

ОРДАТІЙ Н. М.

***ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ
ДИСФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ***

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ОРДАТІЙ НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА

***ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ
ДИСФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ***

Монографія

**Вінниця
Вид-во ТВО «Друк»
2023**

УДК 159.91:613.1]:378.011.3

DOI: <https://doi.org/10.31652/2080-75-25-385-1-260>

Рекомендовано до друку Вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол № __ від __ травня 2023 р.)

Рецензенти:

Кокун О.М. – доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи, м. Київ

Паламарчук О. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця.

Пшук Н. Г. – завідувач кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, професор, м. Вінниця

ОРДАТІЙ Н. М.

Екологічні чинники психосоматичних дисфункцій у студентів закладів вищої освіти: монографія / під керівництвом Візнюк І.М. – Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2023. – 260 с.

ISBN 2080-75-25-385

Монографію присвячено виявленню і аналізу екологічних чинників психосоматичних дисфункцій у студентів ЗВО, в контексті чого здійснено теоретико-емпіричне дослідження впливу цих чинників на особистість, виявлено та уточнено особливості їх взаємозв'язку з психосоматичними порушеннями. Доведено, що порушення резистентних систем внаслідок впливу деструктивних екологічних чинників є передумовою виникнення психосоматичних захворювань. Досліджено, що зміни відбуваються у самих психопатологічних станах й інтерпретуються в психосоматичні розлади.

Розглядається проблема взаємозв'язку підвищеної екологічної свідомості студентів та її деструктивних чинників. Показано, що збереження психосоматичного здоров'я можливо за умови відповідності фізіологічних, особистісних і соціальних норм психологічного потенціалу людини, в основі якого є стійкість. Проаналізовано потенційний ризик розвитку психосоматичних хвороб щодо деструкції психіки людини. Відображено проблеми взаємозв'язку педагогічного забезпечення та схильність респондентів до низької стресостійкості щодо ековпливів в умовах психосоматичних дисфункцій організму.

Книгу адресовано – викладачам ЗВО, кураторам, психологам, лікарям, спеціалістам, що працюють у галузі післядипломної освіти.

УДК 159.91:613.1]:378.011.3

© ОРДАТІЙ Н. М., 2023

ISBN 2080-75-25-385

ЗМІСТ

ПЕРДМОВА	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ДИСФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ	14
1.1. Психосоматична природа свідомості в дезонтогенезі психіки людини	15
1.2. Психосоматичні дисфункції студентів ЗВО в контексті розвитку екологічної свідомості	30
1.3. Модель розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями	48
Висновки до першого розділу	63
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ ДИСФУНКЦІЇ СТУДЕНТІВ	66
2.1. Методологія дослідження особливостей впливу на психосоматичну дисфункцію здобувачів вищої освіти	66
2.2. Особливості екосвідомості студентів із психосоматичними дисфункціями	85
2.3. Аналіз психосоматичного статусу студентів в умовах екосередовища ЗВО	117
Висновки до другого розділу	134
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ	140
3.1 Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження	141
3.2 Зміст і структура програми розвитку екологічної свідомості студентів із психосоматичними дисфункціями	151
3.3 Якісно-кількісний аналіз результатів апробації психокорекційної програми	166
Висновки до третього розділу	177
ПІСЛЯМОВА	179
ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	194

ПЕРЕДМОВА

Високий рівень світових стандартів і вимог щодо будь-якої професійної діяльності вимагає від людини не тільки виконання обов'язків, володіння уміннями та навичками, але й професійності, освіченості, відповідальності, стресостійкості, надійності та ефективності у професійній діяльності фахівців. В ієрархічній структурі становлення екологічної свідомості особистості відіграють як характерологічні та темпераментальні якості, так і психосоматичні особливості. Перші з яких мають незмінні параметри психологічної індивідуальності, другі відображають тенденцію до модифікації відносно життєвих можливостей, надбань і переконань. Особистісна гармонія є результатом вдосконалення професійної життєстійкості людини та вольової регуляції її поведінки, використання моральних пріоритетів, світоглядних установ, схильностей і соціальних інтересів при виборі системи вчинків. У процесі довготривалої педагогічної діяльності формуються професійно значущі особистісні якості, що відрізняють представника однієї професії від іншої. Таким чином, відбуваються зміни психіки осіб, що виконують свої обов'язки, які можуть спровокувати психосоматичні дисфункції та деструктивні розлади в умовах екосередовища закладів вищої освіти (далі ЗВО).

Екосередовище розглядається ними як національне багатство, одна з умов забезпечення економічного зростання суспільства. У контексті індивідуального визначення середовища існування людини, схарактеризуємо його як еко-дім, у якому кожен здатен подбати про власне довкілля (вплив ІКТ, ЗМІ, особливостей поведінки в побуті, на роботі, на відпочинку, шкідливих звичок, комп'ютерні ігри тощо), особистісний розвиток, гармонійні стосунки з оточенням і, врешті-решт, наповнення свого життя глибоким сенсом. Здоров'я і добробут самої людини залежать передусім від оточення, від діапазону її адаптивно-мотиваційних потреб. Кожному до снаги покращувати фізичну форму, правильно харчуватися, не вживати шкідливі хімічні чи інші психоактивні речовини, керувати стресами, не вживати алкоголь тощо. Саме тому в підготовці майбутніх фахівців усвідомлення суб'єктності професії і специфіки обраної діяльності підвищують мотивацію, яка набуває все переважно прагматичного об'єктивного характеру щодо природовикористання.

Виникає потреба у виявленні та конкретизації становлення екологічної свідомості в студентів у встановленні чинників, які б сприяли збереженню психосоматичного здоров'я людини, гармонійному розвитку та самоконтролю. Вищезазначене й зумовило мету та завдання нашого дослідження.

Критичний рівень розвитку деструктивної поведінки у житті здобувачів освіти свідчить про їх незахищеність екосередовищі ЗВО щодо прояву дезадаптованості особистості та відсутність особистісної культури безпеки під час навчання. Незважаючи на детальне дослідження «факторів ризику» щодо психосоматичних дисфункцій, зазначимо, що їх генезис можна пояснити наявністю низького рівня екологічної свідомості, що зумовлено особистісними чинниками внутрішньої стресоінтерації. Нині одним із деструктивних чинників деформації цілісності творчої організації у громадян України є дезадаптація особистості студента в умовах деструктивного навколишнього екосередовища.

Сучасність вимагає новітніх підходів у здійсненні державної політики щодо збереження оптимального функціонування і працездатності українського суспільства. Одним із деструктивних чинників деформації психіки у громадян є психосоматичні дисфункції. *Психосоматичні дисфункції* розглядаємо як передумови виникнення захворювань внутрішніх органів і систем організму, які виникають внаслідок впливу психічних та емоційних факторів. У ситуації впливу екологічних чинників на стан оптимального функціонування організму студентів в умовах ЗВО психосоматичні дисфункції набувають психогенного характеру, наслідком чого є розвиток психосоматозів, обумовлених симптоматичними проявами органічної патології. Це зумовлено багатьма факторами, однак найбільш істотними є зміни в структурі розвитку ознак дисфункцій щодо суттєвих кардинальних змін медичної доктрини України на шляху реалізації нових підходів у медичній психології.

Відповідність новим реаліям життя потребує гармонійного розвитку особистості й суспільства і постійної трансформації цінностей, які врівноважували б суперечності між тим, що вимагає суспільство, і тим, що потребує особистість. Зростаючий рівень вимог, які висуває сучасне життя до людини, економічні та соціальні трансформації вимагають від неї надзвичайної мобілізації когнітивних, емоційних, психофізіологічних ресурсів, постійної готовності вирішувати виникаючі життєві проблеми. Переважна кількість викладачів не має достатніх знань, умінь, навичок, професійно важливих та особистісних якостей, що відповідають новітнім умовам екосередовища. Це створює проблеми у навчально-виховному процесі та рівню якості надання освітніх послуг у ЗВО. Для респондентів із низьким рівнем екологічної свідомості за цією ознакою характерні характерні переживання самопочуття, активності та настрою на межі низького та середнього рівнів; переживання високого рівня особистісної тривожності (47,7); переживання високого рівня нейротизму (14,7); виражений невротичний контроль (іпохондрія – 4,5), схильність до песимістичності (депресії – 4,7) та емоційна лабільність (істерія – 4,6) тощо.

Успішність освітнянської справи багато в чому залежить від рівня особистісного і професійного розвитку та професійного здоров'я педагога. Від того зрозумілим є екологічне пізнання як теоретична основа екологічної свідомості, суб'єктом якої зазвичай виступає носій теоретичних концепцій, які розкривають відносини між суспільством і природою.

У літературі проаналізовано теоретико-методологічні, онтогенетичні, психофізіологічні, професійні, психодіагностичні аспекти проблеми екологічної свідомості та адаптації в осіб з психосоматичними дисфункціями в умовах констатуючого дослідження.

Повноцінна життєдіяльність людини характеризується прагненням розвиватись, наявністю якостей особистості, які сприяють саморозвитку та можливій самореалізації в професійній діяльності. Серед основних завдань нашого дослідження було: здійснення теоретико-методологічний аналізу та побудува моделі психосоматичної інтеграції детермінант екологічної культури педагогів; здійснення кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей екологічної свідомості педагогів у ситуації психосоматичних дисфункцій; представлення напрямів та засобів психологічного забезпечення профілактики психосоматичних дисфункцій у педагогів. Вивчення екологічної складової психічного здоров'я особистості в умовах трансформації українського суспільства сприяє формуванню екологічної компетентності людини у взаємодії з природним середовищем. Невід'ємною складовою психологічно здорової особистості є сформована екологічна свідомість як вищий рівень психічного відображення соціального, штучного, природного середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія ролі та місця людини в екологічному просторі, а також саморегуляція цього відображення.

Однак *екологічна культура* для багатьох здобувачів вищої освіти не є ціннісною і потрібною, окремі її складові компоненти недостатньо досліджені, а відсутність розуміння важливості розвитку екологічної культури сприяє патогенності психосоматичної природи свідомості в дезонтогенезі психіки людини. Характерною ознакою сьогодення є низка загальнолюдських цінностей, які набувають нових якостей, з-поміж них збереження природного середовища як необхідної умови існування людства. Саме тому екологічна свідомість повинна базуватися на нових еколого-етичних нормах як компонентах сучасної екологічної культури.

Йдеться про можливість відновлення балансу між тимчасовими, опосередкованими (умовними) цінностями й благами та вічними (духовними), абсолютними. Саме такі цінності спроможні сформувати екологічну свідомість особи, сприяти її духовному зросту та збереженню здоров'я. Зауважимо, що бездуховність, моральний занепад, етичний релятивізм

можливо подолати лише за умов домінування вічних, абсолютних цінностей, котрі здатні зберегти психосоматичну природу свідомості людини, і забезпечити єдність саморозвитку суспільства та природного середовища.

Теоретико-методологічною основою наукового дослідження є когнітивний і регуляційний підходи у потрактуванні поняття екологічної свідомості – як сукупності знань особистості про навколишній світ, психічна діяльність якої забезпечує узагальнене й цілеспрямоване відображення зовнішнього світу (О. Калмиков, В. Панов, О. Паламарчук, А. Петровський, В. Скребець, І. Фролова, В. Швалб, М. Ярошевський та ін.); системний підхід до вивчення механізмів психосоматичних розладів у осіб працездатного віку в аспекті індивідуально-особистісного спрямування (Б. Ананьєв, Є. Ільїн, Г. Костюк, В. Крайнюк, В. Медведєв та ін.); концепції сенсу життя і самоактуалізації (Г. Балл, А. Маслоу, Д. Леонтьєв, К. Роджерс, Т. Титаренко, В. Франкл, І. Чухрій та ін.); теорії психодіагностики проблеми психологічної стійкості (Г. Балл, Л. Бучек, І. Візнюк, М. Корольчук, Л. Куликов, Г. Ложкін, С. Максименко, О. Рева, О. Чебикін, Р. Шпак та ін.), основні принципи надання психологічної допомоги особистості (О. Авілов, М. Кабанов, Б. Карвасарський, О. Кокун, Т. Яценко, А. Гройсман та ін.); концепції психосоматичних особливостей функціонування особистості (Дж. Браун, О. Блінов, С. Кулаков, Є. Кулікова, І. Малкіна-Пих, Н. Пезешкіан та ін.).

Теоретична база дослідження побудована на принципах детермінізму, об'єктивності, єдності, системно-синергетичному принципі й аналізі за одиницями, принципах розвитку та цілепокладання, а також на принципах об'єктивності, науковості, системності та комплексності. У межах цих підходів були застосовані відповідні методи щодо дослідження особливостей прояву внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів: авторську анкету для психодіагностики екологічної свідомості у здобувачів освіти; вербальну асоціативну методику «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна для визначення ставлення студентів до екологічних проблем; методику «Альтернатива» для діагностики домінантного типу мотивації взаємодії з природними об'єктами, зокрема, когнітивного, естетичного, прагматичного та практичного компонентів; методику діагностики переваги у ставленні до природи «Домінанта» А. Лазурского, С. Франка; семантичний диференціал (стандартний 25-шкальний варіант аналізу розуміння тексту О. Журавльова та 9-шкальний особистісний диференціал О. Шмельова); опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій (САН)» для оцінки самопочуття, активності та настрою в респондентів; Міннесотський багатопрóфільний особистісний опитувальник і (MMPI-2); методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека; Колірний тест М. Люшера (Тест вибору кольорів М. Люшера); Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Проведено повне медико-психоневрологічне обстеження респондентів у формі амбулаторно-

поліклінічної допомоги та лабораторної діагностики Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (далі ВМКЦ ЦР).

Доступ кожної людини до освіти має бути забезпечено упродовж життя у формі набуття компетентностей, які відповідають вимогам до знань у глобалізованому суспільстві. Саме тому посилення соціальної інтеграції та згуртованості через активне залучення до громадської діяльності здобувачів освіти є пріоритетом на майбутнє, що й лежить в основі побудови моделі розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями. У моделі розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями відображено освітні настанови щодо її розвитку в студентів, а також розкрито екологічні чинники впливу на зародження деструктивних форм прояву психосоматичних дисфункцій організму у випадку невідповідної екологічної взаємодії людини з навколишнім середовищем та деструктивного взаємовпливу. Зауважимо, що в студентському житті трапляються ситуації, які можуть спричинити розвиток поведінкових розладів, а також психосоматичних деструкцій організму; ці обставини віднесено до факторів ризику.

Фактори ризику (середовищні, біологічні, психологічні) певним чином пов'язані із взаємодією людини з навколишнім середовищем і збільшують ймовірність деструктивних порушень. Також імовірність розвитку психогенного порушення залежить від кількості факторів ризику. Окремі з них є загальними в контексті екосередовища ЗВО в межах емоційних і поведінкових проблем, інші мають специфічний вплив, спричиняють розвиток психосоматичних дисфункцій. Важливо підкреслити, що психогенні чинники спричинені підвищеним соціальним стресом, проблемами у взаємовідносинах між партнерами, фінансовими проблемами, неадекватним вихованням дітей тощо. Значним джерелом ризику є психопатологічні фактори, які обумовлені дією шкідливих речовин (алкоголю, наркотиків або тютюну).

Емоційні і поведінкові розлади характеризуються наявністю широкого спектра психосоматичних проявів, які посилюються у загрозованих для людини ситуаціях: неврологічні симптоми (припливи жару або холоду, запаморочення, невпевненість і слабкість при ходьбі, парестезії), торако-абдомінальні симптоми (відчуття задухи, задишка, неприємні відчуття або періодичний біль у грудях, нудота і почуття шлунково-кишкового дискомфорту) та вегетативні симптоми (профузне потовиділення, посилене серцебиття, сухість у роті, тремор). Актуалізація психосоматичних дисфункцій відбувається у зв'язку з психогенними і соматогенними (помірними вегетативними) провокаціями та супроводжується частими відчуттями болю невизначених локацій.

Експериментальною базою дослідження упродовж 2021 – 2022 рр. були Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського та Вінницький національний медичний університет

ім. М.І. Пирогова. Загальна чисельність вибірки студентів складала 210 здобувачів вищої освіти спеціальностей 222 «Медицина» та 053 «Психологія» вікової категорії від 17 до 22 років.

За допомогою авторської анкети з урахуванням кількісних і якісних критеріїв оцінки розуміння рівноваги взаємовідносин людини з природою, усвідомлення тісних зв'язків з довкіллям та необхідності вирішення екологічних проблем й згідно з результатами медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086) було відібрано було дві групи студентів для констатувального дослідження психосоматично здорових осіб (108 осіб) та зі схильністю до психосоматичних розладів (102 особи), котрі амбулаторно зверталися впродовж досліджуваного періоду до ВМКЦ ЦР зі скаргами психосоматичного характеру. ВМКЦ ЦР є однією із провідних установ охорони здоров'я, його робота координується Міністерством оборони України. Це багатoproфільний клінічний, лікувально-діагностичний та науковий центр, у якому надається медична допомога військовослужбовцям, ветеранам Збройних сил, а також цивільним пацієнтам. Отже, чисельність експериментальної вибірки відповідає вимогам щодо обсягу загальної кількості осіб, результати анкетування яких підлягають статистичній обробці. Усі учасники експерименту перебувають в екосередовищі ЗВО.

Зокрема, теоретична база дослідження побудована на принципах мультимодальної психодіагностики, на принципах історизму, об'єктивності, науковості, системності та комплексності. У межах цих підходів були застосовані відповідні методи дослідження, зокрема, порівняльно-історичний та проблемно-хронологічний. Важливу роль для проведення структурно-функціонального аналізу зібраних матеріалів, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків і проведення необхідних статистичних підрахунків відіграли міждисциплінарні методи дослідження. Теоретико-методологічний інструментарій, застосований під час написання роботи, ґрунтується на сучасній методології пізнання психологічних явищ і процесів. Його застосування сприяло розкриттю теми дослідження, досягненню поставленої мети й отриманню нових обґрунтованих знань.

У монографії зосереджені основні причини виникнення психосоматичних дисфункцій у здобувачів освіти. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми підвищенні екологічної свідомості в студентів у контексті професійної безпеки людини. Напрями цього явища визначені в психологічній літературі. Відображено проблеми взаємозв'язку професійного забезпечення та психосоматичних дисфункцій особистості в умовах екосередовища ЗВО.

Здобувачам вищої освіти з високим рівнем екологічної свідомості (108 осіб) властиві такі особливості: переживання самопочуття, активності та

настрою в межах високого рівня; низький рівень особистісної тривожності (29,5); низький рівень нейротизму (5,3); відсутність підвищених показників за шкалами іпохондрії, депресії та істерії, відсутність психопатій та підвищений рівень стресостійкості.

