

Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Дипломна робота

ОС «Бакалавр»

на тему : Профілактика порушень здорової поведінки у
молодіжному середовищі

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПП-41
напряму підготовки

6.030103 «Практична психологія»

Штима В. В.

Керівник : Марценюк М. О.

Рецензент : Рашковська І. В.

Мукачево - 2019 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
1.1. Модель здорової поведінки особистості в теоріях вітчизняних та зарубіжних дослідників.....	7
1.2. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку.....	17
1.3. Основні методи здійснення профілактики порушень здорової поведінки.....	26
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
2.1. Організація та процедура дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	37
2.3. Формат диспуту як дієвий метод профілактичної роботи з молоддю.....	53
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Аналіз актуальних досліджень. Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується із конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я.

Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки.

Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні індикатори рівня благополуччя суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні постійно знижується, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою і турботою нашої держави.

Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється.

Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. Братусь (аномалії особистості); І. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Дьоміна, І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Носков, І. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Максименко (генетична психологія); Г. Нікіфоров (психологія здоров'я); В. Панкратов (саморегуляція

психічного здоров'я); Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші. Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші.

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях С. Максименка, І.Коваль, С. Болтівця, О. Кокуна, Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших.

Як показує аналіз досліджень, проблема здоров'я людини, як фізичного так і психічного, збереження та підвищення їх рівня, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, є **актуальною** та потребує подальшого вивчення. Сучасність та актуальність даної тематики й обумовило наш вибір теми дипломної роботи *«Профілактика порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі»*.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей профілактики порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі та окресленні основних методів її здійснення.

Досягнення мети даної роботи передбачає розв'язання таких **завдань**:

- 1) Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з питань здорової поведінки та уявлень сучасної молоді про здорову поведінку.

2) Виявити особливості здійснення профілактики порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі та висвітлити методи її здійснення.

3) Емпірично дослідити особливості порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі та здійснити їх аналіз.

4) Розробити та представити психологічні засоби профілактичної роботи з молоддю по формуванню у них здорової поведінки.

Об'єктом дипломної роботи є здорова поведінка у молодіжному середовищі.

Предметом дослідження є особливості профілактики порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел; організаційні методи (метод порівняння та поперечного зрізу); емпіричні методи (стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

Для досягнення мети та поставлених завдань нами було використано такі **методики**:

1. «Опитувальник порушень здорової поведінки» (автори – О. Луценко, О. Габелкова) [26].

2. Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції»(автори - А. Зверьков і Е. Ейдман).

3. Опитувальник «Міні-мульти» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості ММРІ в адаптації В. Зайцева і В. Козюлі).

4. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (автори – Плутчик – Келлерман – Конте) [43].

База дослідження: Мукачівський державний університет та Закарпатський обласний ліцей-інтернат з ПВФП імені Героїв Красного Поля, вибірка дослідження становила 50 осіб. В нашому дослідженні прийняли

участь 25 дівчат-студенток МДУ спеціальності «Психологія» та 25 хлопців-ліцеїстів віком 16-19 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає в окресленні та визначенні особливостей та уявлень молоді про здорову поведінку. Результати нашого дослідження можуть сприяти розробленню та впровадженню в молодіжне середовище інноваційних методів та методик для формування здорового способу життя.

Отримані результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів для розробки психологічних тренінгів, або інших форм профілактичної роботи з метою здійснення профілактики порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі.

Практичне значення роботи безпосередньо для юнаків і дівчат полягає в тому, що вони допоможуть юнацтву усвідомити важливість дотримання здорового способу життя та спрямувати свою енергію і сили до занять фізичною культурою і спортом, сформуєть потреби займатися фізичними вправами, правильно харчуватися, прищепити навички здорового способу життя, а отже, допоможуть їм бути здоровими, а це вже – пів шляху до здійснення мрій, планів та побудови щасливого майбутнього.

Публікації за час навчання.

Штима В. В. Дослідження причин порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі. / В. В. Штима, М. О. Марценюк // Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. колегії В. В. Гоблик; заст. гол. ред. І. І. Алмашій. – Мукачево: РВВ МДУ, 2019. – Вип. 1 (3). – 257 с. – С.177 – 185.

Штима В. В. Гендерний аспект особливостей здорової поведінки у молодіжному середовищі / В. В. Штима, М. О. Марценюк // Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2019 р., Мукачево / Ред.кол.: Т. Д. Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. – 182 с. – С.113 – 115.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження дають підставу сформулювати ряд висновків.

