

дихати, мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Треба напружити усі м'язи та протриматися цей стан якомога довше, а потім різко розслабити все тіло. Вважається, що за інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Дану вправу краще робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – так протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Також варто звернути увагу на Уляну Супрун, яка також зазначає, що кава може посилити тривожність, тому краще обмежитися 1-2 порціями на день. Краще не вживати алкоголь, оскільки алкоголь стимулює вивільнення глутамату, сполуки, яка викликає та посилює тривогу. Самостійно призначати собі ліки також не варто, тому що деякі речовини викликають звикання. Однозначно буде правильно, коли поспілкуємось із своїм сімейним лікарем чи психотерапевтом, котрі зможуть надати професійну консультацію, пораду та приписати дієві ліки, які дійсно зможуть допомогти [4].

Щоб відчувати просту радість, треба мати самі звичайні прості способи, які виділяють цю радість. Отже, нижче пропонуємо декілька способів простих для відчуття радості: час за телефоном – не можна контролювати постійно за допомогою мобільного телефону; медитація; обов'язково знайти заняття чи хобі для себе; бути постійно на зв'язку з рідними; записувати в блокноті чи на листочку за що ми дякуємо собі; послідовно налагоджений режим сну.

Отже, з вищевикладеного ми повинні пам'ятати, що стрес – це частий супутник життя. Тому обов'язково треба навчитись управляти ним, протистояти його негативним наслідкам, адже стрес впливає на здоров'я і викликає різні захворювання. Тому не дивлячись на ситуацію, ми повинні берегти себе і своє здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2015. 278 с.
2. Сельє Ганс. От мечты к открытию. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 256 с.
4. Як контролювати рівень стресу та заспокоїтися. URL: <https://zmina.info/articles/yak-kontrolyuvaty-riven-stresu-ta-zaspokoyitysya-vpravy-vid-czentr-gromadskogo-zdorovya/>

УДК 159.9.07:167

*Марина Кононова, Богдан Кононов, Світлана Балабуха
(Полтава, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ

У статті визначено сутнісні та структурні характеристики ціннісних орієнтацій особистості студентів, фактори їх розвитку у студентському віці. З'ясовано ціннісно-орієнтаційні детермінанти професійного самовизначення студентів-психологів. Охарактеризовано отримані емпіричні дані щодо оцінки ступеню значущості, реалізованості та конфліктності зовнішніх і внутрішніх ціннісних орієнтацій студентів-психологів, визначено особливості соціальних та життєвих цінностей студентів-психологів.

Ключові слова: студенти-психологи, цінності, ціннісні орієнтації, професійне самовизначення, професіоналізація особистості.

The article defines the essential and structural characteristics of the value orientations of the students' personalities, the factors of their development at the student age. Value-orientational determinants of professional self-determination of psychology students have been clarified. The received empirical data regarding the assessment of the degree of significance, realization and conflict of external and internal value orientations of psychology students are characterized, the features of social and life values of psychology students are determined.

Key words: psychology students, values, value orientations, professional self-determination, professionalization of personality.

До сьогодні вже накопичено відомості про феномен ціннісних орієнтацій в соціально-психологічних (В. Водзінська, А. Здравомислов, О. Зотова, В. Ядов та ін.) та психолого-педагогічних (І. Бех, Л. І. Божович, М. Боришевський, Ю. Горбенко, І. Дубровіна, Л. Іванова, М. Кононова, В. Лісовський, С. Максименко, О. Научитель, В. Семіченко, Л. Романюк, А. Фурман, Л. Чепелева та ін.) аспектах, зокрема з точки зору їх невідривного взаємозв'язку з проблемами професіоналізації особистості, її професійного самовизначення.

У психолого-педагогічній літературі вважається, що ціннісні орієнтації особистості – це морально-етична категорія, що забезпечує здатність людини відповідати за свої вчинки, які вона здійснила на засадах вільного вибору; прояв зв'язку та взаємної залежності особистості та суспільства, співвідношення відповідності суб'єктивної, людської активності характеру суспільних вимог.

У ході теоретичного огляду проблеми нами встановлено, що передумовами формування ціннісних орієнтацій є розвиток цінностей особистості.