Таким чином, виявлено, що психосоматичні розлади впливають на формування внутрішньої конфліктності в педагогів шляхом впливу соціально-психологічних та індивідуально-особистісних чинників. В аспекті подолання цього впливу представлено особливості психосоматичного статусу учасників освітнього процесу у вимірі прояву їх внутрішньої конфліктності, який визначається нами як психологічне та соматичне здоров'я особистості в умовах забезпечення освітнього процесу в ЗВО та за яким побудовано модель психосоматичного статусу за кожною із типових скарг і дисфункцій організму людини. Виокремлено особливості впливу екологічної свідомості на психосоматичні дисфункції студентів в екосередовищі ЗВО: *психологічні* (конфліктність, іпохондричність, самопочуття, активність та настрій особи), *біологічні* (паразитарні, вірусні, бактеріальні, пріонні та генетично модифіковані організми, продукти біотехнології тощо), *хімічні* (природні та синтетичні, органічні і неорганічні), *фізичні* (вібрація, шум, ультразвук, теплове, інфразвук, іонізуюче, неіонізуюче та інші види випромінювання), *соціальні* (водопостачання, харчування, умови побуту, відпочинку, праці, виховання та навчання).

Отримані результати проведеного дослідження підтверджують ефективність авторської психокорекційної програми «Підвищення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями» та сприяють життєстійкості особистості, основні резерви якої емпірично показують залежність від психологічних засобів корекції й тренінгового забезпечення щодо розвитку та формування екологічної свідомості в здійсненні педагогічної діяльності, чим і підтверджено гіпотезу дослідження.

Тренінгова психокорекційна програма підвищення екологічної свідомості (далі ПКПЕС) уміщує комплекс тренувальних вправ, спрямованих на посилення культурологічних тенденцій у розвитку екопізнання, самоактуалізації, вдосконалення рефлексивних установок особистості, передбачає засвоєння здобувачами освіти знань щодо психічної і психофізичної саморегуляції оптимального стану функціонування організму людини. Психокорекційний комплекс *environmental cognition* містить прийоми саморегуляції емоцій, контролю соматичних змін унаслідок прояву емоцій, засоби нормалізації самопочуття через підвищення рухової активності (психофізичне тренування, вправи тілесної терапії, прийоми релаксації, техніки гармонійного дихання тощо). Формування індивідуальних установок і психічних функцій особистості,

які сприяють відновленню психосоматичного здоров'я, обумовлене корекцією самооцінки, розвитком впевненості в собі, вивченням сильних сторін людини, тренуваннями довільної уваги, зміцненням волевих якостей і візуалізацією.

Отримані результати можуть бути використані для формування екологічної свідомості та адекватної поведінки студентів на засадах міждисциплінарного підходу, за умов використання відповідної інформації у різних навчальних дисциплінах; для підвищення рівня екологічної свідомості щодо розуміння залежності суспільного добробуту від гармонійного співіснування людей з екосистемою; для розкриття взаємозв'язків індивідуального розвитку в ситуації підвищеного дискомфорту особи й дисфункції психосоматичного здоров'я в умовах environment ЗВО; в процесі особистісного загартовування в складних життєвих ситуаціях; у навчально-методичному забезпеченні викладання практикуму щодо розв'язання практичних екопсихологічних проблем із використанням інтерактивних методів (вивчення конкретних ситуацій, мозковий штурм, обговорення критичного явища, рольова гра, групова дискусія, семінар, імітація, групові проекти тощо); у превентивній роботі щодо збереження психологічного здоров'я населення України. А також для залучення студентів до суспільного екологічного руху, активної участі в різноманітних природоохоронних акціях і заходах в освітніх закладах міста та країни, адже екологічний рух орієнтує молодь на духовне зростання, визначає нові орієнтири та ідеали у взаємодії з природою.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані в освітньому процесі ЗВО, зокрема під час вивчення дисциплін «Основи медичних знань», «Медична психологія», «Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях», «Етика і естетика», «Комплексне соціальне реабілітування», «Соціально психологічна реабілітація», «Спецпрактикум з психологічного консультування (реабілітаційне консультування)» тощо, а також для написання навчальних підручників і посібників, методичних рекомендацій для здобувачів вищої освіти. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження та корекційної програми психологами, викладачами, соціальними працівниками у роботі з подолання внутрішньої конфліктності в ситуації психосоматичного порушення.

Таким чином, під час констатуючого дослідження було розкрито екологічні чинники психосоматичних дисфункцій у студентів закладів вищої освіти в умовах екосередовища ЗВО та їх клінічні прояви. А також виділено реальні психосоматичні причини зародження і розвитку порушення життєстійкості здобувачів освіти на етапі проведення психодіагностичного експерименту у майбутніх фахівців.

У результаті дослідження особливостей впливу екологічної свідомості на психосоматичні дисфункції здобувачів закладів вищої освіти встановлено:

- теоретична та практична підготовка студентів у екозорієнтованій діяльності, що поєднує моральність та науковість, забезпечує трансформацію способів взаємодії здобувача вищої освіти з природою і формування здатності адекватно орієнтуватись у потоці екологічних реалій та установок щодо власного вибору в розвитку соціального критицизму;
- екозорієнтована діяльність студентів, необхідна для підготовки фахівців, спроможних протистояти медико-психологічним та екологічним викликам в усіх сферах суспільного буття на локальному, регіональному, національному та глобальному рівнях;
- формування у здобувачів освіти екологічності як риси характеру, що забезпечить застосування ними екологічних знань і вмінь за потребою в умовах екосередовища;
- готовність майбутніх фахівців до екозорієнтованої діяльності залежить від рівня екозорієнтованих особистісних якостей здобувачів освіти, зокрема, формування ціннісно-смиислової та емоційно-вольової сфер особистості;
- доцільним в умовах освітнього середовища сучасних ЗВО є використання спеціальних тренінгових технологій реалізації когнітивного, конативного, перцептивно-емотивного та аксіологічного підходів у формуванні екологічної свідомості та інших компонентів, пов'язаних з нею.

Результатом використання таких технологій є зростання рівня екологічної свідомості здобувачів освіти, зокрема щодо безпеки діяльності в умовах екосередовища ЗВО; формування готовності студентів до професійної самореалізації; створення у закладі рефлексивно-орієнтованого середовища для збереження психосоматичного здоров'я учасників освітнього процесу.

Практичне значення дослідження визначається тим, що одержані в ньому результати можуть бути використані для діагностики та корекції індивідуальних особливостей фахівців різних професій із психосоматичними дисфункціями; з метою удосконалення заходів, спрямованих на подолання стресогенних ситуацій у складних умовах трудової діяльності та реалізації життєвих цілей; у превентивній роботі щодо забезпечення психологічного здоров'я населення України.

Отож, завданням сучасної педагогічної освіти є високопрофесійна підготовка молоді до сучасних і майбутніх ринкових відносин, орієнтація у свідомості власного вибору та конкурентоспроможності, у збереженні культури безпеки усіх сфер життєдіяльності людини, її спроможність бути гідними громадянами і патріотами українського суспільства в забезпеченні сталого розвитку держави.

Сподіваємось, що монографія стане корисною всім, хто переймається проблемою збереження здорового способу життя особистості та професійної безпечності в екосередовищі кваліфікованих майбутніх фахівців. Вона може зацікавити у першу чергу викладачів ЗВО, кураторів, психологів, лікарів, спеціалістів, що працюють у галузі післядипломної освіти.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ДИСФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ

Світовий процес переходу від постіндустріального до інформаційного суспільства характеризується певними соціально-економічними змінами, які нині відбуваються в Україні й вимагають суттєвих трансформацій майже в усіх сферах діяльності держави. Насамперед це стосується реформування освіти. Сучасні загальнодержавні програми орієнтовані на забезпечення розвитку освіти шляхом впровадження в освітній процес ЗВО нових прогресивних концепцій, інноваційних педагогічних технологій та наукових досягнень. Триває процес формування системи постмодерністського забезпечення освіти на етапі входження України у трансконтинентальну систему вдосконалення освіченості й безпеки життєдіяльності населення.

Стабільність соціально-економічного розвитку кожної країни ґрунтується на культурі безпеки (екологічній компетентності) її громадян, формування і розвиток якої дозволить підготувати населення до швидких темпів науково-технічного прогресу (НТП), сприятиме активізації екологічного, трудового та патріотичного виховання сучасної молоді, запобігатиме людським втратам і матеріальним збиткам у надзвичайних ситуаціях.

Розвиток екологічної освіти найбільш ефективно може здійснюватися шляхом безперервного й у відповідності до вікових особливостей розвитку особистості: заклад дошкільної освіти – заклад загальної середньої освіти – коледж – ЗВО. Саме така система екологічної освіти відповідатиме вимогам якості державної екологічної політики як конституційної норми. Випускники ЗВО, як майбутні спеціалісти, мають бути компетентними в екологічній проблематиці, що сприятиме формуванню екологічної культури – складової професійного здоров'я людини і забезпечить фаховий підхід до вирішення екологічних питань. Так формується колективний інтелект суспільства,

здатний прогнозувати діяльність людини, в процесі якої відбуваються зміни в природному екосередовищі, й передбачати екологічні впливи на її психосоматичний стан. Саме екологічна освіта має забезпечити нову систему цінностей у здобувачів вищої освіти та сприяти досягненню більш високого рівня життя у результаті стійкого розвитку особистості. Отже, необхідно виявити та проаналізувати екологічні чинники, які впливають на стан оптимального функціонування організму майбутнього фахівця в екосередовищі, що й зумовило мету та завдання нашого дослідження.

1.1. Психосоматична природа свідомості в дезонтогенезі психіки людини

Рівень екологічних знань студентів загалом обумовлений відсутністю екологічної свідомості. Кожен із них розуміється лише на глобалізації проблем природного середовища (вирубка лісів, забруднення повітря і води, експлуатація морів і ґрунтів). Проблеми впливу екології на саму свідомість людини переважно залишаються поза увагою. Ми звикли до привілеїв та зручностей, комфорту та використання природних благ, не усвідомлюючи свого негативного впливу на природу. Для уникнення цього екологічного дисонансу необхідні не лише значні економічні та соціальні зусилля, а й суттєва перебудова типової екологічної свідомості та системи екологічних знань. Значно ускладнюють ситуацію нерозуміння низки підходів щодо розв'язання проблем із формування екологічної свідомості, недосконалість природоохоронного організаційно-економічного механізму в освіті, відсутність чіткої наукової концепції визначення повноважень людини щодо природи, «відомчий егоїзм» у вирішенні конкретних питань безпеки довкілля та незацікавленість у підготовці висококваліфікованих фахівців екологічного профілю тощо.

Сучасні соціальні впливи людини на довкілля обумовлені її панівним становищем щодо природи, що призвело до формування споживацького, прагматичного підходу у системі «природне середовище – суспільство». Перед суспільством складна дилема: соціально-економічний чи екологічний

добробут. Вибором людства має бути стратегія природоцентричного спрямування, тобто коеволюція природи з суспільством, цілеспрямована система дій, яка сприяє виходу з глобальної екологічної кризи техніко-технологічним та світоглядно-соціальним шляхом. Технологічні програми повинні поєднуватися із соціальними програмами щодо свідомого використання природних ресурсів. Світоглядно-соціальна спрямованість у вирішенні екологічних проблем є складовою екологічного світогляду, який впливає на формування екологічної культури, зрештою, відображає потребу людини в безпеці, у її гармонійному існуванні в природному середовищі.

Сучасні природні ресурси не варто розглядати лише з позицій природничих та технічних наук, вони мають також соціокультурний зміст щодо осмислення особливостей перебігу процесів навколишнього світу, їх причин та наслідків. Соціокультурна компонента світобачення неможлива без екологічних знань, набутих у процесі життєдіяльності людини. Процес їх формування досить тривалий і обумовлений загальним розвитком знань про людину та природу. Специфіка екологічних знань полягає в їх інтегративному характері як здатності до концентрації філософських, природничо-наукових і соціально-гуманітарних знань.

Упродовж останніх років наукові уявлення про екологічні знання зазнали суттєвих змін. Класики філософської думки Ф. Бекон, Г. Гегель, Р. Декарт, Ф. Енгельс, І. Кант, К. Маркс, І. Ньютон, Ф. Ніцше, Л. Фейєрбах обґрунтували теоретико-методологічні аспекти проблеми взаємодії людини з природним середовищем. В їх основу покладено механістичне уявлення про довкілля, можливості його використання та пізнання. Екологічні знання не тільки базуються на розкритті невідомих механізмів цієї взаємодії, а й сприяють розвитку оптимальних засобів використання природних ресурсів, що пояснює сутність концепції «споживацького ставлення до природи».

Другий напрям охоплює наукові праці щодо конкретних перспектив захисту природи та її збереження. В їх основі концепції представників Римського клубу В. Вернадського, Х. Йонаса, Р. Карсона, О. Леопольда,

М. Моїсєєва, А. Печчеї, А. Толстоухова, Ф. Фукуяма, А. Швайцера та ін. [200, 225, 244]. Згідно з їх теоріями екологічні знання відображають новий підхід у взаємодії людини з природою на засадах гармонізації цих взаємовпливів. Водночас вони є результатом плідної взаємодії людини з природою. В аспекті цього нового підходу суттєвим є реалістичне передбачення наслідків таких дій відповідно до усіх сфер діяльності людини та суспільного буття, котрі теж спрямовані на збереження і відновлення природи.

До *третього напрямку* відносимо погляди таких сучасних українських науковців як В. Андрущенко, Т. Гардашук, М. Кисельов, В. Крисаченко, В. Матвійчук, А. Єрмоленко, І. Стогній, М. Хилько та ін. В. Матвійчук наголошує, що «Екологічні знання є результатом пізнання людини як певної реакції суб'єкта у вивченні довкілля. Від того екологічні знання розглядаємо як результат цілісної взаємодії людини з природнім оточенням, в усвідомленні алгоритму системи певних поведінкових моделей в навколишньому світі» [243, с.14]. Природа й суспільство постійно перебувають у взаємозв'язку, а екологічні знання є продуктом тривалої повсякденної діяльності, пізнання людиною навколишнього світу. Отже, екологічні знання складають основу освіти для формування екологічного світогляду людини, її зміст визначається особливостями потреб сучасного глобалізованого суспільства та споживчими артефактами його стабільного розвитку.

Екологічні знання як специфічна форма психо-соціальних знань сформувались на початковому етапі суспільного розвитку, який відзначається високим рівнем знань про природу, системою суспільних відносин та екологічною освіченістю. Відомо, що в класичній філософії намагалися осмислити світ, в якому живе людина. Звісно, йдеться не про специфічні екологічні знання, які вже на той час були сформовані в окремі теорії чи геніальні припущення про співіснування Космосу, Універсуму, Природи та Людини [251, 262], а в раціональні об'єктиви співіснування.

Деякі аспекти цих проблем були представлені в космоцентричному трактуванні Демокріта, Геракліта, Піфагора, Фалеса тощо. Саме в цей час формується антропоцентричне світу Емпірика, Гіппократа, Протагора, Секста. Сократ і Платоном розглядали Космос як єдину цілісну систему, Арістотель запропонував природничо-наукове обґрунтування цих поглядів. Цікавими є намагання Миколи Кузанського інтерпретувати людину як мікрокосм у витоках геліоцентричного вчення. В емпіричній натурфілософії було акцентовано на питаннях підкорення людиною довкілля та значущості її емпіричного досвіду в перетворенні навколишнього середовища, що особливо виразно втілено в концепції Ф. Бекона. Гуманістичні мотиви пронизували пантеїстичну філософію Жана Бодена, В. Гумбольдта, П. Кропоткіна, М. Монтеня, Б. Спінози. Їхня наукова спадщина стала етичною основою екологічної науки [263, 266, 273].

Стихійне екологічне пізнання започатковано в первісному суспільстві, коли людина застосувала свій екологічний досвід, подібно до того, як землероб і скотар відбирали рослини і тварини, необхідні для існування та певного способу життя. Відтак розпочалася культивуація *Homo sapiens* шляхом природного добору та селекції. С. Кравченко, автор монографії «Екологічна етика і психологія людини», характеризує цей період, зауважуючи, що саме в процесі еволюції людина почала використовувати не лише предмети довкілля, але й механізми їх відновлення, діючи у злагоді з природою, реалізуючи селективний добір. «Саме на цій основі стала можливою найбільш оптимальна взаємодія людини з навколишньою біотою в контексті порятунку біосфери від власних руїн, оскільки саме цей шлях є запорукою виживання людства» [88, с. 92].

Отже, людина починає набувати досвіду застосування різноманіпних знарядь праці, а пізніше і технічних пристроїв. Ураховуючи екологічні вміння, набуті предками людини сучасного типу, припускають, що вона може нескінченно використовувати природу, досліджувати та застосовувати її ресурси на власний розсуд і водночас намагатися осмислити її характер впливу природи на суспільство.

Колективність первісного суспільства надала змогу йому вижити як одиниці біологічного виду й створити фундамент для перетворення в людину соціальну.

І тільки в XIX ст. екологічні знання набули системності. Вперше проблеми генези екологічних знань і їх значення в розвитку екологічної свідомості людини проаналізовано в працях К. Маркса і Ф. Енгельса. Особливості капіталізації пов'язані з постійним збільшенням промислового виробництва внаслідок вдосконалення процесу і розширенням знань про екологію самого підприємства. Саме таким чином природне середовище було «вплетено» в безпосередній процес матеріального виробництва, що стало неорганічним тілом існування самої людини. Так виникає система «природне середовище – суспільство» з комплексом проблем, вирішення яких ґрунтується на удосконаленні екологічних знань [112].

Зауважимо також, що існують деструктивні екологічні чинники впливу на стан психічного здоров'я самої людини, з-поміж них стрес і тривожність. Домінуючими у структурі патологічних змін, характерних для змін психічного здоров'я, є психічні порушення донозологічної природи, в їх основі – низка проміжних деструкцій між нормою і патологією, якісно різних за своєю природою психоневрологічних і психопатологічних феноменів, які характеризуються наявністю ознак емоційного виснаження та зриву адаптаційно-компенсаторних механізмів, що спричиняють різні прояви соціально-психічної дезадаптації особистості [132, 147, 177, 190].

Відомо, що завдяки науково-технічному прогресу в ядерній енергетиці, сучасних видах транспорту, інформаційних та телекомунікаційних технологіях, біо- та нанотехнологіях тощо людство досягло величезних успіхів у соціально-економічному розвитку. Але метою всіх його досягнень було і є забезпечення, насамперед матеріального добробуту, а отже, збагачення, яке поступово перетворилося на ідеал сучасного суспільства. Людині важко навіть уявити, для чого ще, якщо не для отримання прибутку (а краще – надприбутку), є сенс займатися господарською або фінансовою діяльністю. З цим «мегаідеалом»

споживацької філософії і пов'язана екологічна криза сучасної цивілізації [12, 27, 43].

