МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Хорохордіна Ольга Володимирівна
Керівник: Малина О.Г., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О.к.псих.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Хорохордіной Ользі Володимирівні

Тема роботи Психологічний аналіз цінності здоров'я серед молоді

керівник роботи Малина О.Г.к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз теоретико-методологічних засад дослідження ставлення молоді до власного здоров'я; здійснити аналіз категорії здоров'я молоді в ціннісному вимірі психологічної науки; розглянути принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості; емпірично дослідити та виявити психологічні особливості ціннісного ставлення молоді до здоров'я.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Малина О.Г. доцент		
Розділ 1	Малина О.Г. доцент		
Розділ 2	Малина О.Г. доцент		
Висновки	Малина О.Г. доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____О.В.Хорохордіна

Керівник роботи _____ О.Г.Малина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 58 сторінок, 5 таблиць, 77 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження –цінність здоров'я у молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я у молоді.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити особливості ціннісного ставлення молоді до свого здоров'я.

В основу дослідження покладено припущення про те, що ціннісне ставлення до здоров'я у молоді, будучи структурно складним утворенням, визначається збалансованим розвитком когнітивної, емоційно-оцінної та мотиваційно-поведінкової складових, і в звичайних умовах навчання, виховного процесу в загальноосвітніх закладах, сім'ї. соціомі сформовано недостатньо.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та класифікація теоретичних та експериментальних даних з проблеми ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я; емпіричні – тестування за психодіагностичними методиками: «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; анкета «Молодь за здоровий спосіб життя»; методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»; методи математико-статистичної обробки експериментальних даних.

Отримані результати дослідження можуть бути використані під час проведення профілактичних та психодіагностичних заходів для розробки науково-методичних матеріалів, спрямованих на роботу з молодью.

ЦІННІСТЬ, ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ, ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я.

SUMMARY

Khorokhordina O,V, Psychological Analysis of the Value of Health Among Young People

Bachelor's qualification work: 58 pages, 5 tables, 77 sources, 3 appendices.

The object of research is the value of health among young people.

The subject of the investigation is the psychological characteristics of value-added health in young people.

Meta-investigation - theoretically and empirically investigate the characteristics of the value-laden attitude of young people to their health.

The basic assumption is that the importance of health in young people, being structurally complex creatures, is indicated by the balanced development of cognitive, emotional-evaluative and motivational-behavioral warehouses, and in primary minds the beginning, the turbulent process in the background, the family. society is not sufficiently formed.

Research methods: theoretical: analysis, comparison, generalization and classification of theoretical and experimental data on the problem of the individual's value attitude towards his own health; empirical - testing with psychodiagnostic methods: "Value orientations" by M. Rokych; questionnaire "Youth for a healthy lifestyle"; methodology "Positive mental health scale"; methods of mathematical and statistical processing of experimental data.

Keywords: value, value proposition, health, a healthy way of living for young people, psychological particularities in relation to health, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МОЛОДІ……10
1.1. Висвітлення основних класифікації цінностей та ціннісних орієнтації особистості…….10
1.1.1 Ціннісні орієнтації та загальне поняття…….10
1.2. Здоров'я як системне поняття……18
1.3 Критерії психічного здоров'я людини……...23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я…….32
2.1. Організація та методи дослідження……..32
2.2 Розуміння здорового образу життя серед молоді……38
2.3. Аналіз ментального здоров'я молоді……39
2.4. Умови підвищення рівня психічного здоров'я……41
2.4.1. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості……..43
ВИСНОВКИ……...48
ДОДАТКИ……..51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення особливостей зв’язку ціннісних орієнцій і здоров’я полягає в тому, що на сьогоднішній день у кожної людини є свої цінності в житті, тому важливо розуміти, яке саме місце в ієрархії цінностей займає здоров’є у молоді, що впливає на формування життєвих пріорітетів людини.

В процесі життєвого шляху, людина формує для себе життєві цінності, тобто, що для неї є на першому місці, а що на останньому. Розуміня цінностей починається з дитинства, підсвідомо переймаються спочатку ціннісні орієнтації батьків, потім друзів. Змінюється середовище навколо, рівень освіти і усвідомленності, і разом з цим з’являються нові мрії, цілі, бажання. Яке значення молодь приділяє здоров'ю?

Молодь - це потенціал майбутнього розвитку суспільства. Розуміння їхнього ставлення до здорового способу життя відіграє важливу роль у забезпеченні здорового майбутнього. Багато хвороб у дорослому віці, приблизно 75%, є результатом умов і способу життя, сформованих у дитинстві та юності. Зростаюче усвідомлення важливості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров’я серед молоді вимагає знаходження шляхів для посилення свідомості про цінність здоров’я та стимулювання здорового способу життя. Ситуація з фізичним і психічним здоров’ям серед молодого покоління є дуже актуальною. Сучасні дослідження підтверджують високі рівні захворюваності серед молоді, погіршення якості медичної допомоги, загострення екологічної ситуації та морально-духовної кризи.

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіраєвої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, Л. Лєпіхової, О. Кляпець та інших.

Водночас, незважаючи на зацікавлення науковців питанням розвитку ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я, ця проблема залишається недостатньо дослідженою на теоретичному та практичному рівнях в контексті онтогенетичного розвитку молоді.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Психологічний аналіз цінності здоров'я серед молоді». Досягнення здорового способу життя серед молоді вимагає комплексного підходу, який включає освітні програми з питань здоров'я, створення здорових середовищ, доступ до якісної медичної допомоги та психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: цінність здоров'я у молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я у молоді.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості ціннісного ставлення молоді до свого здоров'я.

В основу дослідження покладено припущення про те, що ціннісне ставлення до здоров'я у молоді, будучи структурно складним утворенням, визначається збалансованим розвитком когнітивної, емоційно-оцінної та мотиваційно-поведінкової складових, і в звичайних умовах навчання, виховного процесу в загальноосвітніх закладах, сім'ї. соціомі сформовано недостатньо.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретико-методологічних засад дослідження ставлення особистості до власного здоров'я.

2. Експериментально дослідити особливості ціннісних орієнтацій та здоров'я у молоді.

3. Проаналізувати значення і розуміння ментального здоров'я у молоді.

4. Зробити висновки, які ціннісні орієнтації переважають у молоді, і чи приділяється увага здоров'ю.

5. Проаналізувати принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості.

Отримані результати дослідження можуть бути використані під час проведення профілактичних та психодіагностичних заходів для розробки науково-методичних матеріалів, спрямованих на роботу з молодью.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та класифікація теоретичних та експериментальних даних з проблеми ціннісного ставлення особистості до власного здоров’я; емпіричні – тестування за психодіагностичними методиками: «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; анкета «Молодь за здоровий спосіб життя»; методика «Ментальне здоров’я»; методика «Шкала позитивного ментального здоров’я»; методи математико-статистичної обробки експериментальних даних.

Дослідження проводилося серед знайомих, друзів та просто перехожі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок. Робота проілюстрована 7 таблицями. Бібліографічний список складається з 77 найменувань.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МОЛОДІ

1.1. Висвітлення основних класифікації цінностей та ціннісних орієнтації особистості

1.1.1. Ціннісні орієнтації та загальне поняття

За останні десятиріччя як у нашій країні так і за кордоном проблема цінностей і ціннісних орієнтацій особистості набула особливої актуальності. Ці поняття є об'єктом дослідження багатьох наук, зокрема філософії, психології, соціології, що говорить про їхню складність та багатоплановість.

Поняття «цінність» широко використовується у філософській та іншій спеціальній літературі для вказівки на людське, соціальне і культурне значення певних явищ дійсності. На думку науковця П. Менцера**,** цінність – це те, що почуття людини диктує визнати важливішим над усім, і до чого можна прагнути, ставитися з повагою та визнанням.

На думку М. Головатого [22], цінності – це певні ідеї, погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси. У свою чергу, М. Рокич визначає цінності, як стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування. Як зазначають

С. Возняк, В. Кононенко [37], поняття «цінність» близьке до поняття «значущість». Цінністю можна вважати все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Власне, йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей.

Те, що для однієї людини може бути цінністю, інша людина може недооцінювати, а то й зовсім не вважати цінністю, тобто цінність завжди суб'єктивна. Цінності з формальної точки зору поділяються на позитивні й негативні (серед них можна виділити і малоціннісні), абсолютні та відносні, суб'єктивні й об'єктивні. За змістом розрізняють речові цінності, логічні й естетичні.

Пріоритетне значення мають індивідуальні цінності людей (особистостей), бо тільки якась їх сума може становити собою цінності соціальні, цінності всього суспільства. Ієрархія індивідуальних (особистісних) цінностей є своєрідною сполучною ланкою між окремою людиною (індивідом) і суспільством, його культурою в цілому. Іншими словами, є духовний світ самої людини і певна культура суспільства, які взаємопов'язані і взаємодіють за допомогою цінностей певної людини [22, 70-71].

Ціннісні орієнтації – це певна сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість його життєдіяльності. Джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань особистості та її орієнтацію у процесі діяльності на досягнення конкретних цілей.

На думку В. Ядовим, ціннісні орієнтації становлять собою інтегративні, вільно та відповідально обрані особистістю установки, що є ширшими і більш включними, ніж будь-які фіксовані або ж навіть базові соціальні установки, орієнтири й ідеали.

Як зазначав А. Здравомислов, ціннісні орієнтації – це важливі елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда й усією сукупністю його переживань. Вони відокремлюють важливе для певної людини від несуттєвого.

Ціннісні орієнтації розглядаються як один із компонентів, що входить до структури особистості: ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні форми взаємодії суспільного та індивідуального в

особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань [25, 12-14].

Ціннісні орієнтації визначають:

1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості;

2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків;

3) цільові і мотиваційні програми;

4) рівень вподобань;

5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості;

6) міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [74, 227].

