

psychological boundary]. *Nauchnye trudy Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta – Scientific works of Moscow University of the Humanities*, 2 [in Russian].

5. Nartova-Bochaver, S. K. (2014). Suverenost psikhologicheskogo prostranstva lichnosti – novyi metod diagnostiki lichnosti [Sovereignty of a person psychological space as a new method of personal diagnostics]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 5 [in Russian].

6. Perls, F. (2017). *Praktikum po geshtalt terapii [Gestalt therapy training]*. Moscow [in Russian].

7. Sakharova, N.A. & Shchukina, Yu. F. (2014). Fenomen psikhologicheskies granitsy lichnosti v

psikhologii [Phenomenon «psychological boundaries of personality» in Psychology]. *Dubna Psychological Journal*, 3 [in Russian].

8. Slovník ukraïnskoï movy v 11 tomakh [Dictionary of Ukrainian in 11 volumes]. (Vol. 4). (pp. 1970-1980). Kiev [in Ukrainian].

9. Cambridge advanced learner's dictionary. (2013). Cambridge [in English].

10. Gabbard, G. O., & Lester, E. P. (1995). Boundaries and boundary violations in psychoanalysis. New York [in English].

11. Lewin, K. (1951). Field theory in social science [in English].

Olena Volynchuk,

postgraduate student,

Department of Theory and Methodology of Practical Psychology,

The State institution “South-Ukrainian Pedagogical University

named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine

THE PROBLEM OF INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL BOUNDARIES

The approaches to the problem of psychological boundaries of the individual are systematized in the article. The stages of studying the problem of boundaries are indicated. It is noted that the vast majority of studies of the phenomenon are carried out within the framework of philosophical and psychological approaches. The content of the psychological boundary is presented. The varieties and functions of boundaries of personality's psychological space are presented.

Keywords: personality, psychological boundaries, psychological space.

Подано до редакції 06.11.2019

УДК 159.922.8:378

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-3-7>

Оксана Мірошніченко,

кандидат психологічних наук, доцент,

підполковник внутрішньої служби, начальник кафедри психології,

Академія Державної пенітенціарної служби,

вул. Гонча, 34, м. Чернігів, Україна,

Наталія Світлична,

кандидат психологічних наук, доцент,

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,

Національний університет цивільного захисту України,

вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна,

Інна Табачник,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

пров. Руставелі, 7, м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНО-ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

Статтю присвячено особливостям використання психолого-педагогічних засобів для здійснення найбільш ефективних кроків формування у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я. Метою роботи було здійснення теоретичного аналізу основних психолого-педагогічних засобів профілактики й корекції адиктивної поведінки студентів. Застосовувався комплекс теоретичних (рефлексивний аналіз та узагальнення наукової літератури) й емпіричних (інструментарії математичної статистики) методів, вибір та

поєднання яких зумовлені метою й завданнями дослідження. Важливою психолого-педагогічною умовою профілактики адиктивної поведінки студентів є здійснення профілактичного моніторингу, тобто відстеження показників можливих умов та факторів тютюногенного, алкогенного ризику, що передбачає створення відповідного наукового підґрунтя. Необхідною умовою у вирішенні проблем сформованості інтересу до власного до здоров'я у системі ставлень світосприйняття студентів є формування мотиваційного компонента, позитивного відношення до навчальної діяльності та психологічного благополуччя. Особливого значення у ракурсі означеної проблематики набуває психологічний тренінг як засіб перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю, що вже існує в людини, в цьому разі у підлітків та людей юнацького віку. У програмі тренінгу застосована модель покрокової зміни адиктивної поведінки. Формами соціально-психологічної допомоги в роботі зі студентством є профілактика й корекція когнітивних розладів із використанням вправ та ігор, що засновані на сполученні когнітивних і сугестивних компонентів, корекція емоційно-особистісних порушень тощо. Недостатньо дослідженими залишаються можливості корекції адиктивної поведінки студентів в період навчання в закладах вищої освіти засобами психологічного тренінгу інтегративного типу. Тому практичне значення саме цього комплексу психотерапевтичних технік розширює уявлення про шляхи корекції адикцій у юнацтва через застосування психологічних засобів розвитку позитивно-дієвого ставлення до здоров'я в системі базових відношень особистості.

Ключові слова: юнацький вік, студенти, профілактика, корекція, адиктивна поведінка, психологічний тренінг.