Водночас із позитивним впливом НТП, безпосередньо інформаційних засобів телебачення, комп'ютерних технологій, медіа тощо на формування особистості, а саме на розвиток її когнітивної сфери, психічних пізнавальних процесів, формування світоглядних позицій, вони можуть одночасно викликати у певних випадках й деструктивні психологічні, психофізіологічні зміни, формувати у свідомості людини цілу низку залежностей, порушень у психоемоційній сфері. Це залежить не лише від тривалості спілкування з такими засобами, але й від змісту, екосередовища, емоційності матеріалу, готовності особистості певного віку до адекватного реагування на них. Залежно від вікових особливостей ці зміни можуть мати різний характер і неоднаково позначатися на її психосоматичному здоров'ї [44, 67, 121, 198, 210].

Формування екологічного світогляду та культури безпеки у майбутніх фахівців значно підвищить рівень духовно-морального та патріотичного виховання, посилить згуртованість суспільства перед різними глобальними і локальними небезпеками, сприятиме зменшенню людських втрат й матеріальних збитків у випадках надзвичайних ситуацій.

Недостатність екологічних знань у всіх сферах суспільства лежить в основі більшої частини порушень природоохоронного законодавства і є причиною неадекватної реакції населення. Формування екологічної культури – питання виживання чи деградації, а тому – і справа державної ваги. Важливим компонентом у цьому процесі є екологічна освіта. Державним пріоритетом повинна стати лише така освіта, яка готує майбутніх фахівців до вирішення соціальних, економічних та екологічних проблем, які стоять перед суспільством на різних рівнях. Такий підхід запобігатиме відчуженню системи освіти від екологічних проблем сучасного світу. При цьому знання і вміння повинні підкріплюватися діями – це призведе до формування навичок особистого досвіду. Необхідна екологізація не тільки освітнього процесу, але і всіх сфер життя й діяльності людини, що і є сутністю екологічної освіти як гуманітарної

основи підвищення екологічної свідомості, формування екологічного світогляду, кристалізуючої установи екологічної культури [144, 153, 167].

Актуальні питання екологічної ситуації є предметом наукових пошуків з-поміж них виокремимо такі проблеми: глобального еволюціонізму та наукової картини світу; стратегії єдиної цивілізації планети; коеволюції природи та суспільства; екологічного світогляду; етичних принципів екології; екологічної парадигми та імперативу; екологічної свідомості та культури тощо. Зауважимо, що вирішення цих проблем є наслідком розширення й удосконалення відомих знань в обґрунтуванні застарілого, в контексті розгляду спадкових патернів на якісно новому рівні. Саме тому релігійно-міфологічна картина Всесвіту не зникла з появою філософських інтерпретацій сучасних знань про природу. На ранніх етапах розвитку екології їх важко було диференціювати, адже вони обумовлені ідеєю про світовий порядок у контексті космоцентричних теорій.

Зауважимо, що низка досягнень наукової філософії залишається актуальною з позицій сучасного усвідомлення проблем екології, оскільки вони мають досить значний вплив не тільки на свідомість людей, але й на їх практичну діяльність в умовах екосередовища.

Екологічні знання Р. Декарта більш пізнього філософського періоду базуються на раціоналізмі. «Наукові внески Декарта зосереджено на об'єктивному дослідженні органічної природи, що надає можливість використовувати в сфері біофізіологічних наук загальних методів наукового пізнання природи», – зауважує М. Arnd-Caddigan. Філософ належав до найпослідовніших механіцистів, які вважали раціоналізм найдієвішим описом природи, сутність якої може бути розкрита лише шляхом механіко-математичного аналізу. Р. Декарт закликав дещо переглянути традицію в осмисленні екологічних знань за новою формою, опираючись лише на логіку розуму та самосвідомість людини [189, с.29].

Усупереч декартівського дуалізму Б. Спіноза розділяє людину й природу в контексті моністичного екологічного знання: «...Nog natura

naturans розуміємо, як систему самоіснування, що дифузує сама в собі, в контексті таких атрибутів субстанції, які виражають безкінечну та вічну сутність життя» [189, с.35]. На противагу теорії Декарта, відповідно до якої в природі домінує лише тілесна субстанція, природа ототожнюється з безліччю атрибутів. Згідно цього Б. Спіноза стверджує: «Я визначаю природу не як одну із частин матерії чи її складових і станів, а як щось безкінечне» [185, с.164].

Епоху Просвітництва, або Нового часу, пов'язують із формуванням нової культури екологічного знання, становленням промислового виробництва, де визначальною була саме орієнтація на науку та пізнання. У контексті екологічних знань домінувало уявлення про абсолютну постійність природи, про те, що Всесвіт є тим величезним фізичним механізмом, який підпорядкований чітко визначеним закономірностям [131, 157, 210].

Саме така філософська концепція відображена у вченні В. Вернадського і його послідовників про ноосферу, відповідно до цієї концепції запропоновано методологічний шлях у досягненні гармонії між людиною, суспільством і природою як основи вирішення екологічних проблем. У теорії ноосфери екоцентрований чинник, який гармонізує стосунки суспільства і природи, відображає свідому діяльність людини, яка здатна співіснувати в природному середовищі на пріоритетах стабільності та розумних форм буття і розвитку [24, 167, 199].

Важливим кроком у філософському осмисленні взаємовпливу природного середовища та людини є концепція етичного ставлення до природи, основні принципи якої були сформульовані А. Швейцером у книзі «Культура і етика». Також він сформулював принцип біоетики – «все на благо для життя», який у сучасній філософській та етичній думці отримав подальший розвиток, зокрема був модифікований в принцип біоетики, екологічної етики, включаючи біоетику в медицині [25, с. 1390]. Значущими також є ідеї Н. Моїсєєва про коеволюцію природи і суспільства та екологічний імператив,

які відображають сучасний стан екологічної ситуації на міжконтинентальному рівні та підходи до її стабілізації і поліпшення [153, 162].

Концепцію стійкого екологічного розвитку, напрацьовану низкою інституцій із проблем екології, заснованих у контексті міжнародних програм ООН, та узгоджену з відповідними нормативними документами регіонального, національного та міжнародного рівнів, було прийнято на конференції ООН з довкілля в Ріо-де-Жанейро (1992 р.) [231].

Отже, ставлення людини до навколишнього середовища завжди опосередковане суспільною взаємодією і безпосередньо політичною системою та виробничими відносинами. Окреслюючи сутність взаємодії суспільства та природи, важливо наголосити на розмаїтті екологічних проблем, які пов'язані не лише з орієнтувальним і світоглядним впливом окремих індивідів на природу, але й з прийняття в соціумі нових думок, норм, цінностей та установок на духовну екокультуру загалом. Таким чином, трансформація екологічної свідомості людини залежить від екологічних знань, які поєднують раціональні та чуттєво-емоційні компоненти. Сучасні екологічні знання спираються на традиційні та інноваційні способи пізнання, які за своїм змістом мають інтегральний характер: природничо-наукові знання ґрунтуються на філософському осмисленні природних процесів у взаємодії довкілля та суспільства.

Екологічне знання є основою у формуванні нової парадигми екологічного світоглядного мислення та екологічної культури й безпеки. Проблема в формування екологічних знань полягає в ядрі екологічної свідомості людини та пов'язана з установами нової екологічної парадигми, заснованої на гуманістичних засадах збереження природного середовища. Гуманізація екологічних знань тісно пов'язана з проблемами етично-екологічного імперативу як гаранта гармонізації освітніх складових усередині системи «природне середовище – суспільство».

Отже, виникає необхідність у дослідженні екологічної свідомості як феномену, що характеризується психосоматичними факторами впливу на існування людини в екосередовищі. Безпосереднім чинником у формуванні цих

взаємовідносин є *екологічний світогляд* як система взаємопов'язаних компонентів, таких як узагальнена сукупність екологічних поглядів і цінностей, знань та духовного потенціалу, практичних настанов і переконань щодо розуміння особистістю цілісності в єдності з природою та соціальним буттям і, відповідно, місця людини в ньому [123, 147, 183, 211].

Екологічну освіту варто розглядати як процес здобуття знань про сутність екологічних проблем, причини їх виникнення та можливість вирішення. В її основі сприйняття екологічності як риси характеру, що зумовлена розумінням необхідності співіснування з природою і пошуку власного місця в її просторі. Для розвитку екологічної культури варто формувати таке суспільне світобачення, яке б унормовувало всі невід'ємні компоненти концепції екологічної політики. Провідною ідеєю цієї програми має бути необмеженість екологізації суспільного розвитку, яка охоплюватиме всі сфери людського буття.

У екологічній теорії С. Максименка йдеться про природу в контексті етичних проблем. Він стверджує, що її значимість полягає у моральній протидії діяльності людини щодо використання природи, зважаючи на перевагу етичних міркувань у світогляді. «Природа є предметом нашої реальної сили й саме тому абсолютно доцільна; людство має можливість робити з нею те, що має в забезпеченні власного життя. Її гнозис є, безсумнівно, морально-духовним початком, і, аж ніяк, не природнім (оскільки вона була б тоді абсолютною); вона обумовлена гетерономією, що, аж ніяк, не є автономією» [110, с.5]. Дослідник акцентує на моральному аспекті екологічних знань, визнаючи переваги людського початку над природним.

Відчуження людини від природи досягає критичної межі вже наприкінці ХХ століття. Екзистенціалізм розглядає екологічні знання як ціннісний фактор вивчення сутності природи, пізнання якого вже віддаляє її від світу людей, протиставляє людину й природу. А. Камю в художній інтерпретації показує протистояння людини й природи як ворожих одна одній інституцій. У «Міфі про Сізіфа» письменник розмірковує про те, що природа відділена невидимою

завісою від внутрішнього світу людини: «Ми ... усвідомлюємо, наскільки незалежним і чужим від нас є камінь, що лежить обабіч дороги; як сильно від нас різниться природа і навіть той самий найзвичайнісінький пейзаж. У генезі будь-якої краси лежить щось чуже людині... Від того вік первинної ворожості світу природи до нас вимірюється тисячоліттями... Отож, світ сам по собі став власним уособленням у своєму ж відчуженні» [192, с.8]. Йдеться вже не про проблему відчуження, а дистантні відчуття розриву, котрі А. Камю називає абсурдом. Отже, екзистенціалізм опонує антропоцентризму з його лозунгом «Людина є царем природи». Принципи екзистенціалізму відображають новий аспект відношення людини до природи – моральне становлення природи як вищого розуму над людиною.

У результаті поєднання теорій еволюції, класичної екології й генетики людини виникає новий напрям в екологічній психології, який ґрунтується на взаємодії людини з штучно створеними та природними екологічними системами в процесі її біологічної адаптації, що отримує назву «екологія життя людини». Поняття «екологія життя людини» введено науковцями Чиказької соціологічної школи Р. Парком і Е. Бюргессом та потрактовано як встановлення гармонії людини з еко-середовищем міста. У сучасних умовах важливим є концепт «... дослідження буття людини в системі знань, які не обумовлені багатогранністю взаємозв'язків зі світом, а лише межею олюдненої природи», – як зазначає В. Калуга в своєму нарисі «Екологія свідомості життя» [72, с.95]. У контексті інтерпретації терміна «екологія життя людини» згідно цього відображено перевагу людського фактора в екосередовищі, що залишається істотним у тенденції домінування людського життя на правах свідомого існування кожної людини в єдності з природою.

Онтологічним підґрунтям системності екологічної свідомості є відношення людини до природи в контексті соціально-екологічної сфери суспільного життя. Для наукового обґрунтування соціально-екологічної сфери визначено особливий категоріальний апарат, який складається із таких підструктур: екологічне буття, суб'єктивно-екологічна реальність, об'єктивний

світ природних екосистем, суб'єктивно-об'єктивна екологічна реальність (або олюднена природа), у якому екологічна свідомість є сполучною ланкою між світом природи та соціумом. У цьому сенсі екологічна свідомість слугує не стільки фактором протистояння природи та суспільства, скільки обумовлює усталеність сприйняття людиною самої природи [117, 135, 167, 184].

Методологічною підставою визначення екологічної свідомості є формування у соціумі екологічної культури. У науковій літературі наразі немає чіткої дефініції поняття *екологічної культури*, проте певні характеристики цього терміна запропоновані Є. Гирусовим, М. Дороніною, В. Пустовойтом, І. Сафроновим, В. Ситаровим, І. Широковою та ін. Екологічна культура, на думку вказаних дослідників, є особливою сферою життєдіяльності людей, яка являє собою органічну невід'ємну частину культури загалом, що обумовлює своєрідність їх взаємодії з природою та систему діалектично взаємозв'язаних елементів (екологічну діяльність, екологічні стосунки та екологічну свідомість) [131, 153, 197, 211].

Зауважимо, що *екологічні стосунки* розглядаємо як ставлення людини до екосередовища її життєдіяльності, відношення до природного місця свого існування, взаємостосунки в матеріально-виробничих сферах, що пов'язані з процесом використання людиною природних ресурсів, а також ставлення людини до соціально-психологічних умов свого існування.

Екологічна діяльність визначається потребою людини у використанні навколишнього середовища як засобу її існування в аспекті природоохоронної діяльності чи природокористування. У понятті екологічна діяльність узагальнено різноманітні види людської зайнятості, які пов'язані з освоєнням, вивченням, збереженням і перетворенням екосередовища існування людини на територію її виживання.

Екологічна свідомість (ЕС) – вище психічне відображення екосередовища крізь призму внутрішнього світу людини, рефлексія щодо її існування у біофізичному, психофізіологічному та хіміко-біологічному вимірах, а також особливості саморегуляції цього відображення. Вона є

своєрідним фундаментом екологічної культури людини й формується як духовна освіта в результаті відображення екологічних стосунків та діяльності. В усвідомленні культурологічного природокористування варто дотримуватися принципів нової екологічної свідомості, що відповідають природоохоронним правовим нормативам і моральним правилам екологічної поведінки, які суголосні з постулатами гуманістичної етики [130, 131, 139. 171].

Отже, *екологічна культура* ґрунтується на цілісності системи «природне середовище – суспільство», семантичним змістом якої є діалектичний синтез екологічних взаємостосунків, екологічної діяльності та свідомості. У цьому синтезі головним інтегруючим чинником є екологічна дійсність як найважливіший спектр змін складних природних систем в основі екологічного управління системи «природне середовище – суспільство». Визначення екокультурних й онтологічних складових екологічної свідомості має велике значення у структурі духовної культури та суспільної свідомості. Установлення загальнотеоретичного статусу екосвідомості потребує подальшого дослідження щодо її значущості в структурі суспільної свідомості та духовної культури, зокрема в умовах освітнього середовища ЗВО.

Доцільним є попереднє конструювання цілісної моделі формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами для з'ясування впливу екологічних чинників на свідомість і психосоматичний стан студентів, що буде зrealізовано впродовж констатувального та формувального експерименту, а також визначення взаємозв'язку екологічної свідомості з іншими проявами суспільної свідомості: моральною, релігійною, економічною, правовою, політичною, художньою, науковою і філософською. Зауважимо, що взаємодія різних форм суспільної свідомості й формує екологічну культуру та компетентність в усталених концептах існування людини в природному екосередовищі, які сприяють збереженню і розвитку системи «природне середовище – суспільство». Так, *економічна свідомість* забезпечує економічний баланс між споживанням людини та раціональним

використанням природних ресурсів. Головним завданням *політичної свідомості* є досягнення певного рівня рівноваги в навколишньому середовищі та соціальному житті, уникнення негативних наслідків надзвичайних природних ситуацій (голоду, стихії, хвороб, воєн, природних і техногенних катастроф, демографічної експлозії тощо). *Правова свідомість* відображає глибинність осмислення основних прав і обов'язків людини щодо використання природного середовища, що сприяє формуванню відповідальності в межах легітимних нормативів у взаємодії суспільства та природи. *Художня свідомість* забезпечує умови для раціонального сприйняття і осмислення краси та гармонії довкілля і суспільства. *Релігійна свідомість* спрямована на формування екологічного мислення, в основі якого ставлення людини до природного світу як до Божого витвору. *Наукова свідомість* передбачає сформованість екологічного мислення на рівні цілісної концепції охорони природокористування. При цьому науковий і релігійний типи екологічної свідомості взаємопов'язані між собою особливостями світосприйняття у контексті формування екологічного світогляду, хоча і є принципово протилежними формами суспільної свідомості. *Етична свідомість* забезпечує доброзичливе ставлення людини до природи і формує екологічну етику. На стику екологічного та філософського типів суспільної свідомості зароджується філософсько-екологічна свідомість як усвідомлення позиції філософських світоглядних знань і методологічних об'єктів екологічного буття людини щодо закономірностей в організації, функціонуванні та розвитку екологічної культури [36, 122, 157, 192].

Отже, системний аналіз взаємодії основних форм суспільної свідомості крізь призму екологічного знання увиразнює процес формування екологічної свідомості як базового підґрунтя загальної екологічної культури, а також екологічного світогляду в цілому. Екологічна свідомість та екологічна культура забезпечують розвиток системи «природне середовище – суспільство». Унікальність природоцентричного підходу виявляється у філософському розумінні екологічності як каталізатора в системі суспільної свідомості та соціокультурного світу.

Зауважимо також, що для вирішення сучасних екологічних проблем в умовах розвитку інформаційного суспільства варто врахувати особливості становлення екологічних знань на кожному етапі розвитку людства: від первісних форм існування *homo sapiens* до складного філософського світогляду постмодерністського суспільства. Кожному історичному етапові свого часу відповідали певні умови екосередовища, які відображалися у свідомості людей та призводили до зміни їх світогляду на ґрунті особистого досвіду у відносинах із природою. Статус екологічних знань постійно модифікував від суто споживацько-біологічного до орієнтувально-філософського усвідомлення, трансформувалося світоглядне бачення екологічної проблематики, в якому починає домінувати раціональне усвідомлення людиною смисложиттєвої цінності природи.

Відомо, що, отримуючи нові екологічні знання, людина відкриває для себе навколишній світ і починає краще розуміти важливість багатьох принципів та законів взаємозв'язку з природою. На ґрунті цих кореляцій істотним є взаємовплив людини та природи, від чого й залежать культурологічні тенденції екологічності світогляду кожної особистості [145, 173].

Отже, побудова гуманістичного майбутнього, в якому гармонійно співіснуватимуть людина і природа, залежить від якісної освіти сучасної молоді, із основних компонентів якої є екологічні знання. Передумовою готовності особистості до взаємодії в системі «природне середовище – суспільство» є засвоєння комплексу екологічних знань, які регулюватимуть людську діяльність, та визнання природи як абсолютної цінності життя. Знання людиною екологічних проблем сприяє створенню нової екологічної картини світу, визнанню єдності та цілісності світу й людини, відповідальності за природу й гармонізацію відносин із нею. Для вирішення екологічних проблем необхідним є комплексний підхід з урахуванням екологічних, освітніх, економічних, політичних, соціальних та інших факторів сучасного розвитку суспільства.

