

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

С. П. Яланська,

*доктор психологічних наук, професор,
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

Студентська молодь повинна усвідомлювати необхідність розумного використання свого життєвого потенціалу, уникати чинників несумісних зі здоровим способом життя враховуючи соціальну, духовну, фізичну та психічну складові здоров'я людини.

М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона визначають, що біопсихосоціальна природа людини зумовлює в структурі здоров'я людини наступні складові: фізичне (соматичне здоров'я) – природний стан організму, що забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем; здоров'я – біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивна здатність); соціальне здоров'я – характеристика людини і суспільства (активність, толерантність, конгруентність); духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до збагачення особистості; психічне здоров'я – злагоджена робота всіх психічних функцій, регуляція поведінки; психологічне здоров'я – динамічний стан суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості до якого вона прагне на будь-якому етапі свого розвитку, дозволяє їй вільно актуалізувати свої можливості, робить людину самодостатньою [4].

І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич зазначають, що психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя [3].

Важливою складовою гармонійної стратегії поведінки є толерантність. В.С. Бондар визначає, що толерантність передбачає установку на прийнятті особистості людини, на розуміння цієї людини, на відверте спілкування. Зазначає, що в основі толерантності є повага до особистості людини, терпляче ставлення до найрізноманітніших проявів цієї особистості, до її поглядів і навіть помилок та недоліків, тобто

ставлення до іншої людини, в якому немає осуду, але є співчуття, співпереживання, розуміння цінності людської особистості і бажання допомогти [1].

О.Я. Шаюк визначає толерантність як окрему онтофеноменальну даність, форму людського буття, особливого психодуховного стану-властивості людини, світоглядної універсалії і потужного теоретичного конструкту сучасного філософсько-наукового дискурсу, як усталений спосіб конструктивного співжиття людей, груп, етносів, націй [5].

За змістом, під толерантністю особистості, ми розуміємо доброзичливе та терпиме ставлення до оточуючих і навколишніх подій, що не порушують прав людини й не завдають шкоди навколишньому середовищу. Визначено, що структура толерантності особистості базується на основних структурних компонентах: когнітивному (знання про об'єкти і ситуації життєдіяльності, що є результатом набуття індивідуального досвіду); емоційному (емоційні стани, які передують виникненню поведінкового компоненту, сприяючи систематизації знань і появі певної поведінки); поведінковому (призводить до актуалізації елементарних фіксованих установок, ціннісних орієнтацій та етнічних цінностей. Установка, щодо толерантності, виявляється в діях і вчинках людини, оскільки вчинок є єдиною структурою, що відповідає реальним цілісним проявам самореалізації людини як особистості, індивіда, громадянина).

Зі студентами фізико-математичного факультету (307 осіб) Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було проведено констатувальне дослідження результати якого представлено на рис. 1.

На основі проведеного тесту Є.М. Кайлюк «Чи можна вважати Вас толерантною людиною?» [2] 25,3 % респондентів (х) отримали від 0 до 4 балів (m), що свідчить про непоступливість, упертість особистості. Людина постійно старається нав'язати свою думку іншим будь-яким чином. Часто підвищує голос. Таким чином важко підтримувати тривалі стосунки з людьми, які думають по-іншому. 56,7 % студентів (х) отримали від 6 до 12 балів (m). Такі особистості здатні твердо відстоювати свої переконання, вести конструктивний діалог, змінювати свою думку, якщо для цього є об'єктивні підстави. Здатні іноді на зайву різкість, неповагу до співрозмовника. Від 14 до 18 балів (m) отримало 18,0 % студентів фізико-математичного факультету (х). Такі особистості можуть прийняти будь-яку ідею, з розумінням ставитися до парадоксального на перший погляд вчинку, навіть якщо його не схвалюють. Достатньо критично ставляться до

своїх думок і здатні з повагою і тактом по відношенню до співрозмовника відмовитися від поглядів, які, як з'ясувалося, помилкові.