Вступ

Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоровий стан організму є найважливішою цінністю для людини. Ставлення до власного здоров'я є одним з основних елементів поведінки самозбереження людини. Разом із тим, незважаючи на значну профілактичну, санітарно-освітню роботу, яка проводиться у суспільстві, частина студентської молоді легковажно ставиться до власного здоров'я, що знаходить свої прояви у зловживанні алкоголем і тютюном.

Особливо важливим є ставлення до свого здоров'я молоді в студентський період. Саме цей вік сенситивний для утворення життєвих пріоритетів як стійких якостей особистості, що сприяє становленню світогляду юнаків і дівчат, їхньому відношенню до свого здоров'я (Кононова, 2007; Сасько, 2010; Сергєєва, 2010). Важливою психолого-педагогічною умовою профілактики адиктивної поведінки студентів є здійснення профілактичного моніторингу, тобто відстеження показників можливих умов та факторів тютюногенного, алкогенного ризику, що передбачає створення відповідного наукового підґрунтя. У ході емпіричних досліджень важливим, з цієї точки зору, є визначення особливостей взаємозв'язку відношення до здоров'я та інших провідних ставлень особистості студентського віку, а саме, ставлення до навчання та до себе.

Ставлення до здоров'я постає одним з основних елементів поведінки з самозбереження людини і являє собою систему індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначають оцінку суб'єктом життєдіяльності свого фізичного та психічного стану. Серед багатьох ефективних методів формування позитивно-дієвого ставлення до здоров'я, метод тренінгу дозволяє вдало вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок самоконтролю і самопізнання, активізацією творчого потенціалу, профілактики адиктивної поведінки. Зазначені аспекти актуальні саме в юнацькому

віці (Мілашина, 2010). Але недостатньо дослідженими залишаються можливості корекції адиктивної поведінки студентів в період навчання в закладах вищої освіти засобами психологічного тренінгу інтегративного типу. Тому практичне значення саме цього комплексу психотерапевтичних технік розширює уявлення про шляхи корекції адикцій у юнацтва через застосування психологічних засобів розвитку позитивно-дієвого ставлення до здоров'я в системі базових відношень особистості.

Мета статті полягає у визначенні основних психолого-педагогічних засобів профілактики й корекції адиктивної поведінки студентів та формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я.

Завдання статті: теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні засоби формування у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я; визначити основні напрями психологічної профілактики адиктивної поведінки студентів.

Методи дослідження

У роботі застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, вибір і поєднання яких зумовлені предметом, метою й завданнями дослідження. Під час реалізації розробленої розвивально-корекційної програми й визначення її ефективності, використовувались методи математичної статистики (однофакторний дисперсійний аналіз, факторний аналіз, t-критерій Стюдента для непов'язаних і залежних вибірок). Для проведення дослідження була сформована вибірка, яка склала 160 респондентів, з них 60 осіб чоловічої та 100 осіб жіночої статі. Вік досліджуваних – 18-21 рік.

Першим кроком з умов психологічної профілактики адиктивної поведінки студентів є здійснення профілактичного моніторингу, тобто відстеження факторів тютюногенного, алкогенного ризику, що передбачає створення відповідного наукового підґрунтя для визначення відмінностей у показниках ставлення до здоров'я між контрольною групою юнаків та юнаків з узалежненою поведінкою. Визначені в ході констатувального дослідження особливості ставлення до

здоров'я в системі базових відношень юнаків з узалежненою поведінкою були враховані при розробці розвивально-корекційної програми.

Наступним кроком було проведення емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку ставлення до здоров'я, до навчання, до себе у групах студентів з алкогольною й тютюновою залежністю у порівнянні зі студентами контрольної групи. Це здійснено за допомогою батареї взаємодоповнюючих методик: «Методика вивчення мотивації навчання у вузі» Т. Ільїної, «Тест-опитувальник задоволеності навчальною діяльністю» Л. Міщенко, «Індекс ставлення до здоров'я» С. Дерябо, В. Ясвіна, «Опитувальник життєвого стилю та рівня здоров'я» Р. Страуба в адаптації Г. Залевського, методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера у модифікації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда, «Методика дослідження ставлення до себе» С. Пантілєєва, «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман, «Тест профілю ставлень» Р. Борнштейн у адаптації О. Макушиної, експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова).