Отже, цінності – це, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета, явища, які задовольняють потреби, інтереси, бажання. Інакше кажучи, це соціальнозначущі уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо. Вони, зазвичай, не піддаються сумніву, але видозмінюються, є еталоном, ідеалом для людей. З іншого боку – це відношення суб'єкта до предметів та явищ реальності, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості. Тут вони виступають як певна структура особистості. Перший аспект суспільний, другий – особистісний [16, 27].

Єдиної класифікації цінностей у сучасних наукових дослідженнях не існує. Одні характеризують цінність як об'єктивну суть речей, інші – як власне цінність, грошову вартість предмета, треті – ототожнюють із поняттям блага, корисності для особистості, четверті – пов'язують із суб'єктивною значущістю цього предмета для життєдіяльності людини, п'яті – з його властивостями задовольняти потреби, інтереси, бажання. Саме тому дослідники класифікують цінності по-різному:

1) за об’єктом засвоєння – матеріальні, морально-духовні;

2) за метою засвоєння – егоїстичні, альтруїстичні;

3) за рівнем узагальненості – конкретні, абстрактні;

4) за способом вияву – ситуативні, стійкі;

5) за роллю в діяльності людини – термінальні, інструментальні;

6) за змістом діяльності – пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.);

7) за приналежністю – особистісні (індивідуальні), групові колективні, суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські.

Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні.

У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби.

У психологічному аспекті існують класифікаційні моделі, у яких цінності структуризуються за предметом або змістом об’єктів, на які вони

спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні і інші); за суб’єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні [25, 33-35].

Згідно з класифікацією цінності поділяють на:

1) абсолютні – доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність;

2) національні – патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам’ять, змагання до єдності;

3) громадянські – права і свободи, обов’язки, соціальна гармонія, повага закону;

4) сімейно-родинні – подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім’ї, пам’ять предків;

5) особистісні – риси характеру, поведінка, стиль приватного життя.

Серед численних класифікацій цінностей поширеною є розмежування цінностей на дві групи:

1) колективістські – вони об’єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі;

2) індивідуалістські – включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда [52, 29].

Цінності складають основу життєдіяльності – це історично складені модуси, способи зв’язку свідомості й буття людини і світу [16, 28].

Ціннісні орієнтації формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Спочатку особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи соціально схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності. А вже потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі. Тому не випадково ціннісні орієнтації виконують цілу низку функцій: долучають індивіда до норм суспільства, сприяють самовизначенню особистості, реалізації здібностей та забезпечують гармонію її внутрішнього світу. Усе це пояснюється вченими таким чином, що в структурі ціннісних орієнтацій є два компоненти – когнітивний та емоційний. Перший охоплює сам процес прийняття цінностей суспільства, а другий – саме переживання індивіда щодо ставлення до цінностей.

Науковець Савченко Л. вказує на фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій: ідеологічні установки, якості особистості, життєві цілі, релігійні переконання, матеріальне забезпечення тощо [63, 39].

З юних років людина в основному долучається до різних цінностей, усвідомлює для себе їх сутність і сенс. Далі, у процесі навчання, усебічного розвитку, накопичення життєвого досвіду особистість виробляє здатність самостійно вибирати системоутворювальну цінність, тобто ту, яка в цей момент сприймається нею як найбільш значуща і одночасно задає певну ієрархію цінностей.

У свідомості кожної людини особистісні цінності відображаються у формі соціальних, ціннісних орієнтацій, які образно називають «віссю свідомості», що забезпечує стійкість особистості. «Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань і обмежують значуще для цієї людини від незначущої, несуттєвого» [22, 72].

Серед всієї ієрархії цінностей можна виділити ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманні максимальній кількості людей, наприклад, воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти тощо.

Ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях, переконаннях,

інтересах, тобто в процесі соціалізації [22, 73].

Система ціннісного світогляду особистості формується під впливом глобальної зміни ієрархії загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Доцільно зазначити, що трансформація суспільного життя вивела на перші місця цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття.

Формування ціннісних орієнтацій сприяє процесу розвитку особистості в цілому. Як один з елементів структури особистості, вони відіграють вирішальну роль в регуляції поведінки, формуванні світогляду, переконань, виборі життєвого шляху, становлення професійно трудової діяльності. Саме завдяки цінностям особистість відчуває себе цілісно в оточуючому її світі. Оскільки ціннісні орієнтації знаходяться в основі вибору життєвих цінностей людини, то їх знання допомагає з'ясувати причини її вчинків і дій [25, 17-26].

Ціннісні орієнтації визначають спрямованість суб'єкта на реалізацію певних відношень, які відповідають даній ціннісності, спрямованість на певну діяльність; зміст уявлення про своє «Я», що відповідає спрямованості; виділення у свідомості певного предметно-діяльнісного змісту і його провідну роль в формуванні самосвідомості особистості [74].

Ціннісні орієнтації особистості виконують функції регуляції поведінки і визначення її мети, зв'язують в єдине ціле особистість і соціальне середовище. На кожній стадії розвитку особистості вибір переважаючого механізму формування ціннісної системи визначається складним комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні психологічні чинники і чинники зовнішнього соціального середовища визначають особливості розвитку системи ціннісних орієнтацій, взаємодіючи між собою при здійсненні тієї або іншої діяльності.

Цінністю, з одного боку, вважаються норми та принципи, які є ідеалом суспільної життєдіяльності та поділяються всіма членами суспільства або їх переважною більшістю. З іншого — цінністю можуть вважатися бажані та значущі для окремої особистості норми, принципи та цілі.

Треба зазначити, що, на думку науковців, які досліджують проблему формування ціннісних орієнтацій особистості та їхньої реалізації у життєвій та професійній діяльності, наголошують на помилковості ототожнення ціннісних орієнтацій людини з цінностями та нормами, що існують у суспільстві [16, 27-31].

Ціннісні орієнтації полягають у виборі чи відкиданні певних життєвих сенсів, та готовність, чи неготовність вести себе у відповідності з ними. Вони визначають загальну спрямованість інтересам та прагненням особистості, вибудовують ієрархію індивідуального вибору у будь-якій сфері, формують цільову й мотиваційну програму поведінки.

Автономність особистості проявляється насамперед у самостійній діяльності. Прояви автономії в юнацькому віці (до 18, 20–22 років) полягають в удосконаленні пошуків смислу життя та системи цінностей. Тому ми зосередимо увагу на аналізі ролі ціннісних орієнтацій у виборі цілей на етапі розвитку молоді**.**

Отже, необхідно пам'ятати, що система цінностей не є пасивним наслідком впливу соціокультурного середовища, економічних і політичних чинників. Вона, крім того, ще є й однією із форм самоусвідомлення,

самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних та інших сил і уявлень особистості, які перебувають у тісному взаємозв'язку із її потребами, інтересами, мотивами поведінки, зумовлюючи їх і одночасно перебуваючи залежно від них, від характеру й об'ємності інформації про культурні цінності, їх сутність, функції і властивості. Крім того, у цьому процесі чітко проявляється взаємозв'язок і взаємовплив соціокультурного макросередовища і мікросередовища, особистості, ефективність освітньо-виховної системи суспільства тощо.

Цінності, їхній характер, особливості, як і система цінностей у суспільстві в цілому, є своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду, духовного світу людини, а прагнення до володіння ними – важлива умова придбання людиною необхідного життєвого досвіду і його соціалізації.

Формуючись у певний історичний період, цінності продовжували існувати, змінюватися так само, як одночасно змінюються цілі покоління людей, наслідуючи і позитивне, і негативне з життя своїх попередників.

Із точки зору пріоритетності індивідуальні цінності людини (особистості) завжди превалюють над суспільними. Індивідуальні цінності – сполучна ланка між людиною і суспільством, культурою конкретного суспільства. Суперцінною була і залишається сама людина – її життя, діяльність, творчість, – людина як істота не стільки біологічне, скільки соціальна. Доцільно звернути увагу на такі проблеми, як ціннісні орієнтації молодого покоління в сучасних умовах та вплив на них зовнішніх факторів.

1.2. Здоров'я як системне поняття

Проблема здоров'я людини за своєю практичною значущістю та актуальністю є однією з найскладніших і пріоритетних наукових проблем. Проте, не зважаючи на важливість дати всебічне і вичерпне його визначення, завдання виявляється непростим.

Перелік визначень здоров'я людини, що нараховує кілька десятків дефініцій, представлений різноманіттям трактувань і різнорідністю ознак. Узагальнюючи точки зору різних фахівців на феномен здоров'я, можна сформулювати ряд базових положень:

- здоров'я не існує в абсолютному значенні, абсолютне здоров'я – це ідеал;

- кожна людина здорова умовно, оскільки ніхто не може бути повністю здоровим протягом усього життя;

- людина може бути здоровою тільки в певних умовах, тому що існують відповідні (сприятливі) і невідповідні (несприятливі) умови для конкретної особи.

Істотним є виділення найбільш типових ознак, елементів визначення здоров'я. Одним з них є таке: здоров'я – це повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів.

Ця ознака в достатній мірі узгоджується з визначенням здоров'я, яке було сформульоване в Статуті ВООЗ в 1948 р., де зазначалося, що здоров'я – це такий стан людини, якій властиві не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, а й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя [57].

Для того, щоб визначити стан фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, слід розкрити :

- зв'язок спадковості людини (генетичний потенціал здоров'я) і його здоров'я;

- природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, психофізіологічні особливості, властивості темпераменту, риси характеру тощо;

- зв'язок здоров'я з умовами навколишнього середовища;

- зв'язок здоров'я із способом життя людини (рівень, якість, стиль, режим життя, наявність шкідливих звичок);

- залежність здоров'я від ставлення до нього людини, від установок на здоровий спосіб життя, на розуміння людиною своїх можливостей (психологічний ресурс) тощо [69, 12].

Безумовно, більш перспективною для оцінки здоров'я уявляється концепція, яка пропонує не тільки різні показники, що відображають нездоров'я (рівень захворюваності) як конкретної людини, так і суспільства в цілому, а й позитивні, що відображають здоров'я (наприклад, питома вага осіб, кількість довгожителів, кількість осіб, які мають хороше самопочуття тощо).

