проводити збори або зібрання.
136. Шефствувати над важковиховуваними, обговорювати з іншими питання виховання дітей і підлітків.
137. Допомагати працівникам міліції.
138. Постійно спілкуватися з різними людьми.

139. Брати участь у математичних олімпіадах.
140. Цікавитися вартістю товарів, намагатися з'ясувати питання ціноутворення, заробітної плати, організації праці.
141. Розмовляти з друзями іноземною мовою.
142. Брати участь у виставках образотворчого мистецтва.
143. Відвідувати театральний гурток.
144. Брати участь у театральних оглядах-конкурсах.
145. Брати особисту участь у спортивних змаганнях.
146. Вирощувати в саду або на городі рослини, виховувати тварин, доглядати за ними.
147. Проводити топографічні зйомки місцевості.
148. Брати участь у тривалих складних походах, під час яких доводиться напружено працювати відповідно до заданої програми.
149. Працювати в лікарні, поліклініці або аптеці.
150. Працювати фахівцем на підприємствах харчової або легкої промисловості (швачкою, закрійницею, кондитером тощо).
151. Розв'язувати складні задачі з хімії.
152. Працювати на хімічному виробництві.
153. Брати участь у виставках технічної творчості.
154. Працювати в галузі електроенергетики або радіоелектроніки.
155. Працювати за верстатом, виготовляти різні деталі й вироби.
156. Виконувати за кресленнями столярні або модельні роботи.
157. Працювати в будівельній бригаді.
158. Перевозити пасажирів або вантажі, дотримуватися правил вуличного руху.
159. Працювати в штормову погоду на великій річці або у відкритому морі.
160. Бути військовим інженером або командиром.
161. Ходити в походи по історичних місцях рідного краю.
162. Писати розповіді, складати вірші, байки і т. ін.
163. Писати замітки або нариси для стінгазети чи періодичної преси.
164. Керувати бригадою під час трудового десанту.
165. Організовувати ігри або свята для дітей, створювати "тимурівські команди".
166. Працювати в юридичній установі (у суді, прокуратурі, адвокатурі, юридичній консультації).
167. Надавати людям різні великі й малі послуги.
168. Виконувати роботу, що постійно вимагає застосування математичних знань.
169. Працювати у сфері планування, фінансування, економіки підприємств народного господарства.

170. Брати участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях іноземною мовою.
171. Брати участь у виставках образотворчого мистецтва.
172. Грати на сцені або зніматися в кіно.
173. Бути музикантом, музичним режисером або викладачем музики.
174. Працювати викладачем фізкультури або тренером.

Обробка результатів. У заповненому бланку відповідей у кожному стовпчику підраховують кількість позитивних відповідей.

Аналізуючи отримані результати, потрібно виділити ті сфери, що містять найбільшу кількість позитивних відповідей. Якщо серед них виявиться кілька сфер з однаковою кількістю позитивних відповідей, то слід вважати, що більш вираженим інтересам відповідають ті з них, що містять найменшу кількість негативних відповідей. Оцінюючи спрямованість інтересів, слід, насамперед, враховувати сфери з найбільшою кількістю позитивних відповідей, але не зайве звернути увагу також на сфери з найбільшою кількістю негативних відповідей, що відкидаються опитуваним. Оцінка ступеня виразності інтересів має п'ять градацій: вищий ступінь заперечення – від –12 до –6, інтерес заперечується – від –5 до –1, інтерес виражений слабо – від +1 до +4, виражений інтерес – від +5 до +7, яскраво виражений інтерес – від +8 до +12.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174

Додаток 4

АНКЕТА САМООЦІНКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Прізвище _____, ім'я _____, вік ____,

школа ___, клас ___, громадська робота _____

Інструкція. Пропонуємо Вам оцінити свою здатність спілкуватися та взаємодіяти з людьми, які Вас оточують (однолітками, дорослими), так, щоб вдавалося схилити їх до згоди з Вами і досягти бажаної мети.

Оцінюючи себе, пам'ятайте, що не має ніякого значення, що про Вас думають або говорять інші люди. Головним є те, якої думки про себе Ви самі, в якій мірі Ви задоволені своїм впливом на людей, що Вас оточують, та здатністю досягати життєвих успіхів.

Прочитайте кожну з наведених в анкеті характеристик (рис) особистості, визначте в балах, від 1 до 5, якою мірою вона властива саме Вам. Поставте "х" у відповідній графі. Зважте: 1 бал означає, що ця характеристика Вам майже не властива; 2 бали – риса слабо, зрідка виявляється у Вашій поведінці; 3 бали – середній рівень, буває так й інакше; 4 бали – риса майже завжди виявляється; 5 балів – риса Вам притаманна. Підрахуйте суму балів із 95 можливих. Чим більша сума балів, тим вищий рівень соціально-психологічної компетентності.

Дякуємо за співробітництво.

Анкета

№	Самооцінка характеристик (рис) особистості	Особистісні риси в балах				
		1	2	3	4	5
1	Вважаю, що мені вдається керувати людьми та обставинами завдяки моєму психологічному чуттю					
2	Я нерідко використовую свою здатність конструктивно спілкуватися з людьми, що мене оточують, для досягнення власних цілей					
3	Вважаю себе привабливою людиною за манерами своєї поведінки					
4	Мені вдається бути достатньо дипломатичним(-ою), вправним (-ою), інколи навіть хитрим(-ою) у ділових та товариських стосунках					
5	Я здатний (-на) передбачати вчинки людей, події та їх наслідки					
6	Серед однолітків вважаю себе людиною, обізнаною в життєвих справах					
7	Знайомі нерідко радяться зі мною з приводу своїх проблем, звертаються за порадою					
8	Серед оточення мене вважають ерудованою, цікавою людиною					
9	Я здатний(-на) розуміти переживання людей і співчувати їм					
10	Мої знайомі ставляться до мене з повагою та симпатією					
11	Я завжди знаю чого хочу і дію відповідним чином					
12	Я легко й швидко звикаю до нової ситуації і нових людей					
13	Я здатний(-на) до плідної співпраці навіть з неприємною для мене людиною					
14	Я ставлюся до людей скоріш обачливо і довіряю їм з осторогою					

15	Мені не важко пристосовувати свою ходу і темп дії до ходи і темпу дії більш повільної людини					
16	Читаючи книжку, мені вдається простежити хід думок автора від початку до кінця					
17	Вважаю себе досить “закритою” людиною (не поспішаю розголошувати свої думки та виявляти справжні почуття)					
18	Мені вдається привертати до себе людей навіть проти їхнього бажання					
19	Мені завжди цікаво спостерігати за виразом обличчя, поведінкою людей, щоб зрозуміти їхні думки, характери					

Навчальне видання

Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я.

Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя

Методичні рекомендації

Редактор *Т. А. Кузьменко*

Оператори: *В. В. Савінов, І. І. Мяленка*

Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Підписано до друку 12.12.2005 р. Формат 84х108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 6,3. Обл.-вид. арк. 7,0.
Тираж 500 пр. Зам. № 21/06
Надруковано за технічної підтримки у ТОВ “Міленіум”.
01135, м. Київ, вул. Ісаакяна, 18, оф. 101