Учасники дослідження були запрошені до участі в корекційно-розвивальній програмі. Така робота спрямована на формування позитивно-дієвого ставлення до здоров'я, містила, крім суто «здоров'язберігаючого» («Оптимізація ставлення до здоров'я»), «особистісні» блоки («Оптимізація самоствавлення», «Оптимізація ставлення до іншого», «Оптимізація ставлення до навчальної діяльності»). Метою блоку «Оптимізація самоствавлення» постало сприяння виробленню оптимального, адекватного відношення студента, мета блоку «Оптимізація ставлення до іншого» полягає у сприянні виробленню позитивного, адекватного відношення до інших, а метою блоку «Оптимізація ставлення до навчальної діяльності» – сприяння виробленню у студентів юнацького віку позитивного відношення до навчальної діяльності з основою на розвиток внутрішньої мотивації навчання як основи конструктивного ставлення до здоров'я.

Результати

За умов використання системного впливу психолого-педагогічних засобів можливе здійснення найбільш дієвих кроків формування у юнацтва позитивного ставлення до власного здоров'я. У ході емпіричних досліджень було визначено взаємозв'язок ставлення до здоров'я та інших провідних відношень особистості студентського віку, а саме, ставлення до навчання та до себе. Зауважимо, що необхідною умовою у вирішенні проблем сформованості інтересу до власного до здоров'я у системі ставлень світосприйняття студентів є формування мотиваційного компонента, позитивного відношення до навчальної діяльності та психологічного благополуччя. Слід зазначити, що у студентів сучасності практично відсутні морально-психологічні установи, котрі впливають на подальше усвідомлення цінностей індивідуального здоров'я. З іншого боку, притаманний молоді від природи високий темп життя, оптимізм, відсутність жит-

тевого досвіду тощо сприяють формуванню легковажного ставлення до власного здоров'я.

Серед психолого-педагогічних методів і форм у роботі зі студентами використано низку найбільш ефективних засобів. Так до них відносяться: ділова гра – метод імітації ситуацій, моделює професійну чи іншу діяльність шляхом гри, в якій беруть участь різні суб'єкти, наділені різною інформацією, рольовими функціями і діють за заданими правилами (Посохова, 2006). Психологічне консультування – спеціальна діяльність з надання допомоги в проблемних ситуаціях. Його суть полягає в спеціальній організації процесу спілкування, що допомагає людині актуалізувати його резервні та ресурсні можливості, що забезпечують успішний пошук можливостей виходу з проблемної ситуації. Метод бесіди – один із засобів педагогіки і психології, який передбачає отримання інформації про досліджуваного на основі вербальної комунікації як від самої особистості, членів колективу, групи, так і від оточуючих їх людей. Метод аналізу проблемних ситуацій виступає як важливий компонент будь-якої когнітивної діяльності і відіграє значну роль для розвитку інтелекту людини. Адже процес мислення зароджується саме на основі проблемної ситуації і якісно змінюється під впливом активної взаємодії суб'єкта з пізнавальним об'єктом на різних етапах розв'язання життєво необхідних задач.

Метод групової тематичної дискусії часто приймає гострий характер (коли заявлена проблема стосується життєвих принципів і особистих переживань учасників), і сторони не досягають однаковості. Але така дискусія може спонукати людину замислитися, змінити або переглянути свої установки. У рольових іграх учасникам надається можливість: показати існуючі стереотипи реагування в тих чи інших ситуаціях; розробити та використовувати нові стратегії поведінки; відпрацювати, пережити, свої внутрішні побоювання і проблеми.

Безсумнівно, ці методи роботи зі студентами можуть реалізовуватися як самостійні. Але останнім часом все більшої актуальності набуває така форма роботи з юнацтвом як соціально-психологічний тренінг, який може в собі об'єднувати вищеперелічені форми і методи роботи. І в цьому випадку перераховані методи стають техніками при проведенні тренінгу (Петровская, 1982). Корекційна робота в цьому напрямку передбачає розвиток рефлексії, тобто самопізнання внутрішніх психічних станів, формування позитивно-дієвого ставлення до здоров'я, підвищення самооцінки, активізації самоприйняття, самоцінності особистості. В основу розробки програми «Тренінг модифікації поведінки. Корекція адиктивної поведінки» було покладено розуміння психологічного тренінгу як засобу перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю, що вже існує у людини, у цьому разі у підлітків та людей юнацького віку; як активного навчання за допомогою придбання й осмислення життєвого досвіду, модельованого в міжособистісній взаємодії (Анн, 2007; Грецов, 2007).