1.2. Психосоматичні дисфункції студентів ЗВО в контексті розвитку екологічної свідомості

Сучасні екологічні проблеми пов'язані з природоохоронною діяльністю нашої держави, з культурою суспільного споживання, соціальною безпекою, загалом тенденціями розвитку соціуму. Будучи багатогранною і поліаспектною, проблема екологізації суспільних відносин з природою водночас залишається комплексною, неподільною та інтегральною [77, с.247]. Важливим методологічним принципом є ековіталістичне розуміння єдності психосоматичного, морально-етичного й політико-економічного компонентів взаємодії людини й природи. Для вирішення екологічних проблем необхідним є застосування комплексного підходу з урахуванням медико-психологічних, економічних, політичних, управлінських, екологічних аспектів, що забезпечить формування збалансованого державного управління у сфері екологічної політики. Потрібна нова національна політика, яка сприятиме взаємодії у сфері відносин «природне середовище – суспільство» та започаткує реформи українського законодавства щодо подолання глобальних цивілізаційних розломів [41, с.164].

Ця політика має визначити раціональний режим господарювання і комплексну природоохоронну діяльність, які сприятимуть покращенню екологічного стану України, запобігатимуть техногенним катастрофам і контролюватимуть критичні навантаження на довкілля [52, с.45].

Закон України «Про Основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2030 року», який набрав чинності з 1 січня 2020 року, визначає такі завдання екологічної політики держави:

- покращення екологічної ситуації та безпеки громадян щодо природних впливів;
- удосконалення регіональної екологічної політики;
- підвищення рівня сучасної екологічної свідомості населення;

- інтегрування екологічної політики та вдосконалення системи державного управління щодо безпеки життєдіяльності людини та природозбереження;
- створення безпечного стану оптимального функціонування організму людини в навколишньому природному середовищі;
- забезпечення екологічного збалансування щодо природокористування;
- формування екологічної мережі та припинення знищення біологічного та ландшафтного різноманіття тощо [71].

Реалізація цих завдань можлива за умов виконання таких заходів: оцінка впливу стратегій, планів і програм стосовно стану навколишнього природного середовища; дотримання законів у сфері безпеки й охорони довкілля; екологічна оцінка та експертиза впливу об'єктів на стан навколишнього середовища; контроль у сфері охорони довкілля та моніторинг стану природного середовища щодо забезпечення екологічної безпеки; наукове забезпечення та доступність освіти в реалізації й формуванні національної екологічної політики; міжнародна співпраця в забезпеченні екологічної безпеки у сфері охорони навколишнього середовища й захисту населення [80, с. 99].

Відповідно до цього схарактеризуємо методологічні засади екологічної освіти щодо екологічних проблем сьогодення. Відомо, що метою екологічної освіти є зміна відношення людини як до особистого здоров'я, так і до «самопочуття» навколишнього середовища, а також формування високої екологічної грамотності, глибинної екологічної свідомості та відповідальності за стан довкілля. Саме тому у ЗВО необхідно посилити екологізацію системи освіти та виховання, яка сприятиме ефективному вирішенню проблем у галузі охорони довкілля і контролю екологічних систем на основі знань основних принципів їх функціонування та взаємодії з суспільством. Удосконалення системи природозбереження та підготовка молоді до викликів сьогодення формуватиме здатність молодих фахівців до вирішення проблем антропогенного та техногенного забруднення довкілля з урахуванням таких принципів:

- гуманітарного, або екологічної культури;
- екологічного імперативу, або екологічної відповідальності особистості;
- економічного, або екологічної розсудливості;
- прикладного, або екологічної безпеки;
- науково-теоретичного, або екологічного мислення;
- педагогічного, або екологічного засвоєння знань [80, с. 101] .

З-поміж організаційних основ впровадження екологічної освіти як невід’ємного компонента освітнього середовища ЗВО визначальною стратегією є створення єдиного безперервного процесу засвоєння екологічних знань, проведення наукових досліджень щодо комплексної екологічної оцінки наслідків впливу довкілля на психосоматичне здоров’я населення, створення єдиної інформаційної системи для популяризації питань стану навколишнього середовища та налагодження співробітництва для їх вирішення з вітчизняними та зарубіжним партнерами.

Вдамося до докладнішого аналізу методологічних принципів впровадження екологічної освіти у ЗВО:

1. *Гуманітарний принцип, або принцип екологічної культури*, обумовлює основні шляхи формування індивідуально-особистісного стилю поведінки в аспекті розв’язання екологічних проблем, з-поміж яких варто виокремити:

- *художньо-естетичний підхід* у формуванні цілісного сприйняття довкілля;
- *моральний підхід* в усвідомленні певних норм взаємин між людиною та природою, з униканням будь-яких елементів силового розв’язання суперечливих питань та конфронтації екологічного змісту;
- *ціннісно-мотиваційна зосередженість* на забезпеченні гармонії між людиною та природою на майбутні покоління;

– *патріотичний підхід* у вихованні сучасної молоді щодо захисту та збереження природи як однієї з найважливіших державотворчих підвалин [78, с.20].

2. *Принцип екологічного імперативу, або екологічної відповідальності особистості*, передбачає визначення провідних екоцентричного та антропогенного чинників, які слугують кваліфікаторами збільшення ймовірності розвитку будь-яких зрушень (позитивних чи негативних) у стані здоров'я та формування психосоматичних захворювань у випадку несприятливого їх перебігу чи зникнення, посилюючи психопатологічний процес [82, с. 15].

У наступній оцінці факторів ризику шкідливого взаємовпливу людини та природи візьмемо до уваги зумовленість закономірних змін стану психосоматичного здоров'я населення впливом несприятливих чинників довкілля, з-поміж яких виокремимо:

- зниження рівня психологічної стійкості особи та погіршення стану функціонування організму людини;
- поширеність раптового та хроніфікованого перебігу захворювань;
- дисгармонізація психофізіологічного розвитку;
- хронологічний перебіг множинної та поєднаної психопатології тощо [81, с.143].

Екологічна відповідальність – це особистісний прояв відношення індивідуума в умовах існування, вона неможлива без використання численних запобіжних заходів первинної та вторинної профілактики психосоматичних хвороб.

3. *Економічний принцип, або принцип екологічної розсудливості*, зумовлений необхідністю врахування у взаєминах «людина – природне середовище» пріоритетів гуманістичного і фінансово-промислового характеру [86, с.114].

4. *Прикладний принцип, або принцип екологічної безпеки*, визначає перелік проблем, які формують узагальнене поняття про планетарні кризи

(проблеми води, забруднень, ґрунту, кліматичних змін, енергії та глобального моніторингу тощо), а також зумовлює використання провідних положень концептуального оцінювання еколого-гігієнічної безпеки певних територіальних одиниць, а саме:

- необхідність визначення критеріїв оцінки якості довкілля;
- встановлення рівня забруднення навколишнього середовища щодо безпеки здоров'я населення та стану екологічних систем;
- окреслення конкретних механізмів оцінювання екосередовища окремих територій та їх ранжирування [87, с. 135].

Такий підхід забезпечує встановлення комплексних показників стану еколого-гігієнічної ситуації, яку визначає рівень забруднення навколишнього середовища щодо загальноприйнятих гігієнічних норм або фонових величин в умовах комбінованого, комплексного, ізольованого та поєднаного впливу; сприяє визначенню рівнів впливу шкідливих чинників навколишнього середовища на людину, зокрема щодо накопичення токсичних речовин та їх метаболічної концентрації в організмі людини; висвітлює безперервний і глибокий аналіз змін у стані оптимального функціонування населення та зрушення в його динаміці, насамперед з погляду природовикористання і збереження; виявляє ступені незворотності патологій чи окремих їх елементів, а також синхронізує ефекти трансформації токсичних речовин у синтезі ще більш небезпечних сполучень тощо.

5. Науково-теоретичний принцип, або принцип екологічного мислення, характеризується тим, що забезпечує усвідомлення прямої безпосередньої залежності між станом довкілля та психосоматичного здоров'я людини. Цей принцип визначає особливості впливу навколишнього середовища на здоров'я населення, з-поміж них:

- причини погіршення морфофункціонального стану організму;
- зростання рівня перебігу психосоматичних проявів у людини за несприятливих умов;

– визначальна роль певних патопсихологічних чинників у полі факторного впливу на організм людини в екосередовищі [88, с.74].

Констатуючи зміни деяких діагностичних показників здоров'я людини внаслідок такого впливу, виокремимо соціально значущі (працездатність, тривалість життя, морально-психологічний комфорт і репродукція) та медико-статистичні (морбідність, фізичний розвиток і загартованість, критеріальні характеристики органів та систем) чинники. Урахування принципу екологічного мислення необхідне для прогнозування стану психосоматичного здоров'я населення залежно від ступеня зрушень у природних умовах.

6. Педагогічний принцип, або принцип екологічності знань, зумовлений досягненням загальної екологічної грамотності населення для подолання і споживацької ідеології в незаперечній виправданості підпорядкування довкілля потребам людини та встановлення універсальних взаємовідносин у системі «людина – природнє середовище» [86, с.73].

Таким чином, в основі екологічної освіти є ціннісні орієнтації екохарактеріологічного змісту, екологічний імператив, реальні екологічні проблеми сучасності та екологічна безпека. Системність принципів екологічної освіти полягає в їх міждисциплінарності та комплексності, обов'язковому виході в сферу практичних дій і рішень, які передбачають оволодіння основами здорового способу життя як найважливішого критерію ефективності навчання та виховання.

Зауважимо, що труднощі в екологічному навчанні стосуються саме проблеми вибору освітніх стратегій, які забезпечать формування нового екосвітогляду. У минулому функціонувало понад 500 академічних науково-дослідних установ та ЗВО екологічного профілю (на пострадянському просторі), наразі зміст екологічної освіти не відповідає єдиному формату навчання, він розподілений між дошкільною, загальноосвітньою, вищою та післядипломною формами підготовки. Натомість реалії потребують негайного формування глибинної екологічної свідомості та високої

культури й освіченості здобувачів, особливо в умовах ЗВО. Їх основними складовими є:

- знання загальних закономірностей щодо взаємоіснування та розвитку суспільства і довкілля;
- визначення соціальної зумовленості взаємовпливу людини та природи;
- подолання споживацького ставлення до навколишнього середовища як джерела матеріального забезпечення;
- вміння передбачати наслідки впливу екологічних факторів на життєдіяльність людини та її підпорядкування вимогам свідомого природокористування [92, 93, 94].

Зауважимо також, що формування екологічної свідомості є найбільш результативним саме в процесі виховання та навчання. Характерною рисою екологічної свідомості вважаємо її наскрізне пронизування етичними нормами та принципами, які передбачають, за словами Нобелівського лауреата А. Швейцера, «... безмежну відповідальність людини за все, що є живим в оточенні».

Першочерговими завданнями у реалізації екологічної освіти є використання ефективних і адекватних методів екологічного виховання в умовах освітнього процесу, насамперед побудова єдиної безперервної системи набуття екологічних знань [273, с.135].

Пріоритетними освітніми цілями екологічного навчання науковці визначають такі: систематизація та оперативне інформування студентів про стан довкілля регіону (екосередовище), де безпосередньо розташований навчальний заклад; розгляд найважливіших навчальних проблем із медичної психології; проведення наукових досліджень у галузі екологічної освіти та комплексної екологічної оцінки впливу несприятливого екосередовища на стан здоров'я населення. Очікуваним результатом екологічної освіти є формування у студентів вмінь та навичок оперативного прийняття оптимальних, екологічно вмотивованих рішень у сфері природокористування у процесі виконання безпосередніх професійних обов'язків [268, с.37].

Відомо, що психосоматичні дисфункції є наслідком порушення взаємозв'язку людини з власним оточенням, генезою чого є деструктивний механізм порушення стану оптимального функціонування її організму. Згідно Міжнародній класифікації хвороб-10 наявність скарг психосоматичного характеру відображає внутрішню картину невідповідностей за станом самопочуття, активності та настрою людини в вигляді дисфункцій та психогенній [118].

У Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду «психосоматичні розлади» визначено як вегетативну реакцію (соматоформні розлади) на негативні емоції. S. Halliclay вважає, що психосоматичним захворюванням потрібно кваліфікувати таке явище, природа якого полягає в установленні безумовного впливу емоцій на фізичний стан людини. За визначенням Дж. Вінтера, психосоматичні розлади мають функціональний, а не структурний характер, з огляду на це саме структурні зміни в організмі можуть стати причиною неприємних хворобливих відчуттів (неадекватною реакцією організму на стресогени) [118].

С. Максименко визначає *психосоматичні розлади* як групу хворобливих станів, які виникають на ґрунті взаємодіючих психічних та соматичних факторів і виявляються у соматизації психічних порушень. Психічні розлади, які відображають реакцію на соматичну дисфункцію під впливом психогенних факторів, викликають внутрішню конфліктність особистості. У наведених визначеннях зацентовано, що «... психосоматичні розлади» нозологічно неспецифічні, тобто спостерігаються як при захворюваннях патогенного типу, так і внаслідок впливу психічної травми [46, 47, 114, 115, 258].

Напружений ритм життя в освітньому середовищі, постійне перебування в енергетичному полі негативних емоцій викликають підвищену дратівливість, пасивність, швидку втомлюваність, відсутність спокою, толерантності та внутрішньої гармонії, зайву сконцентрованість на власних переживаннях і навіюваність. Нехтування такими первинними

ознаками сприяє зародженню та розвитку психосоматичних дисфункцій у студентів, унаслідок чого вони виглядають непривітними, упередженими до власного оточення, малокомунікативними та байдужими тощо.

Кандидат медичних наук О. Катеренчук проаналізував вираженість і характер психосоматичної дисфункції, яка залежить від тривожних та депресивних порушень із ознаками вегетативної реактивності за показниками клінічних маркерів прогресування серцевої недостатності (СН). За результатами опитувальника PHQ-SADS для ідентифікації реципієнтів із підвищеним ризиком прогресування СН дослідник встановив оцінку психосоматичних (тривожних та депресивних) порушень. Науковець застосував циркадіанний індекс SDNNi як основний маркер вивчення порушень добового профілю вегетативного контролю, порушень психосоматичного статусу та рефлексорної вегетативної регуляції [73].

Отже, *психосоматичні дисфункції* – це передумови виникнення захворювань внутрішніх органів і систем організму, які виникають внаслідок впливу психічних та емоційних факторів. У ситуації впливу екологічних чинників на стан оптимального функціонування організму студентів в умовах ЗВО психосоматичні дисфункції набувають психогенного характеру, наслідком чого є розвиток психосоматозів, обумовлених симптоматичними проявами органічної патології.

І. Візнюк стверджує, що самоусвідомлення особистістю своєї сутності як цілісної структури, активація процесів індивідуального розвитку дозволяють сформувати життєві тактики, спрямовані на збереження та відновлення власного здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримка ієрархічної субпідрядності рівнів забезпечує збереження основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на даному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я). Разом з тим динаміка взаємодії цих компонентів і ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда цілісною й унікальною індивідуальністю (динамічний або процесуальний аспект здоров'я).

Психосоматично здорова особистість характеризується впорядкованістю й співпідпорядкованістю складових її елементів з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують цілісність і гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я є тим вагомим показником, що характеризує особистість у її цілісності, є необхідною умовою інтеграції усіх складових особистостей у єдину неповторну гармонійну Самість [35, 272].

Саме тому, *психічне здоров'я людини* розглядаємо як рівень психологічного благополуччя, котрий визначається не лише відсутністю психічних захворювань, але й низкою соціально-психологічних, біологічних, економічних і екологічних факторів. Особливого значення набуває психічна рівновага людини в умовах сучасності. Вона є необхідною складовою соціальної адаптації особистості в аспекті збереження її психологічної стійкості в ситуаціях підвищеного стресу.

Особливе місце у системі екологічної освіти і виховання належить кафедрам та дисциплінам, орієнтованим на вивчення основ загальної гігієни та психопрофілактики в екосередовищі, тобто тих наук, які визначають закономірності впливу довкілля на організм людини й психосоматичне здоров'я населення для обґрунтування гігієнічних норм, профілактичних заходів і санітарних правил, реалізація котрих сприяє встановленню оптимальних умов для покращення життєдіяльності людини, зміцнення та збереження її психосоматичного здоров'я і попередження щодо виникнення різноманітних захворювань [272, с.55].

Знання фундаментальних законів науки, методології гігієнічних досліджень, а також закономірностей динаміки стану зрушень психосоматичного здоров'я людей, негативний вплив на яку саме й чинить навколишнє середовище, концептуальних основ зміцнення та збереження оптимального стану функціонування організму шляхом оздоровлення та охорони довкілля, підвищення стійкості організму в умовах несприятливих впливів природи, безумовно, є ключовим індикатором в організації підходів ~~що~~ до підвищення екологічної свідомості у студентів [134, с.144].

Отже, створення єдиної безперервної системи здобуття екологічних знань в освітньому середовищі ЗВО передбачає наступні заходи:

- впровадження в освітній процес ЗВО елементів освіти в галузі природоохоронної діяльності;
- проведення як індивідуальних, так і фронтальних занять із питань виховання екологічної свідомості студентів;
- забезпечення комплексної інтеграції у взаємодії кафедр навчальних закладів щодо екологічної освіти та виховання;
- розробку навчально-дидактичних матеріалів, методичних посібників і рекомендацій, науково-популярних видань, підручників з екологічного виховання та освіти;
- розвиток міждисциплінарних підходів для формування готовності здобувачів освіти вирішувати ситуації з питань раціонального природокористування [38, 67, 111, 176, 210].

Організація комплексних наукових досліджень з проблем екологічної освіти та інформації, а також екологічної оцінки наслідків впливу довкілля на психосоматичне здоров'я населення передбачає:

- забезпечення студентів оперативною та систематичною інформацією про стан довкілля;
- проведення екологічного моніторингу стану природного середовища, зокрема спостереження за наслідками його стану та прогнозування змін;
- соціологічну оцінку та перевірку екологічних знань і освіти;
- проведення гігієнічної, медичної та екологічної оцінки стану оптимального самопочуття населення різних регіонів з урахуванням впливу несприятливих чинників екосередовища [133, с.129].

Створення єдиної інформаційної системи з питань стану довкілля: забезпечить обмін досвідом щодо особливостей підготовки майбутніх фахівців у галузі раціонального природокористування між освітніми

зкладами; систематичне та оперативне збирання відомостей про стан навколишнього середовища та їх об'єктивне представлення у засобах масової інформації. Також налагодження співпраці з центрами забезпечення екологічної освіти та інформації з різних регіонів України та зарубіжних країн уможливить накопичення досвіду раціональної природоохоронної діяльності центральних і периферійних регіонів країни та зарубіжних країн, запровадження його досягнень у повсякденну практику екологічної діяльності, поширення власного досвіду в галузі екологічної освіти, навчання та виховання щодо її інформаційного накопичення [135, 139, 140, 142].