Нами було здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з питань здорової поведінки та уявлень сучасної молоді про здорову поведінку. Аналіз дав змогу встановити, що під здоровою поведінкою слід розуміти поведінку, що безпосередньо спрямована на збереження та підтримання здоров'я, а також сукупність свідомих дій, що детерміновані потребою збереження оптимальних параметрів власної життєдіяльності.

У сучасній психології з'явилося чимало нових концепцій психічного здоров'я та моделей здоров'я, їх загальною характеристикою є тенденція до централізації на розвитку, зростанні, самореалізації, самотворенні людини, здатності свідомо керувати своїми вчинками і нести відповідальність за них самих перед собою й іншими, розвиненій смисловій сфері, духовному піднесенні.

Описуючи уявлення молоді про здорову поведінку можна стверджувати, що у цілому молодь має правильне, адекватне уявлення про життєвий зміст понять «здоровий спосіб життя» і «нездоровий спосіб життя» з їх соціально-психологічними наслідками. Здоровий спосіб життя є надійним потенціалом професійної ефективності, життєвого задоволення та успішності.

Виявлено особливості здійснення профілактики порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі та висвітлено методи її здійснення.

Таким чином, під профілактикою маються на увазі науково обгрунтовані і своєчасно здійснювані дії, спрямовані на запобігання можливих фізичних чи соціокультурних колізій у окремих індивідів груп ризику, збереження, підтримання та захист нормального рівня життя і здоров'я людей.

Профілактична діяльність здійснюється на державному, муніципальному та індивідуальному рівнях. Профілактика повинна будуватися на основі принципів цілеспрямованості, плановості, доступності, неперервності.

Основним принципом у профілактичній діяльності виступає принцип опори на позитивні якості особистості та педагогічний оптимізм.

Найпоширенішими методами профілактики виступають: профілактично-консультативна бесіда; диспути; постійне спостереження; теоретичні конференції; вечори запитань та відповідей; усні журнали; профілактичні тренінги стимулювання розвитку нових навичок, моделей поведінки; метод нейтралізації конфліктної ситуації; телефони довіри і анонімні консультації; медична допомога (допомога психіатра), волонтерська робота та ін.

Емпірично досліджено особливості порушень здорової поведінки у молодіжному середовищі та здійснено їх аналіз.

Узагальнюючи отримані результати можна констатувати, що порушення здорової поведінки у молодіжному середовищі має місце.

В результаті проведеного емпіричного дослідження ми визначили, що здорова поведінка / нездорова поведінка залежить від ряду факторів та різниться у хлопців і дівчат. Так, для дівчат характерно порушення харчування, гонитву за модним іміджем, низький самоконтроль та емоційну некомпетентність. Для хлопців характерно тяга до алкоголю та паління, нехтування безпекою, саморуйнівна поведінка.

Важливо зазначити, що здорова поведінка тісно пов'язана з вольовою саморегуляцією, нервово-емоційною стійкістю особистості та механізмами психологічного захисту. Так, вольова саморегуляція особистості краще розвинена у хлопців, а саме краще розвинуті самоконтроль та наполегливість.

Здорова поведінка залежить також від нервово-емоційної стійкості особистості, і різниться у проявах в юнаків та дівчат, так, дівчатам характерна схильність до іпохондричних, істеричних, паранояльних та депресивних станів, що може свідчити про їх емоційну та психічну нестійкість. Це може виступати свідченням про схильність молоді до егоцентризму, імпульсивності, емоційної незрілості, емоційної некомпетентності,

пасивності, поганого пристосування, труднощам в міжособистісному спілкуванні, конфліктності, схильності до депресивних переживань.

Також нами було виявлено, що дівчатам більш притаманні захисні механізми психіки, ніж хлопцям, при цьому загальна напруженість захисту для хлопці становить 42 %, а для дівчат – 54 %.

З метою встановлення наявності зв'язку між шкалами використаних нами методик було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном, який показав наявність шкал, що значимо корелюють між собою.

Розроблено та представлено психологічні засоби профілактичної роботи з молоддю по формуванню у них здорової поведінки. В якості дієвого методу профілактичної роботи з молоддю нами був обраний формат диспуту, що сприяє формуванню суспільної уваги в колективі з проблеми обговорення, поглибленню та розширенню кругозору, розвиненню необхідних якостей особистості.

Нами був розроблений диспут для юнаків і дівчат з метою привернути увагу молоді до збереження власного здоров'я, виховувати почуття відповідальності за власну поведінку, формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>