Під адиктивною поведінкою розуміється один із типів девіантної поведінки. Даний термін вказує не на

хворобу, а лише на порушення поведінки, якому притаманне прагнення дистанціюватися від реальності шляхом штучної зміни психічного стану завдяки прийому різноманітних психоактивних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримки інтенсивних емоцій. Базовою характеристикою адиктивної поведінки особистості може бути негативна пристрасть, що передують формуванню залежності (Личко, 1991; Посохова, 2006; Сасько, 2010; Сергеева, 2010). Різні види залежностей є виявленням регресивних і дезадаптивних форм поведінки, яка пов'язана з утратою суб'єктом власної totoжності, ригідністю, стереотипністю мислення, дій, відсутністю креативності та слабким розвитком соціально-перцептивного інтелекту (Кононова, 2009).

Метою тренінгу для студентства «Тренінг модифікації поведінки. Корекція адиктивної поведінки» є озброєння студентів альтернативними (соціально-прийнятими) засобами задоволення власних потреб і взаємодії з навколишніми. У ході тренінгу вирішувались наступні задачі: усвідомлення власних потреб; врегулювання негативних емоцій і навчання прийомам адекватного балансу свого емоційного стану; формування адекватної самооцінки; навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів потягу до тютюну, алкоголю, наркотиків тощо; формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив і планування майбутнього.

Основні завдання ведучого в роботі зі студентами такі: спонукання до прояву ставлень, емоційних реакцій, до їх обговорення, аналізу, а також аналізу запропонованих тем; створення в групі умов для повного розкриття перед учасниками своїх проблем і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки і захисту. Засоби впливу, що використовуються ведучим можна умовно розділити на два види: вербальні та невербальні. До вербальним належать такі засоби впливу: 1) структурування ходу заняття. Маються на увазі всі висловлювання, які визначають хід заняття. Наприклад, «тема сьогоднішньої нашої розмови така...». Висловлювання повинні бути спрямовані на обмеження непродуктивної активності групи; 2) збір інформації; 3) переконання, які здійсню-

ються безпосередньо або опосередковано; 4) надання інформації; 5) постановка завдань, які повинні виконувати юнаки. До невербальних засобів належать: міміка, жестикуляція, інтонація, проксемика. Комплексний підхід з урахуванням фундаментальних психологічних і педагогічних положень дозволяє використати можливості сполученого впливу на особистість студента з метою психопрофілактики й корекції девіантних форм поведінки, розвитку в них життєво важливих якостей, оптимізації емоційно-вольової сфери (Сергеева, 2010).

Техніки, використані у тренінгу, в основному спрямовані на навчання використанню прямої відмови від небажаної адиктивної поведінки; навчання конструктивній оцінці соціальних ситуацій; підкріплення гальмування адиктивних стереотипів поведінки; невідкріплення адиктивної поведінки і формування більш адаптивних поведінкових патернів; посилення і розширення продуктивних поведінкових реакцій; мінімізацію тривожності. У програмі тренінгу застосована модель покрокової зміни адиктивної поведінки. Формами соціально-психологічної допомоги в роботі зі студентством є профілактика й корекція когнітивних розладів із використанням вправ та ігор, що засновані на сполученні когнітивних і сугестивних компонентів, корекція емоційно-особистісних порушень тощо.

Результати контрольного дослідження одразу після реалізації тренінгової програми засвідчили зростання показників емоційного, пізнавального, практичного компонентів ставлення до здоров'я у студентів експериментальної групи з тютюновим узалежненням (табл. 1), а також емоційного і пізнавального компонентів у представників експериментальної групи з алкогольною узалеженою поведінкою (табл. 2). Крім того порівняння результатів контрольного і констатувального зрізів засвідчило статистично значуще зростання в юнаків експериментальної групи з тютюновим узалежненням показників фізичного здоров'я ($t=4,24$, $p<0,001$), запобігання вживання алкоголю й тютюну ($t=2,15$, $p<0,05$), превентивних оздоровчих практик ($t=3,31$, $p<0,01$), психологічного ($t=2,25$, $p<0,05$), духовного ($t=2,49$, $p<0,05$), соціального ($t=3,19$, $p<0,01$) здоров'я, інтернальності в області здоров'я ($t=2,24$, $p<0,05$).