Отже, запропонований підхід забезпечить вирішення найважливіших глобальних проблем екологічної освіти сучасних студентів, а також формування їх компетентності, ерудованості та готовності до розв'язання питань з охорони довкілля і сприятиме підвищенню рівня екологічної свідомості. В його основі – екологічна та гігієнічна грамотність майбутніх фахівців, проведення постійного контролю за основними параметрами забруднювачів, вміння аналізувати динаміку їх змін, визначати основні джерела забруднення та тенденції його зростання чи спаду, створювати й реалізовувати заходи і програми запобіжного характеру.

Екологічні фактори, здійснюючи негативний вплив на самопочуття, працездатність та активність людини, є вагомим чинником погіршення психосоматичного здоров'я населення. Дослідники виокремили понад 60 груп таких факторів, запропонували наступну класифікацію [137, 198, 213, 227, 234, 262]:

- *біотичні* (форми взаємодії між організмами: хазяїн – паразит);
- *абіотичні* (характеризуються неорганічною природою: фізичні та хімічні, серед яких склад води, повітря, ґрунтів, світло, температура, вологість, тиск, радіація тощо);
- *антропогенні* (форми діяльності людини);
- *психофізіологічні* (розумові та фізичні перевантаження, серед яких гіподинамія, стрес, втома, психологічна несумісність);

- за факторами періодичності (періодичний і неперіодичний) та часу (еволюційний, історичний, діючий), первинні та вторинні;
- за походженням (абіотичні, техногенні, антропогенні, космічні, природно-антропогенні);
- за середовищем виникнення (атмосферні, водні, геоморфологічні, фізіологічні, екосистемні, генетичні);
- за характером (хімічні, енергетичні, інформаційні, фізичні, термічні, комплексні, кліматичні, біогенні);
- за об'єктом впливу (соціальні, індивідуальні, групові, видові);
- за ступенем впливу (екстремальні, мутагенні, летальні, обмежувальні, тератогенні);
- за умовами дії (залежні чи незалежні від щільності);
- за спектром впливу (вибіркові чи загальної дії).

Отже, *екологічні фактори* вважаємо складовими елементами природного середовища, які здійснюють певний (часто деструктивний) вплив на існування й розвиток живих організмів, у тому числі й на людину, шляхом реакцій пристосування (за межами сприятливих для них умов вони гинуть) до певного живого організму. Одні й ті ж екологічні фактори не завжди однаково впливають на живі організми різних видів певного екосередовища. Для деяких різновидів вони є сприятливими, для інших – ні.

Важливим чинником у розвитку їх впливу на живий організм є його реакція на силовий подразник екологічного фактора, негативна дія якого зазвичай виникає у випадку порогового надлишку (зона оптимуму фактора) або нестачі (зона песимуму фактора) дози, за якої організми почуваються пригнічено. Також зауважимо, що з-поміж факторів загрози існування людини є такі, що негативно впливають на санітарно-гігієнічний стан середовища споруди, зокрема навчального закладу та його прибудинкової ділянки [12, 34, 57, 89, 113, 267].

Наголосимо, що в природному середовищі екологічні фактори діють сумарно (комплексно). Наприклад, у результаті впливу хімічних забруднювачів в умовах сумарного ефекту (під час негативного впливу однієї речовини накладається шкідлива дія іншої, що сумується і перетворюється на стресові реакції у вигляді неперенесення надпорогових впливів шуму чи різних фізичних полів (теплого, радіаційного, електромагнітного чи гравітаційного)) суттєво змінюються умовні значення показників психосоматичного здоров'я людини. Наразі ця проблема ще вивчена недостатньо, але через велику значущість і актуальність перебуває в стані активного дослідницького пошуку в усіх розвинених країнах. Деякі з невизначених проблем цих механізмів взаємовпливу буде проаналізовано в нашому дослідженні [139, с.74].

Необхідно також зауважити важливість *лімітуючих факторів*, надпороговість яких наближається до межі витривалості організму, концентрація чого нижча або вища оптимальної. Це поняття пов'язане із законами мінімуму Лібіха (1840 р.) і толерантності Шелфорда (1913 р.). Лімітуючими факторами є світло, температура, біогенні речовини, тиск у середовищі, течії та пожежі тощо. До них також відносять організми з широким діапазоном толерантності щодо всіх екологічних факторів [199, с.140]. Наприклад, найвища толерантність характерна для синьо-зелених водоростей і бактерій, які виживають у широкому діапазоні радіації, температур, солоності, рН тощо.

Діапазон зон оптимуму й песимуму є критеріальним параметром вимірювання екологічної валентності (здатності живого організму адаптуватися до змін умов середовища). Кількісно вона обумовлена діапазоном середовища, в межах якого вид нормально існує. Екологічна валентність різних видів має свої параметри та суттєво різниться, наприклад, деякі організми витримують коливання температури повітря від -55 до $25-30\text{ }^{\circ}\text{C}$, тоді як інші гинуть вже при зміні температури на $5-$

6 С⁰, що варто враховувати під час діагностики їх впливу на організм людини [103, с.110].

Ураховуючи проаналізовані вище фактори, вважаємо, що *екологічна свідомість* у широкому значенні цього слова обумовлена сферою індивідуальної та суспільної свідомості, це пов'язано з ототожненням природного компонента як частини буття. Формування специфічного сприйняття природи сприяє розвитку екологічної свідомості як в загальному контенті для суспільства, так і для кожного індивіда окремо. Отже, сформована перманентна екологічна свідомість суттєво впливає на своєрідність відображення природних явищ і об'єктів та особливості їх сприйняття.

Науковці С. Дерябо і В. Ясвина виокремлюють протилежні типи екологічної свідомості – антропоцентричну та екоцентричну, які становлять найвищу цінність у сучасному світі, згідно чого ними представлено ієрархічну картину світу, мета якої розкриття взаємодії людини з природою. Визначено вісім ознак за кожним із типів екологічної свідомості, які характеризують їх обумовленість (табл. 1.1).

Тому виокремлені ознаки варто розглядати як структурні компоненти екологічної свідомості, які уможливають її цілісну характеристику. Отже, *антропометрична екологічна свідомість* є особливою формою відображення природних об'єктів і реальних явищ у їх взаємодії, що зумовлює цілеспрямовану діяльність людини. Саме в цьому аспекті представлено результати нашого дослідження: у протиставленні людини та природи, за умов найвищої цінності останньої, в екосередовищі задоволення власних потреб першої, яка використовує природні ресурси, не завдаючи шкоди навколишньому середовищу. *Екоцентрична екологічна свідомість* відображає певну форму природних об'єктів та їх взаємозв'язків, що зумовлено цілеспрямованою діяльністю людини, для якої характерне наділення природи різними суб'єктними властивостями [98, 99, 100].

Таблиця 1.1

Структура антропоцентричної та екоцентричної екологічної свідомості

Антропоцентрична ЕС	Екоцентрична ЕС
1	2
Ієрархічна картина світу	Відмова від ієрархічної картини світу
Вищою цінністю є людина	Вищою цінністю є гармонійний розвиток людини і природи
Метою взаємодії з природою є задоволення прагматичних потреб	Метою взаємодії з природою є оптимальне задоволення як потреб людини, так і потреб усього природного співтовариства
«Прагматичний імператив»: чи правильне те, що корисне людині	«Екологічний імператив»: правильне тільки те, що не порушує екологічну збалансованість у природі
Етичні норми і правила, які поширюються на взаємодію зі світом природи	Етичні правила та норми поширюються як на взаємодію людей, так і на взаємодію з природою
Природа сприймається як об'єкт людської діяльності	Природа сприймається як рівноправний суб'єкт взаємодії з людиною
Розвиток природи – процес, який повинен бути підпорядкований цілям і завданням людини	Розвиток природи – процес взаємовигідної єдності

З позицій екоцентричної ЕС сама природа є вищою цінністю у взаємовідносинах із людиною, відповідно визначаються непрагматичні мотиви рівноправності й переваги над нею, поширюються етичні норми і правила використання природних ресурсів. Екоцентричний підхід екологічної свідомості буде схарактеризовано більш детально в формувальній частині дослідження, тому що він сприятиме формуванню вмінь та навичок взаємовигідної співпраці людини з природою. В екологічній освіті необхідним є поєднання схарактеризованих вище типів ЕС та збалансованій їх взаємодії [97, с.105].

Науковці виокремлюють *чотири типи спрямувань* сформованої екологічної свідомості згідно відношення людини до природи. *Перший тип* характеризується підвищеною тривожністю щодо екологічної ситуації, хвилюванням за майбутнє екосередовища та готовий до співпраці для його покращання та стабілізації. *Другий тип* – відсутністю уподобань і намірів щодо ефективної взаємодії із природою, він не бере участі в екологічних заходах для відновлення екосистем. *Третій тип* орієнтований на зміну екологічної ситуації на краще, але безпосередньої участі в цьому теж не бере. Для *четвертого типу* характерні низький рівень стурбованості станом навколишнього середовища і невизначеність поглядів на співвідношення економічних і екологічних пріоритетів у державі [95, с.97].

Основними властивостями екологічної свідомості є:

- саморефлексивність;
- соціальний характер, що обумовлений певними цінностями, нормами та сформованими традиціями в конкретному суспільстві;
- опосередкованість сприйняття навколишнього світу знаками та символами, зокрема вербальними засобами комунікації;
- внутрішній діалогізм тощо [98, 103, 156].

Важливим є визначення напряму та рівнів саморефлексії ЕС, імпліцитністю та експліцитністю. *Імпліцитність* екологічної свідомості характеризується як невизначеність у розумінні екологічного змісту, яка може бути виявлена лише опосередковано через взаємодію з іншими об'єктами. *Експліцитність* ЕС передбачає чітке розуміння проблем і суджень із приводу екологічних вчинків, дій і потреб із відновлення природоохоронних систем [93, с.113].

Зауважимо, що дослідження екологічної свідомості не обмежуються теоретичною інтерпретацією визначених типів. Т.Іванова, аналізуючи екологічні цінності суспільної свідомості, визначила такі особливості: екоцентрична спрямованість свідомості характерна переважно для молоді, яка абсолютизує ідентичність та неповторність природи, незалежно від

можливостей використання природних ресурсів. Сприйняття навколишнього середовища людьми старшого віку певним чином раціоналізується.

Екосередовище розглядається ними як національне багатство, одна з умов забезпечення економічного зростання суспільства. У контексті індивідуального визначення середовища існування людини, схарактеризуємо його як еко-дім, у якому кожен здатен подбати про власне довкілля (вплив ІКТ, ЗМІ, особливостей поведінки в побуті, на роботі, на відпочинку, шкідливих звичок, комп'ютерні ігри тощо), особистісний розвиток, гармонійні стосунки з оточенням і, врешті-решт, наповнення свого життя глибоким сенсом. Здоров'я і добробут самої людини залежать передусім від оточення, від діапазону її адаптивно-мотиваційних потреб. Кожному до снаги покращувати фізичну форму, правильно харчуватися, не вживати шкідливі хімічні чи інші психоактивні речовини, керувати стресами, не вживати алкоголь тощо. Саме тому в підготовці майбутніх фахівців усвідомлення суб'єктності професії і специфіки обраної діяльності підвищують мотивацію, яка набуває все переважно прагматичного об'єктивного характеру щодо природовикористання [88, 89, 90].

Досліджуючи психосемантичний вплив екологічних чинників у побуті, О. Завгородня визначила полярні відношення до природи в учасників власних досліджень. Науковець встановила ланцюжок взаємопов'язаних утворень: байдужість сприяє розвитку екологічної безграмотності, яка, в свою чергу, викликає безвідповідальність, жорстокість та егоїзм, а в іншому випадку – альтруїзм, який забезпечує прагнення до внутрішньої гармонії в контексті переоцінки життєвих цінностей і відповідальності в пошуку духовної основи, котра лежить в генезі екологічної занепокоєності, що визначає любов до природи як потребу в спілкуванні з нею. Загалом в буденній свідомості населення домінують антропоцентричні екологічні уявлення, а можливість задоволення власних потреб полягає в безпосередньому спілкуванні з

природою, що пов'язано переважно з експансивно-присвійними формами поведінки.

Отримані результати О. Завгородньої, а також низка інших досліджень свідчать про те, що суспільна та індивідуальна свідомість набувають антропоцентричного характеру. Це обумовлено тим, що нова екологічна етика тільки починає свій розвиток на теренах екологічної нетактовності. Чинна система екологічної освіти та виховання молоді, незалежно від декларування гуманних цінностей, все ж будується на антропоцентризмі. Отже, актуальною є проблема створення принципово нової системи освіти майбутніх фахівців, в основі якої буде враховано досягнення сучасних екологічних знань щодо формування екологічної свідомості та етики в контексті обґрунтування впливу екосередовища на психосоматичне здоров'я людей і їх екологічний світогляд.

Вивчення екологічної складової психічного здоров'я особистості в умовах трансформації українського суспільства сприяє формуванню екологічної компетентності людини у взаємодії з природним середовищем. Невід'ємною складовою психологічно здорової особистості є сформована екологічна свідомість як вищий рівень психічного відображення соціального, штучного, природного середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія ролі та місця людини в екологічному просторі, а також саморегуляція цього відображення.

1.3. Модель розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями

Психосоматичне здоров'я людини як цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, забезпечує певне соціально-біологічне підґрунтя для оптимізації індивідуального розвитку особистості. Цінність здоров'я визначає ставлення людини до здорового способу життя. Відомий вислів Сократа:

«Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо» є особливо актуальним у наш час. Тому важливо проаналізувати вплив екологічних чинників на збереження і відновлення здоров'я, часто саме вони є причиною психосоматичних дисфункцій і загального нездужання людини. Також необхідним є визначення ціннісного потенціалу здобувачів освіти в умовах екосередовища ЗВО, він є базовим у формуванні життєвих перспектив студента і має значний вплив на стан оптимального функціонування організму [64, 65, 66].

B. Andrews, P. Watson, Z. Chen & R. Morris обґрунтували здоров'язберігаючі критерії для визначення ціннісного потенціалу людини, зокрема й щодо формування екологічної свідомості в студентів як фактора життєстійкості в умовах навколишнього середовища (табл. 1.2) [188].

Таблиця 1.2

**Співвідношення ціннісного потенціалу студента
і здоров'язберігаючих критеріїв**

Ціннісний потенціал студента	Здоров'язберігаючі критерії
Мотиваційна спрямованість особистості на збереження здорового способу життя	Здоров'я як найвища цінність у задоволенні біологічних, психологічних і соціальних потреб людини
Ціннісні орієнтації як базовий еталон психосоматичного здоров'я	Фактор забезпечення ціннісних орієнтацій особистості
Ціннісна самодостатність, яка забезпечує як інтереси самого індивіда, так і його оточення	Здоров'я є саме такою цінністю, яка стає благом для всіх і для кожного, хто нею володіє
Цілеспрямованість цінностей в аспекті становлення особистості	Здоровий спосіб життя як стиль підпорядкування діяльності людини
Цінність задоволення родової людської потреби	Здоров'я як цінність, яка завжди задовольняє кожного індивіда

Згідно з їх класифікацією, поняття «здоров'я» за всіма критеріями відповідає цінностям, які формують екологічну свідомість студента в освоєнні здорового способу життя. Однак, незважаючи на це, здоров'я не може бути головною метою життя (самоціллю), оскільки воно є необхідною

умовою реалізації ціннісного потенціалу студента. Звісно, що без здоров'я він теж не має сенсу.

Здоров'я має бути ціннісним орієнтиром у життєдіяльності людини, особливо в молодому віці. Цей орієнтир у процесі свого формування сприяє розвитку інших цінностей: матеріальних (добробуту, матеріального забезпечення, соціальних гарантій тощо), фізичних (працездатність, бадьорість, краса), психічних (гарний настрій, впевненість у власних силах, психологічна комфортність та ін.), духовних (естетичні, моральні, інтелектуальні), соціальних (повага оточення, престиж тощо).

Отже, *ціннісно-орієнтований підхід* у превентивному вихованні студентів забезпечує формування у них ставлення до здоров'я як до найвищої цінності.

Для реалізації *аксіологічного підходу* в формуванні ціннісного ставлення здобувачів освіти до здорового способу життя упродовж навчання необхідною є організація їх діяльності в усвідомленні того, що кожен самостійно відповідає за стан власного здоров'я. Практичне втілення цієї концепції в освітній процес передбачає [35, с.18]:

- використання *діяльнісного підходу*, який сприяє залученню студентів до цілеспрямованого педагогічного процесу щодо поліпшення здоров'я як повноправних учасників життєтворення, в ході якого у них формуються потреби в освоєнні цінностей культури здоров'я;

- надання переваги превентивному освоєнню *ціннісно-орієнтованих* навичок для формування в студентів *мотиваційно-ціннісного ставлення* до власного здоров'я, заснованого на усвідомленому сприйнятті основ здорового способу життя.

Саме таким чином має формуватися *психосоціальна компетентність (ПСК)* у студентів як механізм поведінки особистості в соціумі, що доповнює всі інші види особистісних властивостей (соціальний інтелект, особистісну гнучкість, адаптивність до соціальної ситуації, вербальний інтелект, соціальну сміливість, м'яку домінантність як керівництво ситуацією, успішність у житті,

власну ініціативність у міжособистісних контактах, упевненість у собі тощо), які пов'язані з інтерперсональними відносинами в екосередовищі.

У структурі ПСК дослідники виокремлюють такі компоненти:

- когнітивний (як систему знань про зміст і сутність, особливості взаємодії, знання і стилі спілкування);
- творче мислення;
- фонові знання (в контексті загальнокультурної компетентності);
- поведінковий (вміння та навички, які дозволяють успішно керувати конфліктною взаємодією у ситуації конструктивних стратегій поведінки у випадках підвищеної конфронтації);
- експресивні вміння (перцептивно-рефлексивні вміння);
- емоційний компонент (готовність до міжособистісних переговорів, гуманістична установка на взаємодію, діалогічні взаємини);
- мотиваційний (спрямованість на конструктивну взаємодію, розширення простору соціальних інтересів, готовність до прояву соціально-психологічної компетентності, високий рівень домагань та потреби у спілкуванні, відповідальність);
- позитивна Я-концепція;
- високий рівень емпатії та рефлексії тощо [32, с. 21].