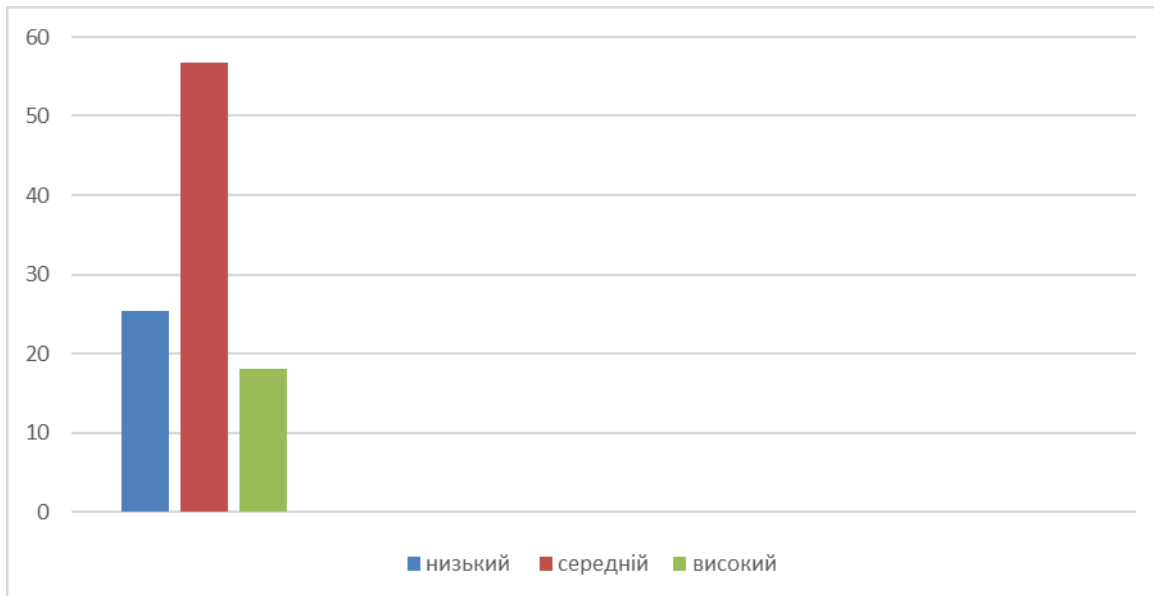


Рис.1. Результати дослідження за методикою «Чи можна вважати Вас толерантною людиною?» (автор – Є.М. Кайлюк)

У рамках Міжнародного наукового проекту «Лідерство. Толерантність. Волонтерство» було створено програму розвитку толерантності студентської молоді, формування гармонійної стратегії поведінки на засадах здорового способу життя. Завданнями програми є розвиток особистісної відповідальності; емпатії; конструктивної взаємодії з оточуючими і природним середовищем [6]. Програма використовується в освітньому процесі ПНПУ імені В.Г. Короленка та в закладах середньої освіти під час проходження студентами виробничих педагогічних практик.

Література

1. Бондар В. С. Особливості формування толерантності майбутніх психологів у вищих навчальних закладах / В. С. Бондар // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2015. – №11 – С. 32-34.
2. Кайлюк Є. М. Методика «Чи можна вважати Вас толерантною людиною?» [Електронний ресурс] / Є. М. Кайлюк // Практикум:

- тестова психодіагностика. – Режим доступу: eprints.kname.edu.ua/3121/8/Тести.doc, 2017 – Назва з екрану.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа. – Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
 4. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона. – 2009 – 296 с.
 5. Shayuk O.Y. Vitacultural horizons of tolerance conceptual cognition / O.Y. Shayuk // Психологія і суспільство. – 2017. – №1 (67) – С.73-78.
 6. Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook / authors. : Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina et.al. – Poltava : Publishing House «Simon», 2016. – 50 p.

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В. В. Ярецька,
*магістрант спеціальності «Психологія»
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

У сучасному студентському молодіжному середовищі значною мірою виражені фактори, які несприятливо впливають на здоров'я: постійна перевтома, пов'язана з високою інтенсивністю навчального навантаження та необхідністю працювати паралельно з навчанням, незбалансоване харчування, недостатня тривалість сну, низька рухова активність та пристрасть до шкідливих звичок. Усе це у свою чергу призводить до зниження рівня відповідальності молодих людей за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя [2].

Актуальність дослідження обумовлена стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я населення України. Серйозну стурбованість суспільства викликає стан здоров'я і спосіб життя студентської молоді. Зважаючи на даний факт, орієнтація на здоров'я та його зміцнення повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює і контролює спосіб життя молодої людини. Залучення студентів до здорового способу життя