Таблиця 1

Показники компонентів ставлення до здоров'я юнаків із тютюновим узалежненням експериментальної групи (констатувальний і контрольний зрізи)

Компоненти	Значення показників		t	p
	констатувальний	контрольний		
Емоційний	5,21±1,03	6,61±0,87	4,023	0,001
Пізнавальний	6,05±1,43	5,03±1,21	2,290	0,05
Практичний	6,47±1,35	7,54±1,19	2,292	0,05
Вчинковий	4,58±1,02	5,08±1,12	1,308	–

В юнаків експериментальної групи з алкогольною адиктивною поведінкою зросли показники фізичного здоров'я ($t=2,52$, $p<0,05$), запобігання вживання

алкоголю й тютюну ($t=2,33$, $p<0,05$), психологічного ($t=2,78$, $p<0,01$) і соціального ($t=2,51$, $p<0,05$) здоров'я.

Таблиця 2

Показники компонентів ставлення до здоров'я юнаків з алкогольною uzалежненою поведінкою експериментальної групи (констатувальний і контрольний зрізи)

Компоненти	Значення показників		t	p
	констатувальний	контрольний		
Емоційний	5,05±0,97	6,37±1,09	3,903	0,001
Пізнавальний	5,59±0,12	6,42±1,06	2,044	0,05
Практичний	5,81±1,33	6,68±1,78	1,725	–
Вчинковий	5,09±0,92	5,81±1,32	1,981	–

Порівняння результатів студентів експериментальної групи із тютюновим uzалежненням за тестом К. Фагестрома, отриманих до реалізації програми та через 2 місяці після її закінчення, засвідчило зниження показника тютюнового uzалежнення ($t=6,53$, $p<0,001$). У представників експериментальної групи з алкогольною uzалежненою поведінкою за результатами опитувальника К. Яхіна, В. Менделевича визначене суттєве зниження показника алкогольного uzалежнення ($t=2,65$, $p<0,05$). Відмінності між результатами, що були отримані за тією ж схемою до та після реалізації розвивально-корекційної програми по контрольній групі, не досягли рівня статистичної значущості. Отримані в ході контрольного дослідження результати, таким чином, засвідчують ефективність запропонованої тренінгової програми.

Обговорення

За умов використання психолого-педагогічних засобів можливе здійснення найбільш ефективних кроків формування у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я. Як зазначає Л. Анн, психолог змушений вирішувати найскладніші завдання: йому необхідно спеціально організувати провідну для юнацького віку діяльність, створити в ході виконання цієї діяльності атмосферу співробітництва, взаємної довіри між учасниками, між дорослим і дітьми, надати допомогу студентам в їх саморозвитку. Одне з можливих рішень використання в роботі з цією категорією програм соціально-психологічного тренінгу, в ході яких вирішуються питання розвитку особистості, формування навичок негативного ставлення до куріння та алкоголю, надання психологічної допомоги та підтримки (Анн, 2007).

Спілкування з студентами постає у формі діалогу, в процесі якого йде спільний пошук істини. Саме на забезпечення ефективної взаємодії та діалогу практичного психолога, викладача, соціального працівника з студентами, що характеризується адиктивною поведінкою, спрямоване застосування тренінгу. О. Блінова вважає, що створення рефлексивного середовища можливе завдяки: моделюванню проблемно-конфліктних ситуацій; утворенню настановлення на кооперування, а не на конкуренцію; встановленню відносин доступності власного досвіду для кожного з

учасників і відкритості досвіду інших для себе (Блінова, 2000). Враховуючи, що тренінгові методи успішно використовують в психотерапії, консультуванні, психокорекції й навчанні, цілі тренінгу можуть бути різноманітними, охоплювати різні процеси, що відбуваються у групі впродовж тренінгу та після його завершення (Милашина, 2010).

К. Рудестам виділяє наступні переваги групової форми роботи: 1) група є мікрокосмом або суспільством в мініатюрі, досвід участі в такій роботі допомагає у вирішенні проблем у сфері міжособистісних стосунків і може переноситись за межі цієї взаємодії у зовнішній світ; 2) у групі її учасники мають можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від інших учасників, що мають подібні проблеми або досвід, а присутність рівноправних партнерів, а не лише тренера, створює атмосферу комфорту; 3) у групі її членам можна бути не лише учасником подій, але й спостерігачем, що дозволяє ідентифікувати себе з іншими (активними) учасниками і використовувати результати своїх спостережень при оцінці власних емоцій та вчинків; 4) група може сприяти особистісному зростанню її членів, бо кожна спроба саморозкриття або самозміни члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її учасників (Рудестам, 2000).