Психосоціальну компетентність трактують як особливу здатність людини, в якій поєднано природні задатки (у формі певних особистісних властивостей) і набутий в процесі міжособистісної взаємодії життєвий досвід. Вона охоплює сукупність комунікативних, інтерактивних та перцептивних знань і вмінь, що характеризують саме навчально-професійну та соціально-психологічну сфери діяльності студента, з погляду продуктивної чи непродуктивної взаємодії за діяльнісним типом «людина-людина». Недостатньо сформована ПСК спричиняє непорозуміння між членами колективу, установки щодо упередженого сприйняття іншої людини, виникнення психологічного бар'єру у взаємодії із представниками

протилежної статі та конфлікти. З-поміж її змістових компонентів виокремимо когнітивні, інструментальні, індивідуальні та соціально зумовлені виміри [26, 27, 28, 30, 31, 60].

Когнітивний вимір характеризується розвитком таких здібностей: критичне мислення, концентрація, вирішення проблем, творчість, прояв інтересу до пізнання світу та природи, удосконалення навичок співіснування з ними. Навчання за цим виміром ґрунтується на набутті базових навичок: вміння сприймати навколишній світ таким, як він є, а також вдосконалення вміння співіснувати з ним на етапі засвоєння цифрової грамотності (знання інформаційно-комунікаційних ідей і технологій), яка розкриває межі цієї взаємодії. Також пізнавальний вимір навчання сприяє розвитку вміння засвоювати знання упродовж життя [101, 103, 106].

Інструментальний вимір передбачає застосування набутих студентами практичних знань і вмінь для адаптації до сучасних умов життя, зокрема ринку праці, конструктивно-ділових відносин, патернів емансипації та інших тенденцій соціального розвитку. Навчання передбачає набуття теоретичних знань на практиці, в побуті, в контексті взаємокорисних відносин, наприклад, у тандемі «людина-природа». Така освіта відповідає щоразу вищим соціально-психологічним вимогам ринку праці та конкурентоспроможності, новим технологіям та потребам молоді у відпочинку й використанні природних ресурсів для задоволення власних потреб [108].

Індивідуальний вимір забезпечує навчання студентів у контексті самореалізації, самоповаги та ефективності в підвищенні особистісного потенціалу. Він поєднує когнітивні, міжособистісні та внутрішньоособистісні психосоціальні установки та навички. Особисте зростання, згідно з цим виміром, стосується як індивідуальних, так і соціальних чинників. Навички, засвоєні відповідно до індивідуального виміру, є важливими для психологічної стійкості особистості, самозахисту та запобігання насильству [109, 110].

Соціальний вимір обумовлений етичним параметром, який є підґрунтям для базової громадянської освіти, заснованої на цінностях патріотизму,

демократії, повазі до відмінностей і справедливості, забезпеченні прав людини та соціальних норм. Він передбачає формування у молоді прагнення до миру та злагоди з соціальним оточенням в екосередовищі. Соціальний вимір безпосередньо є етично-ціннісною основою для трьох попередніх вимірів (когнітивного, інструментального та індивідуального) [92, 93, 96].

Проаналізовані вимірювання щодо навчання варто розглядати комплексно для забезпечення формування цілісної та гармонійної особистості студента. Ураховуючи фактори ціннісно-орієнтованих і здоров'язберігаючих параметрів, компоненти та виміри, проаналізовані нами вище, запропонуємо модель розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами (рис. 1.1).

Доступ кожної людини до освіти має бути забезпечено упродовж життя у формі набуття компетентностей, які відповідають вимогам до знань у глобалізованому суспільстві. Саме тому посилення соціальної інтеграції та згуртованості через активне залучення до громадської діяльності здобувачів освіти є пріоритетом на майбутнє, що й лежить в основі побудови моделі розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями [17, 18].

У моделі відображено освітні настанови щодо розвитку екологічної свідомості студентів, а також розкрито екологічні чинники впливу на зародження деструктивних форм прояву психосоматичних дисфункцій організму у випадку невідповідної екологічної взаємодії людини з навколишнім середовищем та деструктивного взаємовпливу. Зауважимо, що в студентському житті трапляються ситуації, які можуть спричинити розвиток поведінкових розладів, а також психосоматичних деструкцій організму; ці обставини віднесено до факторів ризику (табл. 1.3).

Водночас існує низка *захисних факторів (психологічні механізми захисту)*, які стримують людину від деструктивного кроку. Якщо в житті конкретної особи фактори ризику виявляються сильнішими, ніж захисні фактори, то існує ймовірність того, що матимуть розвиток поведінкові

розлади та психосоматичні дисфункції. Розглянемо особливості впливу патогенних чинників на зародження вищезазначених проблем особистості студента в освітньому середовищі ЗВО [90, 93, 95].

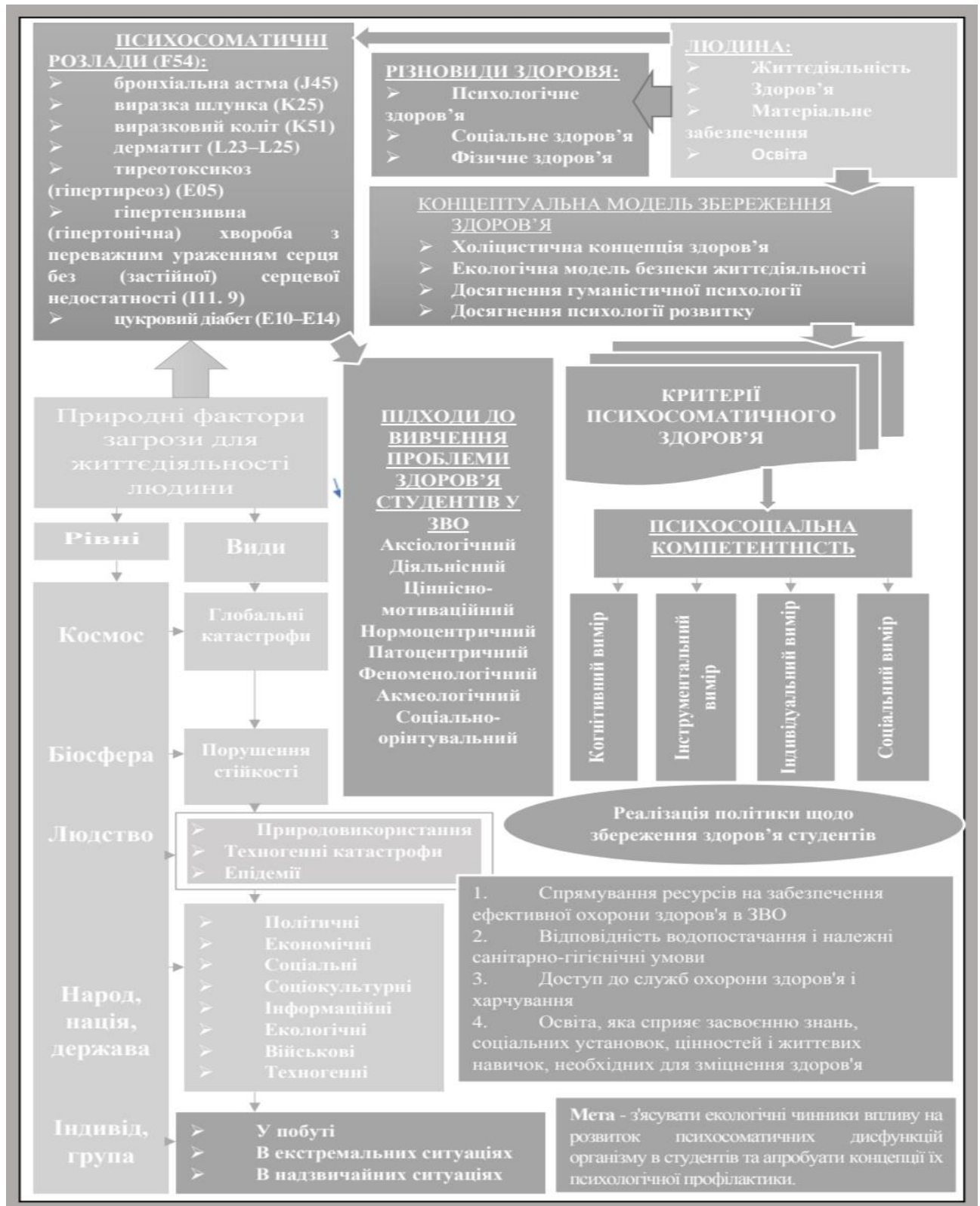


Рис. 1.1. Модель розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями

Фактори ризику (середовищні, біологічні, психологічні) певним чином пов'язані із взаємодією людини з навколишнім середовищем і збільшують ймовірність деструктивних порушень. Також ймовірність розвитку психогенного порушення залежить від кількості факторів ризику. Окремі з них є загальними в контексті екосередовища ЗВО в межах емоційних і поведінкових проблем, інші мають специфічний вплив, спричиняють розвиток психосоматичних дисфункцій. Важливо підкреслити, що психогенні чинники спричинені підвищеним соціальним стресом, проблемами у взаємовідносинах між партнерами, фінансовими проблемами, неадекватним вихованням дітей тощо. Значним джерелом ризику є психопатологічні фактори, які обумовлені дією шкідливих речовин (алкоголю, наркотиків або тютюну) [94, с. 51].

Емоційні і поведінкові розлади характеризуються наявністю широкого спектра психосоматичних проявів, які посилюються у загрозливих для людини ситуаціях: *неврологічні симптоми* (припливи жару або холоду, запаморочення, невпевненість і слабкість при ходьбі, парестезії), *торако-абдомінальні симптоми* (відчуття задухи, задишка, неприємні відчуття або періодичний біль у грудях, нудота і почуття шлунково-кишкового дискомфорту) та *вегетативні симптоми* (профузне потовиділення, посилене серцебиття, сухість у роті, тремор). Актуалізація психосоматичних дисфункцій відбувається у зв'язку з психогенними і соматогенними (помірними вегетативними) провокаціями та супроводжується частими відчуттями болю невизначених локацій [271, 272, 273].

S. Pashchenkov виокремив основні фактори ризику та захисні фактори, що корелюють із високим рівнем поведінкових і психічних розладів (таблиця 1.3) [262, с. 137].

Так, у більшості випадків впливу екосередовища ЗВО на психіку здобувачів освіти мають місце психосоматичні скарги, які починаються із фобічного нападу (страху чи тривожності), в його структуру входять соматичні (тремтіння в тілі, серцебиття, запаморочення, відчуття нестачі

повітря, непосидючість) та емоційні (поганий настрій, роздратованість, агресивність) розлади. Сконцентрованість тривожних відчуттів у студентів обумовлена страхом смерті від зупинки серця чи задухи або за умов втрати свідомості під час надзвичайних ситуацій.

Таблиця 1.3

Порівняльний аналіз факторів ризику та захисних факторів за S. Pashchenkov

Фактори ризику	Захисні фактори
Психологічні	
1	2
– Академічна неуспішність – Емоційна незрілість – Деморалізація у навчанні – Порушений контроль – Дефіцит уваги – Гіперактивність – Порушення комунікації – Самотність – Шкідливі звички – Соціальна некомпетентність	– Почуття безпеки – Самоконтроль – Відносини прив'язаності – Здатність не пасувати перед неприємностями – Навички вирішення проблем – Соціальна поведінка – Емоційний розвиток – Самоповага – Фізичні вправи
Соціальні	
– Жорстоке поводження у дитинстві – Відчуженість дитини від батьків – Насильство та агресія – Психологічна травма – Сімейний конфлікт – Дезорганізація сім'ї – Зловживання батьків алкоголем – Психотравмуюча подія і втрата	– Хороше виховання – Гармонійні стосунки між батьками та дітьми – Соціальна підтримка з боку сім'ї – Школа, що сприяє розвитку особистості – Безпечна підтримка спільноти (референтна група)

Так, у більшості випадків впливу екосередовища ЗВО на психіку здобувачів освіти мають місце психосоматичні скарги, які починаються із фобічного нападу (страху чи тривожності), в його структуру входять соматичні (тремтіння в тілі, серцебиття, запаморочення, відчуття нестачі повітря, непосидючість) та емоційні (поганий настрій, роздратованість, агресивність) розлади. Сконцентрованість тривожних відчуттів у студентів

обумовлена страхом смерті від зупинки серця чи задухи або за умов втрати свідомості під час надзвичайних ситуацій.

Психосоматична картина представлена також у вигляді тривоги під час очікування (оцінювання відповідей чи екзаменаційної оцінки), чітко вираженим страхом та уникненням ситуацій, які провокують страх (під час опитування на практичних заняттях), і фізичним дискомфортом (самотність під час перерви та відпочинку, перебування в замкнутому просторі) тощо [270, 271].

Д. Харченко запропонував пояснення природи психогенного соматичного захворювання: його передумовами є сомато-вегетативні емоційні мотиви, які визначають емоційний статус людини, типологію її поведінки під час прояву розладу. Наприклад, стриманий гнів, пригнічена ворожість, будь-які не витіснені агресивні тенденції особи, які реалізуються через симпатичну активацію і спричиняють розвиток таких захворювань як гіпертонічна хвороба, артрити, мігрень, діабет, тиреотоксикоз тощо. Водночас заблоковані і нереалізовані прагнення до визнання, уваги оточення, задоволення сексуальних потреб пов'язані з підвищенням активності холінергічних структур і сприяють розвитку бронхіальної астми, виразкової хвороби та виразкового коліту [176, с. 47].

Сучасні погляди на цю проблему узагальнено в *теорії «символічності мови органів»*, пов'язаній з метафізикою хвороб. Луїза Хей запропонувала перелік психосоматичних проявів, які призводять до соматизації і дисфункції органів. Наприклад, біль у ділянці вуха характеризується небажанням чути певну інформацію, спричинену нав'язливими станами, або свідомим її ігноруванням. Хвороби очей пов'язані з небажанням бачити кого-небудь чи що-небудь у собі чи в інших. Розлади дихальної системи супроводжуються постійним страхом або небажанням жити повноцінним життям.

Патології опорно-рухового апарату корелюють з відсутністю у людини психологічної підтримки. Брак любові спричиняє порушення серцевої активності, зниження циркуляції крові, склероз судин. Проблеми з

шлунком символізують невміння відволікатись від стресових ситуацій, пристосовуватись до нових умов життя. Ревматизм характеризується як хвороба, набута через постійну критику себе, незадоволеність власними вчинками, життям. Такі люди завжди прагнуть бути першими, прагматичними, навіть дещо педантичними. У випадку бронхіальної астми людині здається, що вона не має права дихати чи почуватись вільною серед вищого прошарку суспільства. Злоякісна пухлина свідчить про накопичену образу, яка поїдає тіло; жалість до себе з дитинства; висока самокритичність; оцінка життя як ланцюжка нескінченних розчарувань. Зайва вага тіла – потреба у захисті від болю, критики, сексуальності й звинувачень [6, 10, 29, 39].

Отже, психосоматичні порушення належать до тих факторів, які зумовлюють зміни психічного стану людини, її ставлення до навколишнього середовища, впливають на зміну структури її самооцінки, спричиняють передчасну як фізичну, так і психічну інвалідизацію. На основі сукупності відчуттів, уявлень та переживань, пов'язаних із фізичним станом, людина формує негативне ставлення до нових обставин життя і до самої себе в цих обставинах [34, 35, 121].

В основі психодинамічної моделі психосоматичних дисфункцій лежить дія механізмів психологічного захисту, що пригнічують агресивні настрої і трансформують їх у власні соматичні симптоми. Цим хворим властиві егоцентричні наміри, обмежений емпатійний потенціал і слабка зацікавленість потребами інших. Вони зазвичай вважають себе розчарованими, ображеними, покинутими, малокомунікативними, зависаючими у часових проміжках минулого, відштовхуючи від себе оточення. Симптом перетворюється на скаргу і символічно нехтується лікарем як нарікання чи докори невідповідності у житті людини. Тут же несвідомо розігрується і помста за недостатнє прийняття себе, коли медичні схеми лікування стають неефективними. Можлива також дія інших психотравмувальних механізмів: підвищена заклопотаність тим, що

відбувається в організмі, стає захистом від низької самооцінки, сприйняття своєї малоцінності і нікчемності. Соматичне страждання стає символічним засобом спокутування власної провини, заслуженим покаранням [31, 32, 33, 34, 272].

Зауважимо також, що цінність даних соціально-психологічних і психосоматичних вимірювань обумовлена авторитетом самого студента в контексті його результативної соціальної взаємодії. Авторитет є соціально-психологічним ресурсом професійної спільноти, в його основі є довіра, толерантність, породжена щирістю та емпатійністю, ініціативність, об'єктивність, врівноваженість, стриманість тощо. Соціальне оточення дуже часто у вимірі надзвичайних обставин становить осередок особистісних проблем людини, що дезорганізують її у психосоціальному вимірі. І. Візнюк стверджує, що психосоматичне самопочуття позначається на професійній діяльності, як наслідок – акумулюються стійкість, самооцінка, самоконтроль, працьовитість чи, навпаки, проявляється інфантильність характеру. Отже, саме колективне визнання є показником соціально-психологічної компетентності майбутніх фахівців, що засвідчує рівень їх ціннісних орієнтацій, особистісної зрілості та культурологічних тенденцій [36, 37, 38].

І. Візнюк і С. Долинний зазначають, що екосередовище студента також становить коло авторитетних осіб, які в певній мірі формують його ціннісні орієнтації, манери мислення, мотиви, педагогічні риси та культуру спілкування. Зауважимо, що пріоритетною референтною групою є батьки, колеги, науковці, письменники, літературні герої, родичі та сусіди. На рис. 1.2. і 1.3 подано рейтинг авторитетних осіб у соціологічному вимірі, що впливають на формування особистості майбутнього фахівця в ЗВО [220, с. 44].