Виявлено, що формування ціннісних орієнтацій тісно пов'язане з процесами соціалізації особистості, особливо в юнацькому віці, що знаменується вступом молодої людини до ЗВО, первинним освоєнням професії, пристосуванням до нового культурного середовища, формуванням життєвої і світоглядної позиції, освоєнням індивідуалізованих способів і прийомів діяльності, поведінки і спілкування, при цьому протягом всього періоду студентства у ході навчання і виховання відбувається переоцінка цінностей, тобто вони мають динамічний характер, а отже їхня зміна впливає і на професійне самовизначення молодої людини на різних етапах її навчально-професійної діяльності [4; 6; 7].

Проблеми професійного самовизначення описана у працях багатьох відомих науковців, таких як: І. Стражнікова, Д. Моберг, А. Лісчук, Дж. Холанд, В. Манько, С. Косянчук, Л. Долинська, А. Давідчук, І. Волощук, О. Вознюк, Т. Антоненко, М. Мельник, В. Ядов та ін. Вплив ціннісних орієнтацій на професійне самовизначення молоді вивчали Х. Коваленко, О. Співак, М. Людов, К. Косел, Дж. Хочшеймер, С. Алмаці, З. Охріменко, А. Маслоу, Є. Клімов, Е. Шостром та ін.

Аналіз літературних джерел показав складність та ієрархічність побудови системи ціннісних орієнтацій, її багатофункціональність у ході професійного самовизначення (диференційна, інтегративна, систематизуюча, смисловизначальна, цільовизначальна, консервуюча, комунікаційна, коригуюча, регулююча функції) [7], різноманітність механізмів (соціальні, психологічні, педагогічні). Загалом роль ціннісних орієнтацій полягає у визначенні: загальної спрямованості інтересів і прагнень особистості; ієрархії індивідуальних вподобань і зразків; цільових і мотиваційних програм; рівня вподобань; уявлень про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; міри готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [1; 3; 8].

Психологами виділено кілька взаємопов'язаних структурних компонентів ціннісних орієнтацій (когнітивний, мотиваційний, діяльнісний) та їхні функції (когнітивний компонент – сенсотворна функція; мотиваційний компонент – нормативно-регулююча функція; діяльнісний компонент – перетворююча функція) [1; 3], а також О. Сіпаковаю окреслено

ідеальну модель ціннісних орієнтацій сучасних студентів, куди повинні б входити: збереження життя і здоров'я; першорядність щастя, майбутнього дітей, дружби; освіченість, гарна робота і матеріальне становище; конкурентоспроможність, прагнення до професійної самореалізації; креативність; активні соціальні контакти і соціальна компетентність та інші [9].

Проведені Л. Долинською та Н. Максимчук емпіричні дослідження показали, що в більшості студентів співіснує дві системи цінностей: декларована, де переважають професійні цінності, цінності самовідданої праці, служіння людям, любові до дітей, і система приватних цінностей: матеріальна забезпеченість, сім'я, діти, спілкування, дозвілля [3, с. 17]. Найбільш значущими цінностями вони вважають моральні, професійні, духовні, особистісно вдосконалювані та матеріальні. При цьому Н. Максимчук зазначає, що юнаки надають перевагу статусним цінностям, а дівчата – емоційно-насиченим.

З науково-психологічної точки зору, важливим фактором розвитку ціннісних орієнтацій в студентському віці є свідомо інтелектуальна робота людини з усе більш глибокого і широкого відображення дійсності, а також рівень розвитку духовно-моральних цінностей і елементарної економічної та біологічної мотивації діяльності. При цьому не менш вагомими є соціально-економічні протиріччя в суспільстві, ослаблення державного, політичного і ідеологічного пресингу, розширення соціальної самостійності та ініціативи студентів.

Вплив ціннісних орієнтацій на професійне самовизначення молоді полягає в тому, що вони відображають уявлення майбутніх фахівців про найбільш важливі, значущі цілі й завдання професійної діяльності, впливають на суб'єктивне визначення особистістю поточних ситуацій професійної взаємодії, відіграють роль у формуванні професійно-значущих якостей та в моделюванні професійних дій на основі професійного ідеалу. Аксиологічний аспект професійного самовизначення описується з позиції ціннісно-сміслового значення (морального, духовного, важливого, етичного), суть якого в тому, що залежно від інтелектуальної обдарованості ціннісними орієнтаціями на майбутню професію буде саме професія, яка потребуватиме високих інтелектуальних здібностей [2; 4; 8].