Аналіз сутнісних ознак здоров'я можна розглядати відповідно до ряду концептуальних моделей визначення поняття здоров'я:

- медичної;

- біомедичної;

- біосоціальної;

- ціннісно-соціальної.

У контексті розуміння здоров'я людини найцікавішою є ціннісно-соціальна модель. Виходячи з неї, *здоров'я* – це цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в різних видах суспільної діяльності та соціального життя.

Визначення здоров'я, сформульоване ВООЗ, найбільшою мірою відповідає ціннісно-соціальній моделі, де підкреслюється, що всебічна повнота людського життя як найбільші цінності обумовлюється здоров'ям. Насолода життям передбачає наявність здоров'я. Цінність людського життя є абсолютною, оскільки воно – це єдина умова і критерій для існування будь-якої іншої цінності. Здоров'я людини залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше знаходяться соціально-психологічні передумови та фактори. Основними і визначальними факторами здоров'я є:

- спосіб життя – 50-55 %;

- зовнішнє середовище – 20-25 %;

- генетична схильність – 15-20 %;

- охорона здоров'я – 8-10 %.

Проте, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то зможе навчитися контролювати і зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні стосунки, позбавитися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я ми маємо шанс його зміцнювати і вдосконалювати людину разом з її здоров'ям.

Здоров'я впливає на розвиток адаптивності поведінки в життєвому середовищі. Розширення рамок свідомості неминуче призводить до розуміння людиною її незатребуваних здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу [69, 14].

Існують різні визначення поняття здоров'я. Так, І.І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Один із засновників валеології – Т. Ф. Акбашев – називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, який задається природою і реалізується або не реалізується людиною. В. П. Петленко розуміє здоров'я як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінюваними умовами середовища.

Зазвичай людина вважає, що нездоров'я є результатом поганого харчування, некомфортного життя, забруднення середовища проживання, відсутність належної медичної допомоги. Хоча багато людей в різних країнах мають все у надлишку, проте й у них існує маса проблем зі здоров'ям. Традиційно сучасна людина займається лікуванням хвороб, а не турботою про здоров'я. У результаті йде боротьба з хворобами на тлі поступового погіршення, занепаду здоров'я. Підвищення рівня здоров'я пов'язане не тільки з розвитком медицини, поліпшенням харчування тощо, а зі свідомою,

розумною роботою самої людини з відновлення і розвитку життєвих ресурсів, з перетворення здорового способу життя у фундаментальну складову образу «Я». Людство постійно займалося пошуком взаємозв'язків між фізичним і духовним здоров'ям особистості, але лише останнім часом виник науковий напрям, пов'язаний з проблемами вивчення психологічних умов і факторів, які визначають здоров'я людини, де основний принцип – «Пізнай і сотвори себе».

Основними факторами, що впливають на фізичне здоров'я, є система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, а також гігієнічні процедури. На психічне здоров'я передовсім впливає система ставлення людини до себе, до інших людей, до життя в цілому; життєві установки і цінності; особистісні особливості. Соціальне здоров'я залежить від особистісного та професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). На духовне здоров'я впливають: висока моральність, осмисленість і наповненість життя, гармонія з собою і оточуючим світом, любов і віра [69, 15].

Таким чином, піклуванню про здоров'я належить цілеспрямована і послідовна робота з повернення людини до самої себе, освоєння нею свого тіла, розуму, розвитку «внутрішнього спостерігача» (уміння чути, бачити, відчувати себе). Ці ідеї співвідносяться з рядом принципів гуманістичної психології. Її основоположник К. Роджерс (1994) вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організму і як важливе джерело інформації використовує швидше свої відчуття, почуття і думки, ніж поради інших. Але в житті людина діє і навпаки. Що ми можемо спостерігати серед молоді.

Здоров'я в цілому і всі його компоненти залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку, правильне харчування тощо. До його переліку входить ставлення до себе, до

іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі і ціннісні орієнтації.

У сучасній психології використовують такі визначення психічного здоров'я: «здатність реалізувати природний вроджений потенціал людського покликання», «усвідомлення людиною себе», «реалізація Я», «повноцінна і гармонійна включеність до спільноти людей». Представники гуманістичної психології та її окремих напрямів приділяють велику увагу психічному здоров'ю особистості. Наприклад, К. Роджерс (1994) розглядав здорову людину як гнучку, відкриту, а не таку, яка постійно використовує захисні реакції, незалежно від зовнішніх впливів, і спирається на саму себе. Оптимально актуалізуючи, така людина повноцінно проживає кожен новий момент життя, вона рухлива, добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна. Ф. Перлз (1995) пов'язує психічне здоров'я зі зрілістю особистості, що виявляється в здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивній поведінці, здоровій адаптивності і вмінні приймати відповідальність за самого себе.

З. Фрейд (1989) вважав , що психологічно здорова людина – це та, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічно здоровою слід вважати людину, у якої нормально розвинені психічні функції, відзначається фізіологічне, духовне і соціальне благополуччя, а також збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного і соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності. У зв'язку з цим можна виділити різні рівні психічного здоров'я :

- особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відносин людини, загальним змістом і призначенням її життя, ставленням до інших людей і себе;

- рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здатності людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь [69, 16].

Стан здоров'я людини в різні періоди життя не може залишатися стабільним і незмінним і залежить від різних причин і умов життєдіяльності.

1.3 Критерії психічного здоров'я людини

Розуміння природи впливу різних чинників на стан здоров'я людини на біологічному, соціальному і психологічному рівнях досить складне завдання, оскільки людський організм є найскладнішою живою системою, що складається з безлічі компонентів і різноманітних форм взаємозв'язків між ними. Негативні зміни в стані здоров'я на соматичному рівні так чи інакше впливають і позначаються на стані соціального та психічного здоров'я. Активне прагнення людини до досягнення гармонії тілесного і психічного здоров'я і є одним з актуальних завдань, яке ставить перед собою дослідники, що дозволяє описати й осмислити психологічний рівень здоров'я молоді.

Проблема (психічного) ментального здоров’я особистості цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Л. Бурлачук, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, Н. Колотій, І. Коцан, В. Лищук, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших. Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: розробка основ проблеми психічного здоров’я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу); міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров’я (А. Адлер, Е. Фромм); систематизація знань та розробка основ психології здоров’я людини (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич) тощо [67]. Серед українських науковців проблемі психічного здоров’я населення України в наш час приділяють увагу С. Лагутіна, М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр’єва та інші.

Під ментальним здоров’ям розуміють психічне здоров’я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або

відсутність психічного розладу [67]. Розкриваючи поняття психічного здоров’я, Всесвітня організація охорони здоров’я виокремлює сім компонентів психічного здоров’я:

1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;

2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях;

3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності;

4) адекватність психічних реакцій впливу середовища;

5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;

6) планування власної життєдіяльності і реалізація її;

7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [60].

Американський психолог А. Елліс серед низки критеріїв психічного і соціального здоров’я виділяє інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоуправління (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, нон-утопізм, відповідальність за свої емоційні розлади [13].

Українська вчена О**.** Богучарова в докторській дисертації зазначає, що «тільки з працями А. Маслоу і К. Роджерса, власне категорія здоров’я увійшла в будову психології як ціннісний еквівалент тих процесів і станів, що пов’язані з збереженням здоров’я і життям людини, що самоактуалізується, здатна до самовизначення. А.Маслоу, ввівши поняття “самоактуалізація”, пояснює його як здоровий розвиток здібностей людини, як можливість стати тією особою, якою особистість може стати, щоб жити осмислено і наповнено» [12, 20].

В цілому, поняття здоров'я людини завжди було динамічним, воно розвивалося паралельно з розвитком цивілізації та науки, а особливо з розвитком знань про природу людини. Труднощі пошуку найбільш

відповідного визначення таких понять, як здоров'я і хвороба часто пов'язані з труднощами пошуку найбільш відповідного визначення для вирішення конкретної наукової, практичної або соціальної проблеми. Тому визначення здоров'я по суті відображає не тільки зміст цього явища, а й сучасні наукові та соціальні тенденції розвитку цього феномена.

Виокремлення в структурі здоров’я фізичного, психологічного (психічного), соціального та іноді духовного компонентів є досить умовним, адже всі ці складові тісно взаємопов’язані між собою, і серйозні порушення у одній з них неминуче тягнуть за собою розлади в інших [10].

Комплексний підхід до оцінки психічного здоров'я людини є найбільш перспективним. У спеціальній літературі можна зустріти окремі спроби охарактеризувати основні прояви здорової психіки за допомогою сукупності критеріїв. Щодо них можна зробити, принаймні, два загальних висновки. По-перше, поряд з очевидною багатогранністю думок спостерігається і певна повторюваність у виборі ряду критеріїв психічного здоров'я. Це можна сприймати як свідчення того, що вони найбільш точно характеризують стан психічного здоров'я. По-друге, трактувати наведені переліки критеріїв слід не більше, як їх деякі сукупності, бо в них не закладено якої-небудь класифікуючої ознаки, яка дозволила б надати їм можливу внутрішню організацію.

Так, М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я:

- позитивна установка по відношенню до власної особистості;
- духовне зростання і самоактуалізація;
- інтегрована особистість;
- автономія, самодостатність;
- адекватність сприйняття реальності;
- компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [69, 24].

Можливо виділити найбільш часті критерії психічного здоров'я, розподіливши їх відповідно психічних явищ. Серед властивостей особистості це – оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), врівноваженість,

моральність (чесність, совісність тощо), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, необразливість (вміння звільнятися від образ), незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль.

Серед психічних станів це – емоційна стійкість, володіння своїми почуттями, толерантність, зрілість почуттів відповідно до віку, уміння справлятися з негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість тощо); свобода, природність прояву почуттів; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття тощо.

Серед психічних процесів це - максимальне наближення суб'єктивних образів до відображених об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватність сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння користуватися інтелектом); дисципліна розуму (управління думками), вольовий самоконтроль.

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості має ступінь її інтегрованості, врівноваженості, а також такі складові її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість тощо); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [69, 25].