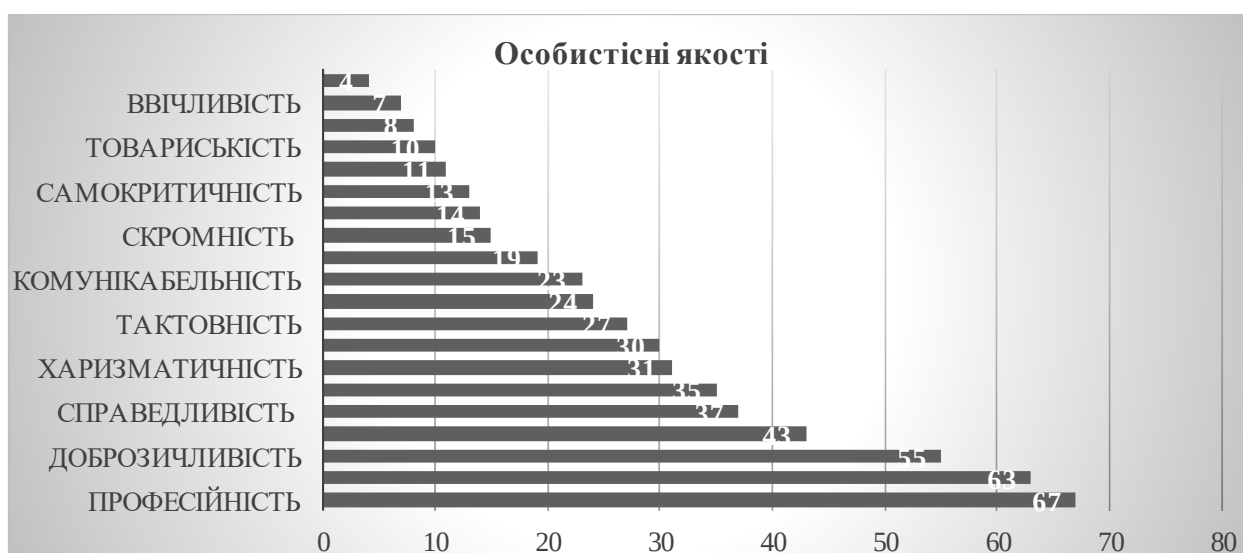


Рис. 1.2. Рейтинг особистісних якостей, що впливають на авторитет майбутнього фахівця

Основними орієнтирами, які визначають екологічну свідомість майбутнього фахівця, є високі досягнення у роботі, здоровий соціально-психологічний клімат у колективі, успішність результатів виконання обов'язків, самоактуалізація особистості та професійна відповідність. Найменш значущими чинниками у взаємодії з оточенням є рівень оптимального функціонування організму, ділові зв'язки, психологічне здоров'я й авторитет у колективі.

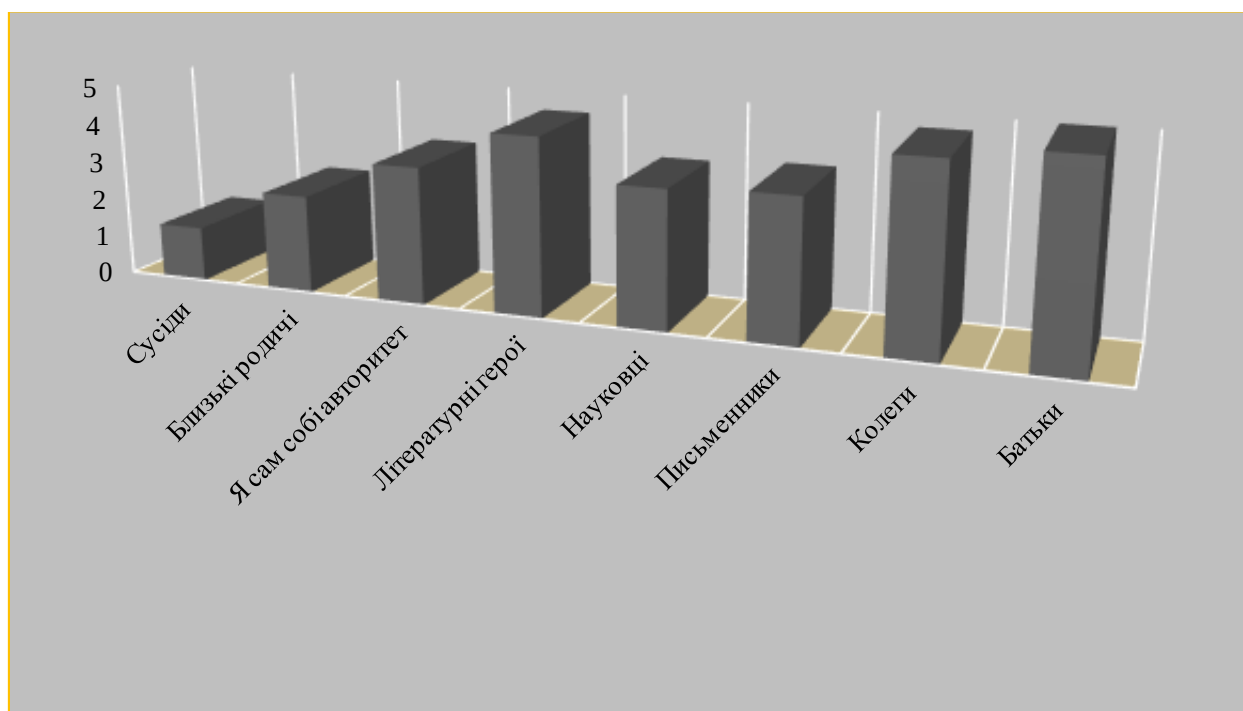


Рис. 1.3. Соціологічний вимір пріоритетних постатей, що впливають на формування особистості фахівця в ЗВО

Саме ці висновки дослідників ми врахували, визначаючи диспозиційні чинники, які заважають досягненню високого рівня екологічної свідомості майбутніх фахівців. На рис. 1.4 узагальнено основні показники результатів теоретичного аналізу диспозицій студентів ЗВО щодо значущості групи оточення в їх житті.

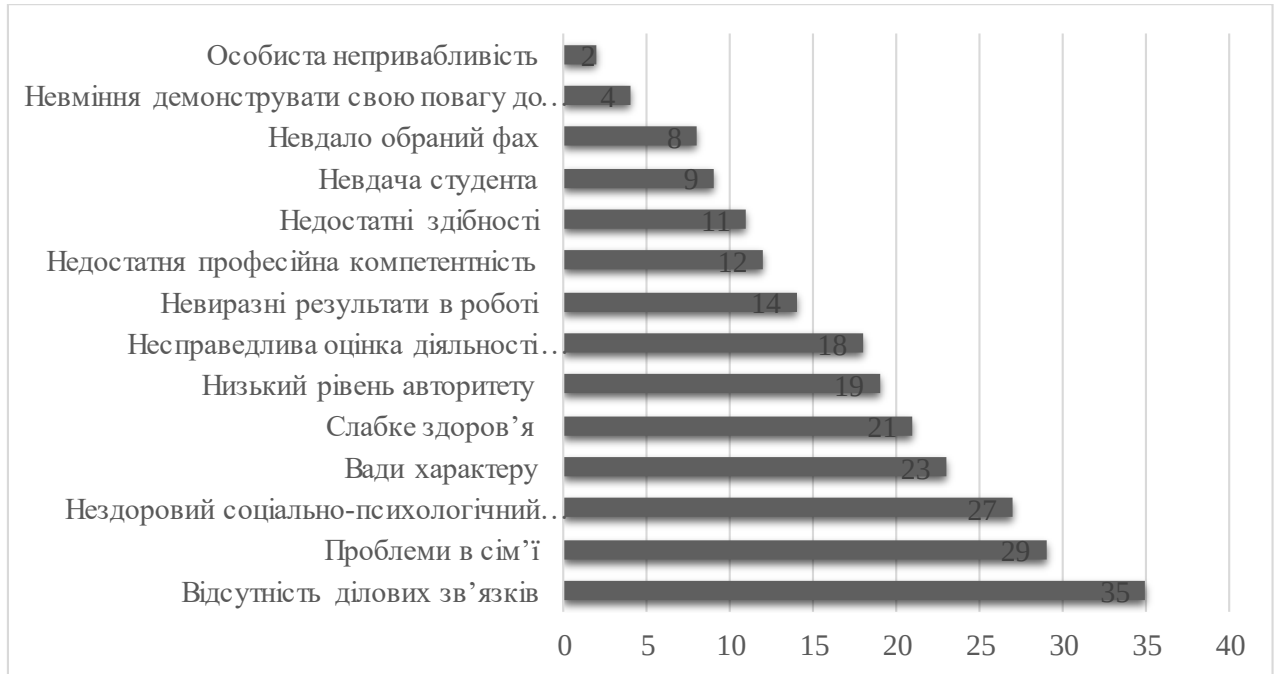


Рис. 1.4. Рейтинг диспозицій студентів ЗВО згідно з їх дезадаптованістю у соціометричному вимірі

Зауважимо, що особистісний авторитет майбутніх фахівців залежить від їх індивідуальної спрямованості та вміння корегувати неоднозначні психологічні ситуації, реалізуючи власні природні можливості співіснування в навколишньому середовищі. Культурологічні тенденції в цьому випадку обумовлені розвитком особистості в сфері дозвілля, адже саме в дозвіллевій царині людина самореалізується та саморозвивається. Через сферу дозвілля активізуються соціальні відносини й відпочинок набуває ознак засобу соціального виховання.

Сучасні погляди на здоровий спосіб життя студента узагальнено презентують такі підходи:

1. *Нормоцентричний підхід* розглядається у контексті вивчення медичної психології, для нього характерна сукупність середньостатистичних норм

сприйняття, емоційного реагування, мислення та поведінки в поєднанні з певними нормативними показниками психосоматичного стану здоров'я людини.

2. *Патоцентричний підхід* визначає здоров'я як відсутність хвороби, якусь абстракцію, що припускає певну помірну вираженість патологічних рис особистості. Будь-яка людина згідно з таким підходом може розглядатися як варіант певного патологічного типу, а її здоровий стан – лише показник недостатньо інтенсивного розвитку закладених в організмі та психіці хворобливих схильностей [204, 205].

3. *Феноменологічний та екзистенціальний підходи* розглядають здоров'я в аспекті хвороботворчих наслідків як специфічних способів індивідуального буття в світі, що не залежить від будь-яких схем і пояснювальних моделей. Ці феномени завжди включені в суб'єктивну картину світу, яку можна досягнути лише в контексті формування екологічної свідомості людини [205, 206].

4. *Холістичний підхід* обумовлює здоров'я як процес онтогенезу, який передбачає цілісну та особисту зрілість (Е. Еріксон, Г. Олпорт), інтеграцію (асиміляцію) життєвого досвіду й застосування, синтез фундаментальних протиріч людського існування (К. Юнг) [193, 198].

5. *Акмеологічний підхід* дозволяє здоров'ю виступати як актуалізації екологічної свідомості людини у взаємодії з природою. В основі цього підходу лежать уявлення про особистість, яка досягає вищих меж самореалізації і справжньої зрілості в різні періоди життя [188, 272].

6. *Аксіологічний підхід* розглядає здоров'я як універсальну людську цінність і співвідноситься з основними ціннісними орієнтаціями екологічної свідомості особистості. Домінування певних цінностей, їх переоцінка і криза розглядаються як фактори, які визначають здоров'я індивіда або негативно впливають на нього.

7. *Соціально-орієнтовані підходи* акцентують на соціальній природі здоров'я і його залежності від соціокультурних чинників, які визначають здоров'я як соціокультурну змінну. Характеристики екологічної свідомості в

цій методології розглядаються як відносні, детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя і образу світу.

Загалом вказані вище методологічні підходи засвідчують, що культурна специфіка ведення здорового способу життя є значущим фактором, який визначає рівень екологічної свідомості в масштабі груп оточення. Сучасне культурологічне розуміння проблеми здоров'я визнає його складну комплексну природу й сприяє розробці системного підходу до її вивчення.

Висновки до першого розділу

Сучасний етап розвитку людства характеризує зростання ролі наукового пізнання, яке є найважливішим чинником у формуванні культурного прогресу, що суттєво впливає на усталеність людського буття. Динамічність змін на ґрунті вдосконалення суспільства сприяє інтенсифікації науки, перетворюючи її на потужний каталізатор, рушійну силу науково-технічного прогресу. Серед основних напрямів сучасних наукових пошуків – системно-екологічні дослідження впливу довкілля на людину, який не завжди є сприятливим.

Сучасні концептуальні основи екологічності цього взаємозв'язку є не лише науковою теорією раціоналізації та охорони природокористування, а й певним соціокультурним феноменом, який обумовлює виникнення психосоматичних перешкод і порушення здоров'я людини в умовах екосистеми. У зв'язку з цим найбільш значущими, але водночас і методологічно складними є дослідження екологічної свідомості та психологічної стійкості людини в звичайних умовах як наслідок негативних впливів екосередовища.

Екологічну свідомість визначаємо як вище психічне відображення екосередовища крізь призму внутрішнього світу людини, рефлексію щодо її існування в біофізичному, психофізіологічному та хіміко-біологічному вимірах, а також особливості саморегуляції цього відображення. Вона є своєрідним фундаментом екологічної культури людини й формується як духовна освіта в результаті відображення екологічних стосунків і діяльності.

В усвідомленні культурологічного природокористування варто дотримуватися принципів нової екологічної свідомості в сучасних наукових потрактуваннях, відповідних природоохоронним правовим нормативам і моральним правилам екологічної поведінки, вимогам гуманістичної етики, що сприяють веденню здорового способу життя.

Здоров'я студентів має бути ціннісним орієнтиром у їх життєдіяльності, у процесі формування якого відбувається розвиток таких цінностей: *матеріальних* (добробуту, матеріального забезпечення, соціальних гарантій тощо), *фізичних* (працездатність, бадьорість, краса), *психічних* (гарний настрій, впевненість у власних силах, психологічна комфортність тощо), *духовних* (естетичні, моральні, інтелектуальні), *соціальних* (повага оточення, престиж тощо). Таким чином, ціннісно-орієнтований підхід у превентивному вихованні студентів забезпечує формування у них ставлення до здоров'я як до найвищої цінності.

Емоційні і поведінкові розлади здоров'я характеризує широкий спектр психосоматичних проявів, які посилюються у загрозливих для людини ситуаціях: *неврологічні симптоми* (припливи жару або холоду, запаморочення, невпевненість і слабкість при ходьбі, парестезії), *торако-абдомінальні симптоми* (відчуття задухи, задишка, неприємні відчуття або періодичний біль у грудях, нудота і почуття шлунково-кишкового дискомфорту) та *вегетативні симптоми* (профузне потовиділення, посилене серцебиття, сухість у роті, тремор). Актуалізація психосоматичних дисфункцій відбувається у зв'язку з психогенними і соматогенними (помірними вегетативними дисфункціями) провокаціями та супроводжується частими відчуттями болю невизначених локацій.

Запропонована модель розвитку екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями відображає освітні настанови щодо формування екологічної свідомості студентів, а також визначає екологічні чинники впливу на зародження деструктивних форм прояву психосоматичних дисфункцій організму людини в випадку невідповідної екологічної взаємодії

людини з навколишнім середовищем та здійснення деструктивного впливу з обох сторін. Установлено значущість впливу патогенних чинників на зародження проблем особистості в освітньому екосередовищі ЗВО.

З-поміж них виокремлено фактори ризику (середовищні, біологічні, психологічні), які певним чином пов'язані із взаємодією людини з навколишнім середовищем і збільшують ймовірність деструктивних порушень її психіки. Також імовірність розвитку психогенного порушення залежить від кількості факторів ризику.

Сучасні погляди на здоровий спосіб життя узагальнено презентують нормоцентричний, патоцентричний, феноменологічний та екзистенціальний, холістичний, акмеологічний, аксіологічний та соціально-орієнтований підходи.

До чинників впливу на особистість студента з психосоматичними дисфункціями відносимо: сформованість знань про екологічну свідомість; їх ставлення до екологічних проблем власного оточення; провідний тип мотивації у взаємодії із природними об'єктами; особистісний диференціал у визначенні координат об'єкта в семантичному просторі, що служить для відображення його оцінки за низкою біполярних шкал, протилежні полюси яких визначаються за допомогою вербальних антонімів; стан самопочуття, активності та настрою учасників досліджу в умовах екосередовища ЗВО; глибинну діагностику психологічних особливостей особистості студента та визначення його акцентуаційної схильності й темпераментологічної обумовленості; наявність соматичних скарг; психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність та комунікативні здібності, що допомагає визначити причини психологічного стресу в контексті прояву фізіологічних симптомів; їх стресостійкість до змін і психосоціальну компетентність.

Від того психосоціальну компетентність розуміємо як особливу здатність людини, в якій поєднано природні задатки (у формі певних особистісних властивостей) і набутий в процесі міжособистісної взаємодії життєвий досвід.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ ДИСФУНКЦІЇ СТУДЕНТІВ

Теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень, зреалізований у першому розділі нашої роботи, уможливив обґрунтування загальнометричних аспектів вивчення психосоматичних чинників екологічної свідомості здобувачів освіти. Загалом методологічна основа дослідження ґрунтується на принципах наукового пізнання (детермінізму, об'єктивності, єдності психіки і діяльності, розвитку, системності, цілепокладання). Вивчення впливу екологічної свідомості на психосоматичні дисфункції студентів здійснено психодіагностичними методами, зокрема емпіричними методиками вимірювання невідомих змінних ~~в~~ для отримання наукової істини, технологіями корекції параметрів невідповідності дослідження, які забезпечують об'єктивність характеристики екологічних чинників психосоматичних дисфункцій студентів ЗВО як наслідку впливу екзогенних і ендогенних факторів на організм людини в розвитку психогенної нозології.

У другому розділі проаналізовано специфічні чинники, які обумовлюють психосоматичний статус в учасників освітнього процесу за детермінантами розвитку сомато-вегетативних дисфункцій і загального нездужання людини; обґрунтовано діагностичний інструментарій емпіричного дослідження, основою якого є визначення ціннісного потенціалу здобувачів освіти в умовах екосередовища ЗВО. Цей потенціал є базовим у формуванні їх життєвих пріоритетів і часто психогенним чинником порушення стану оптимального функціонування організму людини.

2.1. Методологія дослідження особливостей впливу на психосоматичну дисфункцію здобувачів вищої освіти

Психосоматичний стан відображає один із можливих режимів життєдіяльності людини, що на фізіологічному рівні відрізняється певними

енергетичними характеристиками й на психологічному рівні акомпанує системою психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу. Засновником екологічного підходу до вивчення сприйняття людиною навколишнього середовища є Джеймс Гібсон, американський психолог, який відмовився від дослідження сприйняття у межах когнітивістської концепції «непрямого реалізму» на користь екологічного підходу, оскільки вважав результати, отримані за умов дійсності, яка реально існує, більш достовірними, ніж отримані у межах експерименту, де умови відтворюються штучно та є дещо недостовірними. Крім того, він відкидав ідею опрацювання інформації на рівні пізнання [31, 32, 33, 34, 272].

Науковець Ya. Tsekhmister наголошує, що тваринний світ та навколишнє середовище невіддільні один від одного. Живі істоти не змогли б вижити без навколишнього середовища, а навколишнє середовище не існувало б без них. Навколишнє середовище – це те, що ми сприймаємо щомиті. Людина має пряме сприйняття. Дослідник вважає, що ми здатні сприймати всіх тварин, але не здатні сприйняти те, що не бачимо очима, наприклад, атоми. Іншими словами, для людини існує фізичний та екологічний світ. Про фізичний світ у нас складається розуміння завдяки природничим наукам (фізиці, хімії), а екологічний світ ми пізнаємо завдяки органам чуття [184, 185].