Ціннісні орієнтації майбутніх психологів можна охарактеризувати як особистісно-вибіркове ставлення студентів до актуальних на цей час матеріальних і духовних суспільних цінностей, які формують (визначають) світогляд (світобачення) людини, слугують орієнтиром у житті та є основою для самооцінювання й оцінювання різноманітних подій, суспільних явищ і вчинків інших людей [5].

Отримані нами результати у ході науково-дослідної роботи («Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної, Експрес-методика соціальних цінностей Л. Почебут) дозволили виявити, що найбільш значущими для професійного самовизначення студентів-психологів стають такі життєві цінності, як: збереження власної індивідуальності, професійні (кар'єра, власний престиж), високе матеріальне становище (фінансові), саморозвиток (зокрема інтелектуальний розвиток), а також духовність. Домінуючими життєвими сферами для студентів-психологів є сфера професійного життя та сфера навчання і освіти, а також сфера сімейного життя. Найменш значимими на даний момент є фізичні та суспільні цінності, соціальні цінності теж не можемо вважати пріоритетними.

Проведене емпіричне дослідження також показало, що значимість і реалізація внутрішніх цінностей у студентів-психологів вища, ніж зовнішніх (за Т-критерієм Вілкоксона відповідно $T=33,5$ при $p < 0,00006$, та $T=4,5$ при $p < 0,000001$) серед студентів 2-го та 4-го курсу. Припускаємо, що в загальному здійснення внутрішніх цінностей більше залежить від власної суб'єктивної активності особистості студента-психолога, ніж від зовнішніх факторів, тому і їх реалізація виявилася помітно вищою. Зауважимо, що студенти 4-го курсу достовірно вище оцінюють реалізацію своїх внутрішніх ціннісних орієнтацій, ніж студенти-психологи 2 курсу бакалаврського рівня освітньої підготовки (за критерієм U Манна Уїтні, $p < 0,04$), тобто суб'єктна активність перших вища, як і оцінка ними значущості зовнішніх цінностей. По реалізації зовнішніх цінностей достовірних відмінностей між двома вибірками не виявлено.

У підсумку можна стверджувати, що система ціннісних орієнтацій є найважливішим психологічним органом саморозвитку й особистісного росту, визначаючи одночасно його напрямок і способи його здійснення. Ціннісні орієнтації впливають на професійне самовизначення студентів як в період вступу до ЗВО, так і в час післядипломної підготовки: подальший розвиток і остаточна реалізація в першообраній сфері чи зміна професійного напрямку. Професійне самовизначення студентів залежить від багатьох ціннісно-орієнтаційних факторів (соціальних, економічних, особистісно-психологічних), які формують цінності-цілі, цінності-норми та цінності-бажання і тому впливають на поведінку молодшої особистості.

Описані результати не розкривають всієї проблематики ціннісних орієнтацій студентів-психологів у процесі професійного самовизначення, тому в подальшому дослідження може доповнюватися новими фактами.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сислової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2019. 401 с.
2. Давідчук А. Роль ціннісних орієнтацій у структурі самовизначення особистості. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість : зб. матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 25-27 квітня 2006 р.)*. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2016. Т. 3. С. 173-175.
3. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
4. Іванцев Н. І. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 36 с.
5. Кононова М. М., Перетяцько Л. Г. Формування професійного світогляду майбутніх психологів у процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2017. 6 (51). С. 236–243.
6. Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації у професійній спрямованості студентів. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 21. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. С.142-147.
7. Курбатова А. О. Особистісні чинники професійної мотивації студентів з інвалідністю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 227 с.
8. Панчук Н. П. Особистісні ціннісні орієнтації як результат самовизначення майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 532–541.
9. Сіпакова О. А. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 3 (24). С. 12-15.

УДК 159.922.76

*Марина Кононова, Богдан Кононов, Юлія Терещенко
(Полтава, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВИХОВУВАЛИСЯ У ПОВНИХ І НЕПОВНИХ СІМ'ЯХ

У статті розглядаються особливості стресостійкості як психологічного феномену, розкрито суттєві ознаки емоційного стресу студентської молоді, зокрема чинники, що його зумовлюють. Охарактеризовано особливості екзаменаційного стресу, типологію стратегій стресостійкості студентів. Зосереджено увагу на аналізі ролі сім'ї (повної, неповної) в психологічному розвитку особистості студента.