Відповідно, до несприятливих властивостей особистості відноситься: залежність від шкідливих звичок; втрата віри в себе, свої можливості; пасивність (духовне нездоров'я). До психічних станів зазвичай відносять чуттєву тупість; безпричинну агресію; ворожість; ослаблення як вищих, так і нижчих інстинктивних чуттів; підвищену тривожність. У сфері психічних процесів частіше згадують: неадекватність сприйняття самого себе, свого «Я»; категоричність; зниження когнітивної активності; нелогічність; хаотичність; стереотипність мислення; підвищену навіюваність і залежність.

Говорячи про умови, які впливають на психічне здоров'я особистості, не можна обійти розуміння психічної норми, хоча питання про розмежування психічної норми і патології дуже складне, тому психічні функції різноманітні й індивідуальні. Поняття норми значною мірою залежить від історичної епохи, соціально-економічної структури суспільства, расової, національної та громадської приналежності, моралі і багатьох інших факторів. Стосовно оцінки психічної діяльності, норма – це оптимальний рівень психічного функціонування, що дає можливість повноцінної життєдіяльності людини не тільки в повсякденних, а й в екстремальних природних і соціальних умовах [69, 27].

Визначальними межами між нормою і патологією може бути таке:

- здатність людини до концентрації уваги на предметі діяльності;

- утримання актуальної інформації в пам'яті для її подальшого використання;

- здатність до узагальнення знань, логічна обробка отриманого досвіду;

- адекватне сприйняття й орієнтація людини в просторі та часі.

Спробу описати та інтерпретувати здорову особистість робив і К. Роджерс (1994), виділивши такі основні риси:

– відкритість для внутрішнього і зовнішнього світу;

– товариськість, відкидання лицемірства, обману;

– певна недовіра до сучасної науки, техніки;

– прагнення до цілісного життя;

– постійне самовдосконалення ;

– виражена емпатія;

– антипатія до “роздутих”, відсталих, бюрократичних інституцій;

– довіра до свого досвіду і недовіра до зовнішніх авторитетів;

– байдужість до матеріальних стимулів і нагород.

Можна вказати на такий фактор організації надання психічної допомоги як необхідність протидіяти стресовим навантаженням (Корольчук В.М., Корольчук М.С., Солдатов С.В.). Існує точка зору,

відповідно до якої всі чинники, які впливають на ментальне здоров'я особистості, можна розподілити на дві великі групи: об'єктивні та суб'єктивні. Специфіка суб'єктивних чинників полягає у тому, що вони відображають саме характеристики особистості. Тобто показники, які пов'язані с особистими якостями людини, її психоемоційним станом. Суб'єктивні чинники пов'язані з особистістю, і на них практично неможливо чинити вплив зі сторони третіх осіб [41].

Суб'єктивні чинники можна розподілити на чотири основні типи:

1) чинники, які безпосередньо пов'язані зі свідомою поведінкою людини, – з її рішеннями, особливостями характеру, світосприйняття. Такі чинники умовно можна назвати «поведінковими»;

2) чинники, дію яких можна звести до різних аспектів соціалізації особистості, а також тих наслідків, які зумовлює соціалізація (або потреба у ній). До прикладу, такими чинниками можуть стати: накопичене невдоволення та роздратування через невдале сімейне життя, накопичення образ через непорозуміння і невдачі при побудові кар'єри. Природа людини постійно спонукає її до пошуку соціальної стабільності, до спроб самореалізації, а також визнання з боку оточуючих. Людина потребує постійного спілкування, соціального життя, емоційного обміну. Брак таких компонентів, таких явищ суттєво шкодить ментальному здоров'ю, стає підґрунтям для різноманітних деструктивних процесів;

3) біологічні чинники зниження рівня морального здоров'я особистості. У цьому випадку мову слід вести про фізіологічні захворювання і патології, які в принципі пов'язані з природними процесами. Такими є різноманітні епідеміологічні та фізіологічні захворювання, які впливають на соціальну поведінку людини, її здатність та прагнення до соціалізації;

4) чинники, пов'язані з тією роллю у соціумі, яку людина обрала (або воліла б обрати), а також з невдачами при реалізації обраної ролі. Життя та благополуччя людини у сучасному соціумі значно пов'язано з тим, яким чином вона зможе побудувати взаємини з найближчим оточенням та

задовольнити свої потреби у соціалізації. Для поведінки людини велике значення мають такі обставини, як: стиль її життя, ставлення до неї оточуючих (передусім – найбільш близьких людей), здатність контролювати свою поведінку, наявність (відсутність) шкідливих звичок. Всі вказані обставини і те, яким чином людина зважується ними керуватися (або ж виявляється неспроможною це зробити), є чинниками, які прямо визначають стан її психічного здоров'я. Сюди ж треба віднести і таку специфічну обставину, як здатність людини виявити та формалізувати власні потреби у психічній допомозі й отримати таку допомогу від оточуючих. У більш ширшому розумінні таку обставину слід трактувати як здатність особистості сформулювати свою потребу у психологічній допомозі і сприйняти таку допомогу.

Об'єктивними чинниками формування ментального здоров'я особистості слід вважати характеристику зовнішнього (по відношенню до самої людини) середовища. Також специфікою об'єктивних чинників є їх незалежність від волі самої людини, її впливу та способу життя. Тобто об'єктивні чинники формування ментального здоров'я людина не може змінити власною волею.

Здебільшого об'єктивні чинники ментального здоров'я розподіляють на таки типи (Корольчук. В.М., Корольчук М.С., Солдатов С.В.) [41]:

1) формальні умови професійної діяльності та повсякденної активності. У тому числі до такого типу слід віднести базові поняття: фінансова захищеність, професійне навантаження, задоволення повсякденних побутових проблем. Такі чинники значною мірою стосуються інших сфер життя та суспільної активності, економічної діяльності. Важливість цієї групи чинників полягає у тому, що пересічна людина не в змозі їх змінити з власної волі впродовж короткого часу. Саме тому відновлення ментального здоров'я (якщо воно зазнало шкоди саме від об'єктивних чинників) є складним, поетапним процесом;

2) власне соціально-економічні умови повсякденної активності людини. Сюди слід віднести фактичну доступність для людини соціальної та технологічної інфраструктури, наявність в її житті всіх базових матеріальних елементів (у тому числі задоволення потреби у житлі, наявність фінансової стабільності). У більш широкому розумінні до цього типу чинників слід віднести рівень життя людини тією мірою, якою він впливає на її ментальне здоров'я і здатність його відновлювати.

Важливою рисою дослідження поняття ментального здоров'я в україномовному науковому середовищі є велика увага таким аспектам, як психологічна допомога професійним спільнотам, а також робота з психологічної підтримки в освітянському середовищі (насамперед серед шкільної та студентської молоді).

Широко розповсюджена думка про те, що систематичне, регулярне проведення профілактичних заходів є першочерговою умовою для підтримки належного стану ментального здоров'я. Зокрема через те, що перераховані вище фактори знаходяться у постійній динаміці, ментальне здоров'я не є сталою характеристикою. Паралельно зі зміною факторів, які його визначають, неминуче змінюється і психологічний стан людини як такий.

Тому, ментальне здоров'я молоді – є одним з найцінніших скарбів будь-якої країни, адже воно впливає на повноцінне функціонування суспільства, його розвиток загалом. Від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду в нових умовах соціально-психологічної реальності, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо.

Проблема ментального здоров'я в Україні потребує особливої уваги серед молоді з метою пошуку шляхів її розв'язання, створення соціальних проєктів, відповідних програм задля психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Перспективним напрямком в цьому контексті

вважається психоосвіта, поширення психологічних знань серед молоді з метою самодопомоги, ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, саморегуляції задля збереження психічного здоров’я та самоефективності особистості.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я

2.1. Організація та методи дослідження

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості ціннісного ставлення молоді до здоров'я.

В основу дослідження покладено припущення про те, що ціннісне ставлення до здоров'я, будучи структурно складним утворенням, визначається збалансованим розвитком когнітивної, емоційно-оцінної та мотиваційно-поведінкової складових, і серед молоді сформовано недостатньо. Дослідження проводилося серед знайомих, друзів та просто перехожі. Вибірку респондентів склали молодь від 21 до 35 років.

Кількість досліджуваних – 20 осіб.

Найпоширенішими методами дослідження є тестування та опитування, котрі містять різні шкали, рівні та процедури тестування, які допомагають у математичному аналізі даних та виявити статистично значущі тенденції, наявності впливу або кореляції між вимірюваними показниками.

Дослідження ціннісних орієнтацій молоді до здоров'я виконано за такими методиками:

- «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [76, 45];
- Анкета «Молодь за здоровий спосіб життя» [28];
- Методика «Ментальне здоров'я» (Додаток 2);
- Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» [34, 19].

Розглянемо детальніше обрані методики.

Сиситема ціннісних орієнтацій визначає складову сторону спрямованості особистості і становить основу її відносин з навколишнім світом, іншими людьми, самою собою, основу світогляду і ядро мотивації

життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя». Найбільш поширеною на сьогодні є методика визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича, яка ґрунтується на прямому ранжируванні списку цінностей [76],

За допомогою цієї методики визначим, яке місце в ієрархії цінностей молоді займає здоров'я.

М. Рокич визначає два класи цінностей:

- термінальні - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування заслуговує на те, щоб до неї прагнути;

- інструментальні- переконання в тому, що якийсь образ дій або властивостей особистості є перевагою в будь-якій ситуації. Цей розподіл відповідає традиційному поділу на на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту дається два списки цінностей (по 18 у кожному) на аркушах паперу в алфавітному порядку або на картках. У списках досліджуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає за порядком значущості. Остання форма подачі дає більш надійні результати. На початку дається набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція

Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання буде розкласти їх за порядком значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, яка для Вас найбільш значуща, розташуйте її на першому місці. Потім виберіть другу за значущістю цінність і розташуйте її поряд з першою. Проробіть таку операцію з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і посяде 18 місце. Не поспішайте, працюйте, вдумуючись. Якщо у процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете змінити свою відповідь, змінивши картки місцями. Кінцевий результат повинен відображати Вашу справжню позицію".