У ході тренінгу стає важливим не досягнення кінцевої мети, а впевнена участь у ситуації, здатність до успішного спілкування в будь-який час і з будь-яким соціальним партнером. Саме на це й спрямовані позитивні настанови, що створюються у кожного з учасників тренінгу (Грецов, 2007). Комплексні програми корекції адиктивної поведінки, представлені у дослідженнях різних авторів, сприяють підвищенню рівня психічного розвитку підлітків та юнаків, особливо у сфері індивідуальних якостей, однак здебільшого мають суттєвий недолік – вони застосовуються на тій стадії, коли юнак вже не приховує асоціальної спрямованості своєї поведінки – паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків тощо. На нашу думку, рання профілактика, тобто попередження адиктивної поведінки може дати більш ефективний результат.

Висновки

Психолого-педагогічні засоби профілактики й корекції адиктивної поведінки дають особливий

ефект тому, що застосовуються у формі сполученого сугестивного та когнітивного впливу. Такий вплив може бути задіяний як у вигляді прямого навіювання, так і вправ, ігор з цими елементами та когнітивними діями, а також традиційними засобами виховання, адекватними віку учасників, з корекційними вправами, що відповідають індивідуально-типовим особливостям цієї вікової групи. Визначені в ході констатувального дослідження особливості ставлення до здоров'я в системі базових відношень студентів з узалежненою поведінкою були враховані при розробці розвивально-корекційної (тренінгової) програми, спрямованої на корекцію в студентів тютюнової й алкогольної адикції шляхом оптимізації ставлень до себе, до навчальної діяльності, до інших, розвитку позитивно-дієвого ставлення до здоров'я. Перевірка ефективності запропонованої розвивально-корекційної програми показала наявність позитивних зрушень у показниках компонентів ставлення до здоров'я, компонентів здоров'я й проявів здорового способу життя при обох

видах узалежненої поведінки, але більш ефективною програма виявилася щодо студентів із тютюновим узалежненням. Відтермінований на 2 місяці контроль засвідчив в обох групах зниження рівня узалежнення відповідного виду. Отже, за умов використання психолого-педагогічних засобів можливе здійснення найбільш ефективних кроків формування у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я. Тренінгова взаємодія та діалог викладачів і студентів спрямовані на озброєння студентської молоді альтернативними (соціальноприйнятними) засобами задоволення власних потреб і взаємодії з соціальним довіллям.

Подальша робота у цьому руслі передбачає розширення арсеналу інтерактивних методів психології, що дозволить через усвідомлення студентством власних здібностей подолати передумови й негативні прояви, які сприяють формуванню та фіксації адиктивної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. : Питер, 2007. 271 с.
2. Бабайцева В. Ю. Личностно-ориентированный тренинг в процессе подготовки будущих учителей к воспитательной работе с трудными детьми / под ред. П. И. Пидкасистого. Москва : Российское педагогическое агентство, 1997. 55 с.
3. Блінова О. Є. Формування відкритості до спілкування у майбутнього вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 192 с.
4. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. СПб. : Питер, 2007. 160 с.
5. Кононова М. М. Глибинні детермінанти психічної дезадаптації суб'єкта : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2009. 20 с.
6. Личко А. Е. Подростковая наркология . Ленинград : Медицина, 1991. 304 с.
7. Милашина О. Г. Социально-психологический тренинг как средство коррекции тревожности студентов вузов: дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2010. 265с.
8. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 168 с.
9. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». Київ, 2006. 20с.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. / Пер. с англ. А. Голубева. СПб. : Питер, 2000. 376 с. (*Мастера психологии*).
11. Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2010. 20 с.

12. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна психологія». Київ, 2010. 20 с.