Стимульний матеріал

Список А (термінальні цінності):

А. активна життєдіяльність (повне та емоційно насичене життя);

Б. здоров'я (фізичне і психічне);

В. життєва мудрість (зрілість судження і здоровий глузд, який досягається завдяки життєвому досвіду);

Г. цікава робота;

Д. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);

Е. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);

Ж. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);

З. наявність хороших і вірних друзів;

І. суспільне визначення (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);

К. пізнання (можливість розширення освіченості, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку);

Л. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);

М. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);

Н. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);

О. свобода (самостійність і незалежність у судженнях і вчинках);

П. щасливе сімейне життя;

Р. щастя інших (розвиток і досконалість інших людей, усього народу, людства у цілому);

С. творчість (можливість творчої діяльності);

Т. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Для дослідження обрали саме першу частину (термінальні цінності) опитувальника, де досліджується рівень індивідуальних пріоритетів особистості. У деяких емпіричних дослідженнях такий поділ цінностей може виявитися важливим і цікавим, адже дуже часто на абстрактному рівні людина орієнтована на одні орієнтири, а в практичній діяльності – на інші.

Припустимо, що з віком молодь більш уважніше відноситься до свого здоров'я, ніж в юнацькі роки.

Поділимо респондентів на дві групи, де, *перша група* — учасники від 21 до 22 років; *друга* - 32-35 років.

Результати тестування при виборі цінності «здоров'я».

Перша група (21-22 р.)

Таблиця 2.1

Результати респондентів першої групи

Номер опитуваних у списку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат тестування	7	1	1	1	2	1	1	5	12	1

Середнє арифметичне значення при виборі опитуваних:

$$\bar{X} = 7+1+1+1+2+1+1+5+12+1=32/10\approx3.2$$

Мода: $M_o = 1$

Таблиця 2.2

Медіана:

Результат вибору	1	1	1	1	1	1	2	5	7	12

$$N=2n$$

$$10=2*5$$

$$M_d=(1+1)/2=1,0$$

Середнє арифметичне (3,2) і медіана (1,0) для нормального розподілу відрізняються одне від одного.

Результати тестування при виборі цінності «здоров'я».

Друга група (32-35 р.)

Таблиця 2.3

Результати респондентів другої групи

Номер опитуваних у списку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат тестування	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1

Середнє арифметичне значення при виборі опитуваних:

$$\bar{X} = 2+2+3+3+1+2+1+1+2+1 = 18/10 \approx 1,8$$

Мода: $M_o = 2$

Таблиця 2.4

Медіана:

Результат вибору	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3

$$N = 2n$$

$$10 = 2*5$$

$$M_d = (2+2)/2 = 2,0$$

Середнє арифметичне (1,8) і медіана (2,0) для нормального розподілу співподають.

Результати середнє арифметичного першої групи (3,2) вище, ніж у другій (1,8). І вони відрізняються від нормального розподілу. Отже, можно зробити висновок, що молодь в 21-22 роки меньше приділяє увагу своєму здоров'ю. А саме, здоров'є як цінність не займає перше місце в ієрархії цінностей.

Науковиця Анна Гільман у своєму дослідженні «Роль ціннісних орієнтацій у виборі цілей в процесі розвитку автономності особистостості в юнацькому віці» приводить результати та приходить до висновку, що в юнацькому віці перед молодою особою постає необхідність самовизначення,

здійснення вибору свого життєвого шляху як найважливішої життєвої значущості.

У студентському віці основою мотивації стають цінності, однак система ціннісних орієнтацій перебуває ще на стадії формування. У цьому віці певною мірою сформована ієрархія життєвих цілей, однак молода людина ще недостатньо володіє мистецтвом їх досягнення, а це може уповільнювати процес опанування соціально ціннісної поведінки.

Саме в юнацькому віці постає необхідність вибору цілей та свого життєвого шляху, що є досить важливим на даному етапі розвитку особистості. Ціннісні орієнтації полягають у виборі чи відкиданні певних життєвих сенсів, та готовність, чи неготовність вести себе у відповідності з ними. Вони визначають загальну спрямованість інтересам та прагненням особистості, вибудовують ієрархію індивідуального вибору у будь-якій сфері, формують цільову й мотиваційну програму поведінки.

В юнацькому віці (до 18, 20–22 років) особа проявляє інтерес в удосконаленні пошуків смислу життя та системи цінностей. Тому, було проведено емпіричне дослідження на базі Національного університету «Острозька академія». Вибірку склали 75 студентів.

Провівши заміри та обробивши отримані дані за допомогою методів математичної статистики, отримали результати: серед групи досліджуваних найвищу позицію серед термінальних цінностей займає творчість – 14,8. Наймеш значимою для респондентів виявилось здоров’я – 3,7.

Таким чином, найвищу позицію серед термінальних цінностей займає творчість. Серед інструментальних цінностей найбільш виражені непримиримість до недоліків. Серед смисло-життєвих цінностей домінує локус контролю-життя, а також така духовно-моральна цінність як розвиток себе.

Такі цінності як «творчість», «непримиримість до недоліків», «ефективність у справах» та «раціоналізм» є ключовими у виборі життєвих цілей в юнацькому віці.

Але ж, одну із перших позицій серед термінальних цінностей у респондентів займає здоров'я. На кожній стадії розвитку особистості вибір переважаючого механізму формування ціннісної системи визначається складним комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. І здоров'я займає важливу роль у розумінні цінностей у молодого покоління.

Здоров'я як цінність - це базова властивість здорової особистості. Встановлено, що здатність піклуватися за своїм здоров'ям підвищується, зазвичай, із зростанням життєвого досвіду людини.

2.2 Розуміння здорового образу життя серед молоді

За допомогою анкети «Молодь за здоровий спосіб життя» [28] можно зрозуміти, як молоді люди ставляться до свого здоров'я.

Анкета «Молодь за здоровий спосіб життя» складається із одинадцяти питань з вибором відповідей на них (Додаток 1). Обробивши отримані дані отримали результати: здоровий спосіб життя ведуть частково - 50%, не ведуть здоровий спосіб життя - 33,3%,; вважають необхідним для себе дотримуватися принципів здорового способу життя - 75%; щоб зберегти власне здоров'я: систематично займаються спортом-25%, дотримуються режиму дня-25%, дотримуються правил здорового харчування та не мають шкідливих звичок-25% опитуваних, але ж, нічого не роблять, щоб зберегти здоров'я, просто відпочивають, впевнені, що в них і так все добре-41,7%; половина із них багато часу перебуває за комп'ютером-50%; відмовиться від наркотичних або токсичних речовин, якщо запрпонують-100%; молоді люди вдаються до щкідливих звичок насамперед під впливом друзів та знайомих-83,3%, через особисті проблеми-66,7%, а також, щоб бути сучасним-33,3%, деякі із них навіть не знають чи не розуміють про щкідливість негативних звичок-25%; за порадою, якби виникли проблеми з вживанням алкоголю і наркотиків, звернулися до лікаря (58,3%) та до батьків і інших родичів (66,7%), і лише 25% -до психолога; до вживання нездорової їжі спонукають

зустрічі з друзями (50%) та вихідні і святкові дні (50%); турбота про своє здоров’я (100%) і турбота про свою фігуру (41,7%) може примусити відмовитися від вживання незжорової їжі.

Молоді люди розуміють, що цінність - це «Я» (58,3%), тому піклуються про своє здоров’я, щоб бути корисним для суспільства (33,3%), на роботі, в сім’ї (41,7%).

Отже, абсолютна більшість молоді дотримуються правил здорового способу життя і бажають покращити рівень свого здоров’я. Як видно, майже у всіх опитаних здоров'я займає перше місце в системі ціннісних орієнтацій.

2.3. Аналіз ментального здоров’я молоді

В методиці «Ментальне здоров’я» (Додаток 2) пропонується відповісти на 10 питань щодо розуміння і відношення до свого ментального здоров’я. Майже 70% респондентів знають, що ментальне здоров’я - це стан психічного благополуччя, здатність керувати емоціями і справлятися зі стресом; що на ментальне здоров’я впливають правильне харчування та сон, соціальні стосунки та фізичні вправи; для покращення ментального здоров’я допомогає розмова з друзями або психологом; ознакою погіршення ментального здоров’я може бути часте відчуття тривоги або депресії; щоб справлятися зі стресом та мати гарні стосунки з іншими, треба постійно піклуватися про своє ментальне здоров’я.

Всі опитуванні на питання: «Що варто робити, якщо ви відчуваєте погіршення свого ментального здоров’я?», - відповіли: «Поговорити з батьками, друзями або звернутися до психолога». Це свідчить про те, що молодь усвідомлює про стан свого ментального здоров’я, та намагається покращити його, щоб справлятися зі стресом, з зовнішним впливом навколішнього середовища та мати гарні стосунки з іншими.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» [34,19] (Додаток 3) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала.

Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Таблиця 2.5

Результати респондентів

Методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Показник	19	30	31	28	25	24	29	34	21	29	32	32	24	29	26	27	31	25	33	34

Середнє арифметичний стан досліджуваних дорівнює:

19+30+31+28+25+24+29+34+21+29+32+32+24+29+26+27+31+25+33+ 34=563/20=28,15

Тобто, середній рівень позитивного ментального здоров'я серед опитуваних.

Ментальне здоров'я є ключовим елементом загального благополуччя людини і допомагає їй ефективно взаємодіяти з оточенням, вчитися, працювати та відчувати себе щасливою.

Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя, при якому людина може:

1. Адаптуватися до життєвих ситуацій – здатність успішно справлятися з повсякденними викликами, стресом, труднощами.

2. Контролювати емоції – вміння керувати своїми емоціями, не дозволяючи їм повністю домінувати над поведінкою.

3. Підтримувати здорові стосунки – здатність спілкуватися з іншими людьми, вибудовувати взаємоповагу, довіру та співпереживання.

4. Розвиватися як особистість – мати бажання й можливості вдосконалюватися, ставити цілі та досягати їх.

5. Формувати позитивну самооцінку – розуміння своїх сильних і слабких сторін та вміння приймати себе таким, яким є.

2.4. Умови підвищення рівня психічного здоров'я

Психічне здоров'я особистості залежить від безлічі передумов і визначається рядом умов. З позиції розгляду здоров'я людини, спілкування і стосунки особистості, являються можливими через ряд основних умов, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я [69, 25]:

1. *Прийняття відповідальності за своє життя*, зокрема, за своє здоров'я. Втеча від відповідальності стала настільки характерною рисою сучасної людини, що це знайшло відображення в повсякденному житті. Люди часто говорять про те, що «погано живеться», «життя не склалося», «не судилося». Фрази позбавлені займенника «я», виражають відмову від індивідуальної відповідальності і свідчать про підпорядкування обставинам, пасивність відносно самого себе. Тільки прийнявши відповідальність за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може стати творцем своєї долі. Кожен здатний здійснити вибір на користь здоров'я та самореалізації, проте не кожен це може зробити.

2. *Рефлексія як самопізнання, суб'єкт внутрішніх психічних актів і станів, аналіз себе, змісту своїх думок, роздуми про події у власній свідомості.* У своїх психоаналітичних вимогах З. Фрейд (1989) показав, що багато психосоматичних порушень обумовлені витісненням, відмовою від самопізнання, усуненням зі свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство. Подолання витіснення і набуття більш повного знання про самого себе підвищують зрілість і відповідальність особистості за своє психічне благополуччя. Це можна показати на прикладі самооцінки, адекватність якої залежить від співвідношення пізнавального та захисного компонентів. Чим глибше людина пізнає себе, тим адекватніше стає її самооцінка, і навпаки.

3. *Саморозуміння і прийняття себе як специфічний синтез, процес внутрішньої інтеграції особистості.* Самопізнання є необхідною, але недостатньою умовою. Наступний крок – прийняття себе таким, яким ти є, вирішення суперечностей внутрішнього світу і досягнення цілісності свого «Я». Так, наприклад, у мистецтві свідоме зусилля і несвідомий імпульс, розум і почуття людини створюють єдине ціле, тому раніше використовували різні його види, наприклад музику, танець тощо для зцілення душевних і фізичних недуг. Сьогодні це становить основу арт-терапії.

4. *Уміння жити в даному моменті («сьогодні і зараз»).* Цьому приділено велику увагу в гештальт-терапії. Як показав Ф. Перлз (1995), порушення психічного здоров'я часто пов'язані, або з «застряванням» у своєму травматичному минулому, або з безплідним фантазуванням про майбутнє. Уміння жити актуальними переживаннями і реалізовувати свою унікальність «тут і відразу» є необхідною умовою гармонійного існування і творчого самовираження особистості, а отже, психічного здоров'я. Альтернативою цьому є принцип «там і тоді», тобто віра в світле майбутнє, яке можна відсувати до нескінченності і йти від реальності.

5. *Свідомість індивідуального буття, як наслідок – усвідомлено побудована ієрархія цінностей.* А. Маслоу, наприклад, вважав, що людина потребує ціннісної системи відліку, відповідно до якої можна жити і розуміти життя в тій мірі, в якій вона потребує сонця, кальцію і любові. Для того, щоб стати здоровим, людині важливо усвідомити, чого вона хоче і саме для чого, тобто побудувати свою індивідуальну систему життєвих цілей і цінностей.

6. *Емпатія як здатність до осягнення емоційного стану іншої людини, проникнення – відчуття її переживання, розуміння, слухання і прийняття інших.* Емпатичне розуміння - не тільки професійна навичка психотерапевта, а й базова властивість здорової особистості. Як особливі форми емпатії виділяють такі здатності співпереживання – переживання суб'єктом тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина через ототожнення з ним; співчуття - переживання власних емоційних станів із приводу почуттів іншої

людини. Встановлено, що емпатична здатність підвищується зазвичай, із зростанням життєвого досвіду людини.

"Зрілість" особистості виявляється також у її емоційній стійкості. Індикатором емоційно незрілої особистості є тривога, котру можна розглядати як інтегральний прояв дезадаптації. Під «тривогою» розуміють психічний стан, який виникає в умовах невизначеності. У таких ситуаціях, за дефіциту інформації, за допомогою індивідуальних механізмів антиципації (передбачення) виникає генералізована боязнь незадоволення будь-якої потреби. Ступінь та інтенсивність тривоги залежать значною мірою від рівня особистісної визначеності «Я». Людина в стані тривоги живе з невиразним відчуттям того, що з нею має статися щось небажане [69, 30].

Зниження рівня тривоги у здорової особистості може відбуватися за рахунок корекції тимчасової орієнтації з майбутнього на сьогодення. Життя в умовах «зараз і тепер», про що йшлося вище, веде до гармонії особистості з навколишнім світом. Життя в сьогоденні дозволяє людині виховувати в собі адекватні уявлення про реальність громадських мотивів і рушійних силах, здатність співвідносити себе з реальною динамікою подій. Розгляд різних умов підвищення рівня психічного здоров'я передбачає ознайомлення з принципами роботи з їх зміцнення і прийомами психічного оздоровлення особистості.

2.4.1. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості

Найбільш істотними принципами роботи з розвитку психічного здоров'я є [69, 30]:

1. *Комплексність.* Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто гармонізувати стосунки з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, долати перешкоди на шляху до особистісного зростання і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку

однобокості оздоровлення, наприклад, при бездумній, виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний і соціальний аспекти здоров'я.

2. *Креативність.* У процесі оздоровлення навіть шкідливі різні стереотипи, догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів, так званої «панацеї», а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає сенсу сліпо слідувати яким-небудь стандартним схемам: потрібно, прислухаючись до власного організму, обирати з можливих оптимальні для себе способи діяльності в кожній конкретній ситуації.

3. *Принцип «внутрішнього спостерігача»* вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип передбачає перенесення центру уваги з зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, на перетворення самого себе.

4. *Зміцнення і розвиток позитивних установок.* Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативному боці буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у цілому.

Як показують дослідження, оптимістично налаштовані люди переважно високо оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, отримують низькі показники при його самооцінці.

Дедалі все більше фахівців визнає: необхідно допомагати молоді формувати психічну витривалість змалку, аби вона вміла долати життєві труднощі. Зростає кількість фактичних доказів того, що зміцнення і захист здоров’я підлітків не лише сприятливе як таке у близькій та віддаленій перспективі, а й корисне для економіки і соціуму, оскільки здорові молоді люди можуть зробити більший внесок у трудові ресурси, свої сім’ї та громади і суспільство загалом.

Багато можна зробити для раннього формування психічної витривалості з метою запобігання психічним розладам і захворюванням

серед підлітків і молоді, а також для контролю цих недуг і відновлення здоров'я. Профілактика починається зі знання і розуміння перших ознак і симптомів психічних захворювань. Батьки і вчителі, викладачі в закладах освіти, соціальні працівники можуть сприяти формуванню у підлітків та молоді життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів удома, в закладах освіти, на підприємстві тощо.

В умовах суспільних трансформацій найважливішим ресурсом розвитку суспільства стає потенціал особистості, компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій, відповідальної у прийнятті рішень, здатної до саморозвитку та саморегуляції, адаптації до змін, що відображає загальні психологічні аспекти психічного, тобто ментального здоров'я [68].

Окреслимо основні напрями допомоги молоді, що впливають на ментальне здоров'я:

– психоосвіта (отримання нових корисних психологічних знань), соціальні проєкти та програми на рівні держави (наприклад, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти, як?»);

– психологічне консультування, психологічна допомога;

– психосоціальна допомога;

– психотерапевтична допомога;

– медикаментозна допомога.

Серед шляхів самодопомоги, що впливають на ментальне здоров'я особистості, варто назвати такі:

– дотримання розпорядку дня;

– достатній сон;

– повноцінне харчування;

– бути на зв'язку з близькими та рідними;

– регулярна фізична активність;

– піклуватися про інших;

– робити те, що приносить задоволення;

– самоконтроль та саморегуляція (навички самоконтролю, здатність керувати своїм емоційним станом);

– отримання нових корисних психологічних знань;

– психологічна допомога (навчитись відчувати стан свого тіла, тілесне напруження, розуміти його зв'язок з емоціями та вміти його знімати) тощо.

Наприклад, 14 та 15 жовтня 2023 року відбувся молодіжний захід, присвячений Всесвітньому дню психічного здоров'я, реалізований UNFPA, Фондом ООН у галузі народонаселення, та МолоДвіжЦентр.Львів. Тема заходу – «Молодь та ментальне здоров'я: внутрішня точка опори». Ментальне здоров'я юнацтва та молоді стало важливою темою для обговорення та проблемою, яку необхідно вирішувати. Молодь стикається зі стресом і потребує відновлення внутрішніх ресурсів, щоб адаптуватися до нових реалій.

«Дослідження, проведене спільно UNFPA, ПРООН і Міністерством молоді та спорту України у 2022 році, показало, що 22% молодих людей стурбовані психічним здоров'ям, але лише 12% з них визнають цю проблему. За іншими даними, 28% молодих людей готові отримувати безкоштовну психологічну допомогу. Ці дані свідчать, що молодь або звикла до стресу, або не усвідомлює потребу в психологічній підтримці. Це підкреслює важливість говорити про ментальне здоров'я і розбивати стереотипи навколо цієї теми» – наголосила Людмила Шевцова, програмна радниця з питань молоді та ВІЛ UNFPA. [59].

Захід був присвячений молоді та їхньому ментальному здоров’ю і мав на меті допомогти учасникам віднайти свою внутрішню точку опори, навчитись технікам самодопомоги у кризових ситуаціях, спробувати практики психологічної релаксації через арттерапію, а також взяти участь у нетворкінгу та добре провести час у колі однодумців, що є не менш важливим аспектом покращення стану ментального здоров’я.