REFERENCES

1. Ann, L. F. (2007). *Psikhologicheskii trening s подростkami [Psychological training with teenagers]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
2. Babaytseva, V. Yu. *Lichnostno-orientirovannyi trening v protsesse podgotovki buduschikh uchitelei k vospitatelnoi rabote s trudnyimi detmi [Person-oriented training in the process of preparing future teachers for educational work with difficult children]*. P. I. Pidkasisstogo (Ed.). Moscow: Russian pedagogical agency [in Russian].
3. Blinova, O. I. (2000). *Formuvannia vidkrytosti do spilkuvannia u maibutnoho vchytelia [Forming openness to communication with the future teacher]*. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
4. Gretsov, A. G. (2007). *Trening obshcheniia dlia podrostkov [Communication training for teenagers]*. St. Petersburg : Piter [in Russian].
5. Kononova, M. M. (2009). *Hlybynni determinanty psikhichnoi dezadaptatsii subiekta [The profound determinants of the subject's mental disadaptation: abstract]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].
6. Lichko, A. E. (1991). *Podrostkovaia narkologiya. [Teenage addiction]*. Lenynhrad [in Russian].
7. Milashina, O. G. (2010). *Sotsialno-psikhologicheskii trening kak sredstvo korrektsii trevozhnosti studentov vuzov [Socio-psychological training as a means of correcting the anxiety of university students]*. *Candidate's thesis*. Novosibirsk [in Russian]

8. Petrovskaya, L. A. (1982). *Teoreticheskie i metodicheskie problemy sotsialno-psikhologicheskogo treninga [Theoretical and methodological problems of socio-psychological training]*. Moscow [in Russian].
9. Posokhova, V. V. (2006). *Sotsialno-psikhologichni osoblyvosti formuvannya zhyttievykh planiv Internet-zaleznoi molodi [Social-psychological peculiarities of life plans Internet-fallow youth]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
10. Rudestam, K. (2000). *Gruppovaia psikhoteraiia [Group psychotherapy]*. (A. Golubeva, Trans.). St. Petersburg: Piter [in Russian].
11. Sasko, O. O. (2010). *Psykhologho-pedahohichni umovy rozvytku sotsialnokho intelektu u studentiv, skhylnykh do adyktivnoi povedinky [Psychological and pedagogical skills. Develop social development among students who are preoccupied with active behavior]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkiv [in Ukrainian].
12. Serhieieva, N. V. (2010). *Sotsialno-pedahohichni umovy profilaktyky kompiuternoii adyktzii pidlitkiv [Social and pedagogical research of preventive measures of a computer adiction]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

Oksana Miroshnychenko,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Acting head of Department of Psychology,
Academy of State Penitentiary Service,
34, Honcha Str., Chernihiv, Ukraine,*

Natalia Svitlychna,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor, senior lecturer,
Department of Psychology of Activities in Special Conditions,
National University of Civil Defense of Ukraine,
94, Chernyshevskaya Str., Kharkiv, Ukraine,*

Inna Tabachnyk,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor, senior lecturer,
Departments of Theory and Methodology of Preschool Education,
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council,
7, Rustaveli Str., Kharkiv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MEANS OF POSITIVE AND EFFECTIVE ATTITUDE FORMATION OF STUDENTS TO THEIR OWN HEALTH

The article is devoted to the peculiarities of the use of psychological and pedagogical means for realization of the most effective steps of positive and effective attitude formation of students to their own health. The purpose of the article was to carry out the theoretical analysis of the basic psychological and pedagogical means of prevention and correction students' addictive behavior. A set of theoretical (reflexive analysis and generalization of scientific literature) and empirical (mathematical statistics tools) methods were applied, the choice and combinations of which were determined by the purpose and tasks of the research. An important psychological and pedagogical condition for the students' addictive behavior prevention is the implementation of prophylactic monitoring, that is, the tracking of indicators of possible conditions and factors of tobacco and alcohologenic risk, which implies the creation of an appropriate scientific basis. The necessary conditions for solving the problems of forming an interest of one's own health in the system of students' perception of the world is the formation of a motivational component, a positive attitude to educational activity and psychological well-being. Mindset training as a means of reprogramming the model of behavior and activity management that humans already have, in this case adolescents and youth is of particular importance in the context of these issues. A step-by-step model of addictive behavior is used in the training program. The forms of social and psychological assistance in working with students are the prevention and correction of cognitive disorders using exercises and games based on a combination of cognitive and suggestive components, correction of emotional and abnormal personality etc. The possibilities of correction of students' addictive behavior during the period of study in higher education institutions by means of psychological training of integrative type remain insufficiently investigated. Therefore, the practical importance, namely, of this complex of psychotherapeutic techniques expands the idea of ways to correct addictions in adolescence through the use of psychological means of developing a positive and effective attitude to health in the system of basic personality relationships.

Keywords: *adolescence, students, prevention, correction, additive behavior, mindset training.*

Подано до редакції 06.11.2019