Ментальне здоров’я нації – є одним з найцінніших скарбів будь-якої країни, адже воно впливає на повноцінне функціонування суспільства, його

розвиток загалом. Від ментального здоров’я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду в нових умовах соціально-психологічної реальності, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо. Тому проблема ментального здоров’я потребує особливої уваги з метою пошуку шляхів її розв’язання, створення соціальних проєктів, відповідних програм задля психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Перспективним напрямком в цьому контексті вважається психоосвіта, поширення психологічних знань серед підлітків та молоді з метою самодопомоги, ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, саморегуляції задля збереження психічного здоров’я та самоефективності особистості.

ВИСНОВКИ

1. Поняття ціннісні орієнтації визначаються нами як спрямованість інтересів та потреб особистості, які формуються в процесі її соціалізації. Це вибіркова і відносно стійка система, що залежить від попереднього життєвого досвіду людини і формується залежно від змін в соціальному та особистісному аспектах.

2. Система цінностей є однією з найважливіших характеристик особистості, згідно з якою вона розставляє пріоритети у власному житті, визначає поведінку, інтереси та уподобання. Під ціннісним ставленням в науковій літературі розуміється інтегральне утворення, що відображає знання, переконання та ідеали особистості, виступає еталоном оцінювання навколишньої дійсності, власної діяльності, розуміння власного місця у світі. ціннісне ставлення особистості до власного здоров’я слід розглядати як власну позицію і свідоме розуміння ролі здоров’я, яке вимагає постійної уваги, вольових зусиль та системи знань для його збереження. Здоров'я може трактуватись як загальнолюдська цінність, а його визнання і прийняття на індивідуальному рівні відбувається через виникнення ціннісного ставлення до цього феномену, яке проявляється в ціннісному ставленні індивіда до здоров'я, до самого себе, до себе, до інших людей і життя, виступаючи регулятором його поведінки і соціальної взаємодії.

3. Ціннісні орієнтації напряму залежать від віку особистості, тобто, в юнацькому віці починається формування особистості, оскільки пов'язаний з безперервним здійсненням вибору в широкому розумінні цього терміну, наприклад, професії та цінностей, зокрема, ціннісного ставлення до здоров’я. В ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально - психологічний світ, змінється розуміння і відношення до свого здоров’я як цінності. Особистість набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі, виробляє здатність

самостійно вибирати цінність, яка в цей момент сприймається нею як найбільш значуща і одночасно задає певну ієрархію цінностей. Встановлено, що здатність піклуватися за своїм здоров'ям підвищується, зазвичай, із зростанням життєвого досвіду людини. А саме у віці 20 - 35 років особистість певною мірою усвідомлює, що здоров'я як цінність - це базова властивість здорової особистості.

4. Для дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у молоді та здоров'я як цінності нами були використані наступні методики: «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, анкета «Молодь за здоровий спосіб життя», методика «Ментальне здоров'я», методика «Шкала позитивного ментального здоров'я».

5. Стан здоров'я людини в різні періоди життя не може залишатися стабільним і незмінним і залежить від різних причин і умов життєдіяльності. Відповідно, всі чинники, як суб'єктивні, так і об'єктивні впливають на ментальне здоров'я особистості. Тобто показники, які пов'язані с особистими якостями людини, її психоемоційним станом. Також специфікою об'єктивних чинників є їх незалежність від волі самої людини, її впливу та способу життя. Тобто об'єктивні чинники формування ментального здоров'я людина не може змінити власною волею. І це показало дослідження: молоді люди вдаються до щкідливих звичок насамперед під впливом друзів та знайомих-83,3%, через особисті проблеми-66,7%, а також, щоб бути сучасним-33,3%, деякі із них навіть не знають чи не розуміють про щкідливість негативних звичок-25%; половина із них багато часу перебуває за комп'ютером-50%; але ж турбота про своє здоров'я (100%) і турбота про свою фігуру (41,7%) може примусити відмовитися від вживання незжорової їжі молоді. І в разі погіршення ментального здоров'я молоді люди знають, що треба поговорити з близькими (з батьками), друзями або звернутися за допомогою до психолога.

6. Через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я ми маємо шанс його зміцнювати і вдосконалювати людину разом з її здоров'ям.

Якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то зможе навчитися контролювати і зберігати своє ментальне здоров'я, що покращить її гармонійне життя. Тому, систематичне, регулярне проведення профілактичних заходів є першочерговою умовою для підтримки належного стану ментального здоров'я. Зокрема через те, що фактори ментального здоров'я знаходяться у постійній динаміці, воно не є сталою характеристикою. Паралельно зі зміною факторів, які його визначають, неминуче змінюється і психологічний стан людини як такий.

Проблема ментального здоров'я в Україні потребує особливої уваги серед молоді з метою пошуку шляхів її розв'язання, створення соціальних проєктів, відповідних програм задля психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Перспективним напрямком в цьому контексті вважається психоосвіта, поширення психологічних знань серед молоді з метою самодопомоги, ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, саморегуляції задля збереження психічного здоров'я та самоефективності особистості.

Дослцдження дозволило підтвердити припущення про те, що ціннісне ставлення до здоров'я, будучи структурно складним утворенням, визначається збалансованим розвитком когнітивної, емоційно-оцінної та мотиваційно-поведінкової складових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М.Є. Психічне здоров’я особистості в навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 1995. №4. С. 27-32.

2. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров’я в дітей старшого дошкільного віку: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2007. 258 с.

3. Асланов Г. А. огли. Здоров’я як особистісна цінність сучасної успішної особистості. *Педагогічна освіта. Педагогічні технології*. 2016. № 23. С. 111–117.

4. Асланов Г. А. огли. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих медичних закладів : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07 ; Держ. закл. "Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка". Старобільськ, 2017. 20 с.

5. Бабіна І.І. Формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров’я (З досвіду роботи). *Початкова школа*. 2014. №1. С. 60-61.

6. Бедрань Р. В. Педагогічні умови виховання культури здоров’я дітей дошкільного віку в різновікових групах: канд. пед. наук. Одеса, 2017. 277 с.

7. Бех І.Д. Виховання особистості. В 2 книгах. Книга 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

8. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я». *Педагогіка і психологія*. 1997. №3. С. 9-21.

9. Біленький Є.А., Дебой В.М., Козловець М.А., Котвицький А.А., Саух І.В., Федоренко В.О., Цибульський В.О., Жаловага В.О. Соціологія: словник термінів і понять. Київ : Кондор, 2006. 372 с.

10. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров’я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. IV Ч.1. 2002. С. 11–20.

11. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, Ін-т післядиплом. освіти. Київ: КНУ, 2004. 282 с.

12. Богучарова О.І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2013. 484 с.

13. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки* : збірник наукових праць. Том 2. Випуск 10 (91). 2013. С. 46–51.

14. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.

15. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис.докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 581 с.

16. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання* : наук.-метод. зб. / за заг. ред. О. В. Сухомлинської; АПН України. Київ, 1997. С. 27–31.

17. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 3-тє вид. випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 400 с.

18. Волочков А. А. Ціннісна спрямованість особистості як вираз сенсоутворюючої активності. *Психол. журнал*. 2004. Т. 25, № 2. С. 17 – 26.

19. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.

20. Гладощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. Вища освіта України. No 1. 2007. С. 99-105.

21. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02; НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 21 с.

22. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді : курс лекцій. Київ : МАУП, 1999. 224 с.

23. Гонтаровська Н. Діяльність навчального закладу в контексті школи сприяння здоров'ю. Директор школи. *Шкільний світ*. 2007. № 39. С. 29–31.

24. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров`я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Вип. 13. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. С. 107-114

25. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навч. посіб. / Л. В. Долинська, Н. П. Максимчук. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.

26. Драченко В. В. Виховання морально-ціннісних орієнтацій підлітків засобами творів світової художньої культури : автореф. дис.канд. пед. наук. Київ, 2008. 24 с.

27. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

28. Єжова О. О. Методика оцінювання здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу. Суми: Видавництво СумДПУ ім А. С. Макаренка, 2010. 44 с.

29. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в ранньому юнацькому віці : дис. кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 205 с.

30. Зданюк В. Мотивація як складова готовності фізичних терапевтів до реалізації здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, №15, 2019. С. 47-50. URL : https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15 (дата звернення 08.10.2024).

31. Зеленський, Р. М. (2013). Роль і місце навчальної дисципліни Фізичне виховання у формуванні ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я. *Вісник Національного технічного університету ХПІ*. Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів, 55, 169-175.

32. Зелінська Т.М. Психологія ранньої юності. *Вікова та педагогічна психологія* / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. С. 233-259.

33. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : дис. канд. Пед. наук. Київ, 2008. 247 с.

34. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН Украї ни, 2023. 76 с.

35. Кириченко Т.В., Кириченко Т.Г. Здоров'я в системі ціннісних орієнтацій підлітків. А*ктуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України* : зб. наукових праць. Кіровоград, 2000. С. 70-73.

36. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. 2008. № 4-5. С. 28–33.

37. Кононенко І.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів. Основи здоров'я. 2016. № 11. С. 37-40.

38. Корж Г. І., Козловський Ю., Мукан Н. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у системі професійної підготовки фахівців із цивільної безпеки : монографія ; Нац. ун-т «Львів. Політехніка». Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 210 с.

39. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. Київ : Київський медичний університет, 2000. 126 с.

40. Корнієнко О. В. Психосоматичне здоров'я учнівської/студентської молоді на межі норми/патології (концептуальний підхід, емпіричні дослідження, перспективи розвитку). *Grail of Science*. №24, 2023. С. 647-653.

URL : https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.121 (дата звернення 08.10.2024).

41. Корольчук. В.М., Корольчук М.С., Солдатов С.В. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу в системі Людина–техніка. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2014. С. 15, 88-96.

42. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.430 с.

43. Кравчук С.Л. Психологічні особливості депресивності та емоційної нестійкості особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 28. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 234-248.

44. Лапченко І.О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку: автореф. Дис. канд. психол. наук. Київ, 2006. 23 с.

45. Ликова В. Природовідповідність навчання як умова збереження здоров'я учнів. Директор школи. *Шкільний світ*. 2005. № 9. С. 23-26.

46. Лисенко О. Ціннісне ставлення до здоров'я як системотворча складова ціннісних орієнтацій особистості. *Освітній простір України*. 11, 2017 URL : https://doi.org/10.15330/esu.11.144-154 (дата звернення 08.10.2024).

47. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. №1 (1). С. 4-6.

48. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнєрьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості : підручник для вищих навчальних закладів. Київ : Людмила, 2021. 438 с.

49. Малишева Л. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу : дис. канд. пед. наук : 13.00.04; Сумський держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка. Одеса, 2018. 296 с.

50. Моляко Р.В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78-80.

51. Науменко Н. В., Козлов А.В., Дрожик Л.В. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров’я людини : Збірник наукових праць. Харків, 2020. Вип. 1. С. 103-106.

52. Носенко Э. Л. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на етапі розвитку суспільства (Психологічний аспект) / Э. Л. Носенко, Н. В. Фролова. Дніпро : Вид-во «Навчальна книга» 1999. 168 с.

53. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.

54. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Бєлов, А. Котова. Львів : Мед. газ. України, 1998. 250 с.

55. Оржеховська В. М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

56. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*, №4, 2005. С.98-120.

57 Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров’я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров’я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров’я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року.

58. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

59. Проєкт реалізується МолоДвіжЦентром із Мережі молодіжних просторів ТВОРИ! в рамках гуманітарного реагування UNFPA, Фонду ООН в галузі народонаселення в Україні.

60. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.

61. Пустовойт М.М. Психосоматична перспектива в медицині. *Медична психологія*. 2006. Т. 1, № 4. С. 13-15.

62. Роджерс К. Р. Погляд психотерапію. Становлення людини. Київ : PSYLIB, 2004. URL : https://psylib.org.ua/books/roger01/index.htm (дата звернення 08.10.2024).

63. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2005. № 8. С. 39–41.

64. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : начальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

65. Сердюк Л.А. Форми особистісного самовираження сучасних старшокласників. *Педагогіка і психологія*. 2001. № 1. С. 67-72.

66. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук.19.00.07. Київ, 2018. 22 с.

67. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров’я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34(73). № 1. С. 78–83.

68. Ткачишина О.Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров’я. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–15 травня 2023 р.). Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 88–91.

69. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров’я людини / за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

70. Федченко К. О. Сутність і структура поняття «ціннісне ставлення до здоров’я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10 (104). С.280-289. URL : https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.10/280-289 (дата звернення 08.10.2024).

71. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 160 с.

72. Хитрякова Л.О. Особливості сприйняття здорового способу життя у підлітків та юнаків. *Педагогічний вісник*. 2011. №1. С. 45-46.

73. Х'єлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Основні положення, дослідження і застосування. Київ : PSYLIB, 2006.

74, Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2009. Вип. 38. URL : http://zgia.zp.ua/ gazeta/VISNIK_38_22.pdf. (дата звернення 08.10.2024).

75. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров’я особистості : монографія. Вінниця, 2019. 331с.

76. Щербакова І.М., Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб /. І. М. Щербакова, Г. А. Стадник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. 324 с.

77. Kluckhohn F.R.Variations in value orientations / F.R. Kluckhohn, F.L. Strodtbeck. Evanston, IL : Row, Peterson.1961. P. 5–48.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета «Молодь за здоровий спосіб життя»

1. Чи можете Ви віднести себе до категорії людей, що ведуть «здоровий спосіб життя»?

а) так;

б) частково;

в) ні;

г) не розумію, що це таке.

2. Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?

а) так, потрібно дотримуватись принципів ЗСЖ;

б) ні, можна прожити і без цього;

в) ця проблема не хвилює.

3. Що Ви робите, щоб зберегти власне здоров'я? Можливі декілька відповідей.

а) систематично займаюсь спортом, відвідую спортивні секції;

б) проводжу тривалий час за комп'ютером;

в) дотримуюсь режиму дня;

г) дотримуюсь правил здорового харчування;

д) не маю шкідливих звичок;

е) не роблю нічого, просто відпочиваю, у мене і так все добре.

4. Скільки часу вдень Ви перебуваєте за комп'ютером?

а) багато (більше 3-4 годин);

б) мало (приблизно пів години);

в) зазвичай не більше двох годин.

5. Як Ви будете діяти, коли Вам запропонують вжити наркотичні або токсичні речовини?

а) відмовлюсь;

б) можу спробувати для цікавості;

в) не бачу у цьому нічого поганого;

г) важко відповісти.

6. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до шкідливих звичок? Можливі декілька відповідей.

а) щоб бути сучасним;

б) під впливом друзів, знайомих;

в) через особисті проблеми;

г) через байдужість до власного здоров'я;

д) не знають чи не розуміють про шкідливість негативних звичок.

7. Чи отримуєте Ви у закладі освіти (місті роботи) інформацію про шкідливість вживання алкоголю, наркотиків, небезпеку скоєння правопорушень?

а) достатньо;

б) дуже мало;

в) ні.

8. Якби у Вас виникли проблеми з вживанням алкоголю і наркотиків, до кого б Ви звернулися за порадою?

а) лікарі;

б) психологи;

в) друзі;

г) церква;

д) батьки та інші родичі;

е) інше (вкажіть, що саме)_______

9. Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст фуд, газовані напої тощо)? Можливі кілька варіантів відповідей.

а) зустріч з друзями;

б) вихідні та святкові дні;

в) проблеми в житті;

г) нічого не може спонукати мене вживати нездорову їжу;

д) Ваша відповідь

_____

10. Що може примусити Вас відмовитись від нездорової їжі (фаст фуд, газовані напої тощо)? Можливі кілька варіантів відповідей.

а) думка оточуючих (друзів, батьків, викладачів);

б) турбота про своє здоров'я;

в) турбота про свою фігуру;

г) рекламний ролик;

д) не вживаю нездорову їжу;

е) Ваша відповідь_____

11. У Вашому розумінні «цінність» - це…Можливі кілька варіантів відповідей.

а) коли Ви заробляєте мільони;

б) цінність — це «Я»;

в) коли я корисний для суспільства;

г) коли мене поважають;

д) коли мене цінують у школі, на роботі, у сім'ї;

е) Ваша відповідь_____

Таблиця 2.6

Результати по кожному респонденту за анкетою

«Молодь за здоровий спосіб життя»

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	в	б	б	а	б	б	в	в	в	б	а	б	б	б	а	в	б	в	б	б
2.	а	а	а	а	б	а	а	а	а	б	а	б	а	а	б	а	а	б	б	б
3.	е	вд	г	ав	е	г	ад	е	в	е	вг	а	вд	б	а	в	е	е	г	а
4.	а	б	в	в	а	а	б	а	а	в	а	в	а	а	б	в	в	в	б	а
5.	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а

6.	абв	абв	аб	аб	бвг	бв	бв	д	бвд	в	бв	б	абв	а	ав	аб	д	ав	бвд	бв
7.	б	а	в	а	б	в	а	б	бв	а	а	а	а	а	б	б	в	а	в	в
8.	б	ад	а	ад	ад	бд	д	д	абд	д	а	а	ае	б	б	ад	ад	д	б	а
9.	абв	аб	б	г	аб	а	в	д	аб	б	в	а	аб	аб	б	д	аб	бв	аб	г
10.	бв	б	бв	бг	бв	б	бв	б	бв	б	б	б	бв	бв	в	б	б	бв	д	бв
11.	абвг	б	в	д	бе	б	бвг	ад	бд	г	б	д	б	вг	в	ад	вг	бв	ад	г

Додаток 2

Методика «Ментальне здоров'я»

1. Що таке ментальне здоров'я?

а) фізична активність та здорове харчування;

б) стан психічного благополуччя, здатність керувати емоціями і справлятися зі стресом;

в) відсутність проблем зі здоров'ям;

г) спілкування з друзями.

2. Яка ознака ментального здоров'я?

а) вміння керувати своїми емоціями;

б) фізична сила;

в) тривога та стрес;

г) поганий сон.

3. Що може впливати на ментальне здоров'я?

а) харчування та сон;

б) соціальні стосунки;

в) фізичні вправи;

г) усі перелічені варіанти.

4. Чи є ментальне здоров'я важливим для успішного навчання та роботи?

а)так;

б) ні.

5. Який з наведених способів допомагає покращити ментальне здоров'я?

а) ізоляція від інших;

б) розмова з друзями або психологом;

в) ігнорування проблем;

г) постійне уникнення стресу.

6. Що може бути ознакою погіршення ментального здоров’я?

а) часте відчуття тривоги або депресії;

б) підвищення фізичної активності;

в) регулярне спілкування з друзями;

г) підвищена продуктивність.

7. Яке з наведених визначень найкраще описує емоційне благополуччя?

а) уміння завжди бути щасливим;

б) здатність відчувати та правильно виражати емоції;

в) повна відсутність емоцій;

г) постійний контроль над емоціями.

8. Як можна підтримувати ментальне здоров’я?

а) ігнорувати проблеми та емоції;

б) правильне харчування, фізична активність і відпочинок;

в) постійно уникати будь-яких труднощів;

г) залишатися вдома і не спілкуватися з іншими людьми.

9. Чому важливо піклуватися про ментальне здоров’я?

а) щоб мати більше вільного часу;

б) щоб бути фізично сильним;

в) щоб справлятися зі стресом та мати гарні стосунки з іншими;

г) щоб уникати будь-яких труднощів.

10. Що варто робити, якщо ви відчуваєте погіршення свого ментального здоров’я?

а) залишити все як є;

б) поговорити з батьками, друзями або звернутися до психолога;

в) ізолювати себе від інших;

г) ігнорувати свої почуття.

Ключ до тесту:

1. б
2. а
3. г

4. а
5. б
6. а
7. б
8. б
9. в
10 б

Додаток 3

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» [34, 19]

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть свій стан за 4-х бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Таблиця 2.7

Текст опитувальника:

	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
Пункт	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботною і знахожуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненність				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.