Як стверджують науковці (О. Калмиков, В. Панов, І. Фролова, Н. Чепелєва, В. Швалб, А. Шумілова та ін.), неможливо виділити групу зовнішніх емоціогенних чинників, які однаково відображатимуться в почуттях людей. Зовнішнє сприйняття вважається стресовим за умови дії надпорогових подразників, що спричиняють стан стресу. З-поміж них варто виокремити емоційно-негативні збудники, які викликають страх невдачі в діяльності чи спілкуванні; збентеженість і тривожність від зовнішньої критики під час прийняття відповідального рішення; зрештою «цейтнот» як чинник перенавантаження інформацією ззовні. Типовими є випадки, коли, наприклад, приїзд близької людини здалеку викликає емоційний стрес, як адекватне, так і

неадекватне занепокоєння. Ступінь стресовості реакцій на екзогенні подразники переважно залежить від особливостей (тривалості та сили) дії зовнішнього емоціогенного впливу, від сили та витримки нервової системи, а також від індивідуально-особистісних якостей особистості, від минулого досвіду, стресостійкості тощо [177, 178, 179].

У теорії Р. Баркера психологію середовища (*environmental psychology*) пов'язують із дослідженнями екологічної психології. У праці «Екологічна психологія» (1968) науковець наголошував, що поведінка людини залежить від середовища, яке її оточує. Тобто, не знаючи, в якому оточенні індивід здійснив певну дію, неможливо передбачити його наступні вчинки, поведінку та їх наслідки, окрім того психогенні прояви поведінки досить важко діагностувати [189].

Відповідно до мети і завдань дослідження ми використали такі психодіагностичні методики (дод. Б): авторську анкету для психодіагностики екологічної свідомості у здобувачів освіти; вербальну асоціативну методику «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна для визначення ставлення студентів до екологічних проблем; методику «Альтернатива» для діагностики домінантного типу мотивації у взаємодії з об'єктами екосередовища, зокрема естетичного, когнітивного, практичного та прагматичного; методику діагностики переваги у ставленні до природи «Домінанта» А. Лазурського, С. Франка; семантичний диференціал (стандартний 25-шкальний варіант аналізу розуміння тексту О. Журавльова та 9-шкальний особистісний диференціал О. Шмельова); опитувальник САН для оцінки самопочуття, активності та настрою у досліджуваних; Міннесотський багатопрóфільний особистісний опитувальник (MMPI-2); методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека; Колі́рний тест Лю́шера (Тест вибору кольорів Люшера); Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Проведено повне медико-психоневрологічне обстеження респондентів в у процесі забезпечення амбулаторно-поліклінічної

допомоги та лабораторної діагностики Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону.

При вивченні взаємодії людини з її природним оточенням, що реалізується в контакті людини і природи, варто використовувати не лише загальнопсихологічний понятійний апарат, а й послуговуватися методологією прикладних наук – соціальної психології, психології особистості, психології середовища та психологічної екології.

Емпіричне дослідження особливостей впливу екосередовища на поведінку та зародження психосоматичних явищ у людини ґрунтується на основних принципах наукового пізнання:

- 1) *принципі об'єктивності* (об'єктивне пізнання впливу екосередовища на розвиток психосоматичних дисфункцій організму людини);
- 2) *принципі багатомірного та багаторівневого існування предмета* (вплив екологічних чинників на психосоматичний статус студентів розглядається як багаторівневе та багатовимірне явище);
- 3) *принципі дослідження психічних явищ* (динамічність процесів перебігу психосоматичних дисфункцій у генезі екологічних впливів на життєдіяльність людини);
- 4) *принципі творчої самодіяльності* (саме творчість відображає навколишній світ людини та умови її існування);
- 5) *принципі організації розвивальних та формувальних психокорекційних впливів* (дослідження інтенції змін і розвитку психокорекційних впливів на особистість здобувачів освіти);
- 6) *принципі детермінізму* (дослідження впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій організму в студентів);
- 7) *системно-синергетичному принципі* (розкриття структури психосоматичного статусу в здобувачів освіти у формуванні екологічності як фактора стресостійкості);

8) *принципі цілепокладання* (визначення спрямованості респондентів в умовах їх життєдіяльності) (С. Максименко, М. Томчук, В. Швалб, С. Рубінштейн) *та екологічного пізнання* [114, 115, 149, 163, 178, 258].

Методологічну основу емпіричного дослідження забезпечили когнітивний і регуляційний підходи у потрактуванні поняття екологічної свідомості – як сукупності знань особистості про навколишній світ, психічна діяльність якої забезпечує узагальнене й цілеспрямоване відображення зовнішнього світу (О. Калмиков, В. Панов, О. Паламарчук, А. Петровський, В. Скребець, І. Фролова, В. Швалб, М. Ярошевський та ін.); системний підхід до вивчення механізмів психосоматичних розладів у осіб працездатного віку в аспекті індивідуально-особистісного підходу (Б. Ананьєв, Є. Ільїн, Г. Костюк, В. Крайнюк, В. Медведєв та ін.); концепції сенсу життя і самоактуалізації (Г. Балл, А. Маслоу, Д. Леонт'єв, К. Роджерс, Т. Титаренко, В. Франкл, І. Чухрій та ін.); теорії психодіагностики проблеми психологічної стійкості (Г. Балл, Л. Бучек, І. Візнюк, М. Корольчук, Л. Куликов, Г. Ложкін, С. Максименко, О. Рева, О. Чебикін, Р. Шпак та ін.), основні принципи надання психологічної допомоги особистості (О. Авілов, М. Кабанов, Б. Карвасарський, О. Кокун, Т. Яценко, А. Гройсман та ін.); концепції психосоматичних особливостей функціонування особистості (Дж. Браун, О. Блінов, С. Кулаков, Є. Кулікова, І. Малкіна-Пих, Н. Пезешкіан та ін.).

Констатувальне дослідження зrealізовано поетапно:

1. *На підготовчому етапі* визначено проблеми методології, відібрано психодіагностичні методики і техніки дослідження.

2. *На другому етапі* проведено констатувальний, формувальний та контрольний експерименти для отримання масиву репрезентативної і достовірної інформації про психосоматичні розлади у студентів за визначеною ознакою.

3. *На третьому етапі* проведення дослідження особливостей впливу екологічних чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій у студентів

ЗВО використано методи статистичної обробки результатів експерименту для підтвердження чи спростування гіпотези, висунутої на початку дослідження.

Метою дослідження є з'ясування впливу екологічних чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій організму в здобувачів освіти та розроблення й апробація на цій основі способів їх психологічної корекції.

Основними завданнями констатувального етапу експерименту є:

1. За допомогою авторської анкети визначити рівень екологічної свідомості здобувачів освіти ЗВО.

2. Діагностувати зовнішні і внутрішні чинники, які сприяють розвитку психосоматичних дисфункцій організму в здобувачів освіти згідно з їх психосоматичним статусом в умовах екосередовища ЗВО.

3. Визначити моделі психосоматичного статусу студентів в умовах освітнього процесу за переліком домінантних ознак, які патогенно впливають на стан оптимального функціонування організму людини.

Експериментальною базою дослідження упродовж 2021 – 2022 рр. були Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського та Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Загальна чисельність вибірки студентів складала 210 здобувачів вищої освіти спеціальностей 222 «Медицина» та 053 «Психологія» вікової категорії від 17 до 22 років.

За допомогою авторської анкети з урахуванням кількісних і якісних критеріїв оцінки розуміння рівноваги взаємовідносин людини з природою, усвідомлення тісних зв'язків з довкіллям та необхідності вирішення екологічних проблем й згідно з результатами медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086) було відібрано було дві групи студентів для констатувального дослідження психосоматично здорових осіб (108 осіб) та зі схильністю до психосоматичних розладів (102 особи), котрі амбулаторно зверталися впродовж досліджуваного періоду до Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (ВМКЦ ЦР)

зі скаргами психосоматичного характеру. ВМКЦ ЦР є однією з провідних установ охорони здоров'я, його роботу координує Міністерство оборони України. Це багатoproфільний клінічний, лікувально-діагностичний та науковий центр, у якому надається медична допомога військовослужбовцям, ветеранам Збройних сил, а також цивільним пацієнтам. Отже, чисельність експериментальної вибірки відповідає вимогам до обсягу загальної кількості осіб, результати анкетування яких підлягають статистичній обробці. Усі учасники експерименту перебували в екосередовищі ЗВО.

На *підготовчому етапі* дослідження було застосовано авторську анкету для визначення рівня екологічної свідомості у здобувачів освіти ЗВО (дод. А) та проведено скринінг первинного обстеження респондентів за клінічними показниками психосоматичних дисфункцій організму людини з помірною частотою прояву їх ознак.

На *другому етапі* дослідження використано методичний інструментарій для встановлення фактичного стану оптимального функціонування організму людини під час її перебування в екосередовищі ЗВО та діагностики наявних психосоматичних дисфункцій (табл. 2.1).

У таблиці 2.1 уміщено перелік методик дослідження зовнішніх та внутрішніх чинників впливу навколишнього середовища на організм здобувачів освіти з урахуванням психосоматичної деструкції цієї взаємодії під час навчання у ЗВО (дод. Б). Представлено шкали за методиками (категорії дослідження), згідно з якими було проведено основні виміри та встановлено статистичні показники цього впливу.

У таблиці 2.2 узагальнено методи комплексного дослідження зовнішніх (соціально-психологічних) та внутрішніх (індивідуально-особистісних) чинників впливу на здобувачів освіти в умовах екосередовища ЗВО з урахуванням його психосоматичної деструкції на щодо організму людини. Представлено шкали за вказаними методиками для здійснення основних вимірів та встановлення показників цього впливу.

Для реалізації завдань експериментального дослідження визначено набір психодіагностичних методик, шкали яких комплексно характеризують психосоматичний статус особи здобувача освіти в умовах ЗВО. Вважаємо застосування комплексного підходу необхідним для дослідження проблеми за її прямими та побічними показниками. Використано також системний підхід у вивченні впливу навколишнього середовища на організм людини з психосоматичними розладами, він передбачає встановлення параметричних характеристик зовнішніх та внутрішніх чинників впливу, що відображено в табл. 2.2.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики констатувального етапу дослідження

Чинники	Н/м	Психодіагностичні методики	Кі-ть осіб
Зовнішні чинники	1	Вербальна асоціативна методика «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна	210
	2	Методика «Альтернатива»	210
	3	Методика діагностики переваги в ставленні до природи «Домінанта» А. Лазурского, С. Франка	
	4	Колірний тест Люшера	210
Внутрішні чинники	5	Метод семантичного диференціалу (стандартний 25-шкальний варіант аналізу розуміння тексту О. Журавльова та 9-шкальний особистісний диференціал О. Шмельова)	210
	6	Міннесотський багатопрóфільний особистісний опитувальник (MMPI-2)	
	7	Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека	
Психосоматичні чинники	8	Гіссенський опитувальник соматичних скарг	210
	9	Опитувальник САН для оцінки самопочуття, активності та настрою у досліджуваних	
	10	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає	210

Для проведення емпіричного дослідження впливу екологічних чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій організму в здобувачів освіти схарактеризовано методи вимірювання соціально-психологічних, індивідуально-особистісних та психосоматичних чинників впливу (табл. 2.2).

На *третьому етапі дослідження* проведено кореляційний аналіз, результати якого схарактеризовано в підрозділі 2.4. Визначення чинників впливу на розвиток психосоматичних деструкцій у студентів уможливило реалізацію наступного етапу дисертаційного дослідження – розробку та апробацію тренінгової психокорекційної програми формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами, а також побудову схеми психологічного статусу особистості здобувача освіти з урахуванням домінантних психосоматичних дисфункцій організму (виразка шлунка, бронхіальна ядуха, виразковий коліт, дерматит, гіпертензивна (гіпертонічна) хвороба, тиреотоксикоз (гіпертиреоз), цукровий діабет).

Потреба у визначенні особливостей впливу екосередовища на розвиток психосоматичних деструкцій у студентів обумовлена необхідністю встановлення причинно-наслідкових зв'язків між взаємозалежними явищами - дослідження певного ековпливу на одне і те ж психологічне явище в межах механізму розвитку психосоматичних дисфункцій в осіб із різними акцентуаціями характеру. Акцентуації характеру уможливляють визначення генези схильностей у здобувачів світи до розвитку психосоматичних розладів.

Побудова емпіричного дослідження за такою схемою забезпечить пошук невідомих змінних залежно від збережених і змінених форм психічної діяльності людини, визначення каузальних змінних між явищами, які вивчаємо, і розробку методики корекції дисфункції досліджуваного феномена. Саме так у схемі дослідження узалежнено констатувальні та формувальні стратегії зі стратегією зіставлення.

Таблиця 2.2

**Методи комплексного дослідження зовнішніх та внутрішніх чинників
впливу на розвиток психосоматичних дисфункцій у студентів**

№	Зовнішні чинники	Метод (-ка)	Показники
1	<i>Характеристики соціально-психологічних ознак</i>		
1.1	емоції	1, 2, 3 (1)	естетична установка
1.2	знання	1, 2, 3 (2)	когнітивна установка
1.3	охорона	1, 2 (3)	етична установка
1.4	прагматизм	1(4)	прагматична установка
1.5	практичність	2, 3 (3)	практична установка
1.6	спрямованість «всередину»	4 (1, 2)	1 та 2 позиції
1.7	спрямованість «ситуативна»	4 (3, 4)	3 та 4 позиції
1.8	спрямованість «на зовні»	4 (5, 6)	5 та 6 позиції
1.9	відсутність спрямованості	4 (7, 8)	7 та 8 позиції
1.10	суб'єктивна спрямованість	4(1,3);(6,8)	1 та 3 позиції; 6 та 8 позиції
1.11	тривожність і стрес	7 (5)	шкала V
2	<i>Характеристики індивідуально-особистісних рис</i>		
2.1	емоційно-особистісне ставлення людини до інших	5	шкала I-X
2.2	іпохондричність	6 (1)	шкала HS
2.2	депресивність	6(2)	шкала D
2.4	емоційна лабільність /істерія	6(3), 7(6)	шкала Ну, шкала VII
2.5	соціальна дезадаптація/	6(4)	шкала Ра
2.6	параноя	6(5)	шкала Рt
2.7	тривога / психостенії	6 (6)	шкала IX
2.8	індивідуальність / аутизм	6 (7)	шкала Sc
2.9	шизофренія	6 (8)	шкала Ма
2.10	оптимізм / гіпоманія	6 (9)	шкала Si
2.11	інтро / екстраверсія	7 (1)	шкала I
2.12	гіпертимність	7 (2)	шкала II
2.13	застраючість	7 (3)	шкала III
2.14	емотивність	7 (4)	шкала IV
2.15	педантичність	7(6)	шкала VI
2.16	циклотимність	7 (8)	шкала VIII
2.17	неврівноваженість	7 (9)	шкала IX
2.18	дистимність	7 (10)	шкала X
3	<i>Психосоматичні чинники:</i>		
3.1	соматичні скарги	8	шкали E, M, G, H
3.2	самопочуття	9 (1)	питан. 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
3.3	активність	9 (2)	питан. 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28
3.4	настрій	9 (3)	питан. 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30
3.5	стресостійкість	10	питан. 1 – 43

Примітка: номери психодіагностичних методик відповідають переліку в табл. 2.1.

Отож, сама процедура дослідження ґрунтується на таких основних структурно-змістових складових експериментальної програми: визначення структурних елементів (гіпотези та змінних ознак дослідження); визначення загальної вибірки згідно з номінативними показниками психосоматичного здоров'я та реєстром еквівалентної (рандомізованої) контрольної (КГ – практично здорових людей) та експериментальної (ЕГ – особи зі скаргами на психосоматичні дисфункції) груп; констатувальний психодіагностичний зріз у КГ та ЕГ здобувачів освіти за допомогою психодіагностичного інструментарію (для вимірювання основних параметрів механізму впливу екосередовища на стан оптимального функціонування організму людини та їхніх взаємозв'язків за іншими параметрами дослідження); якісно-кількісний аналіз результатів встановлених диференційних відмінностей між КГ та ЕГ осіб; створення на цій основі психокорекційної програми формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами для відновлення стану оптимального функціонування організму в респондентів згідно з результатами дослідження; проведення формувального експерименту в ЕГ осіб з наявністю скарг психосоматичного характеру в екосередовищі ЗВО; контрольне діагностичне вимірювання за вибірками КГ та ЕГ здобувачів освіти після завершення дослідження; якісно-кількісний аналіз за результатами формувального експерименту для виявлення ефективності психокорегувальних впливів (контрольне порівняння результатів ЕГ «до» та «після» експерименту); систематизація та узагальнення отриманих результатів дослідження.

В емпіричному дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. *Вербальна асоціативна методика «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна* для визначення ставлення студентів до екологічних проблем, дослідження типу домінувальної установки відносно значущості природи в житті людини. У ній використано принципи вербальних асоціативних методик за чотирма типами таких установок: сприйняття природи як об'єкта краси (естетична установка); як об'єкта вивчення й отримання знань (когнітивна установка); як об'єкта

охорони природи (етична установка) і як об'єкта зиску та користі у використанні природних ресурсів (прагматична установка). «ЕЗОП» – це емоції, знання, охорона та прагматизм – такі робочі назви типів установок, які є основними у використанні цієї методики.

Методика складається з 12 пунктів, кожен пункт містить стимульне слово і п'ять слів для асоціацій. Слова пропонуються у швидкому темпі, й у респодента бракує часу для осмислення кожного з варіантів (5 варіантів виявилися для цього найбільш оптимальними), він вимушений обирати той, який усвідомив першим. Відповідно, що саме цей варіант і визначає домінувальну екологічну установку.

Кількість виборів певного типу пропонується у процентному відношенні від максимально можливого, в результаті чого їм присвоюються відповідні ранги: 1, 2, 3 і 4. Тип установки, що має найбільшу питому вагу (1 ранг), розглядається як домінантний у респодента.

2. *Методика «Альтернатива»* спрямована на діагностику провідного типу мотивації взаємодії з природними об'єктами: естетичного, когнітивного, практичного та прагматичного. Учаснику експерименту пропонується вибрати найбільш відповідний для нього варіант певного виду діяльності. Домінантний вид діяльності визначає характер мотивації людини у взаємодії з природою. Пропонується 12 пар, складених таким чином, щоб кожен тип мотивації був представлений 6 разів. За допомогою ключа здійснюється підрахунок кількості відповідей за кожним типом мотивації. За кількісним переліком виборів із кожного типу визначається домінанта й присвоюються ранги: 1, 2, 3 і 4.

3. *Методика діагностики переваги у ставленні до природи «Домінанта»* А. Лазурського, С. Франка базується на класифікації відносин особи з оточенням за допомогою таких шкал: «Матеріальні цінності», «Природа», «Люди, які оточують», «Секс», «Держава», «Праця», «Моральність», «Наука та мистецтво», «Я сам». Респоденту пропонується вибрати три найважливіших і три менш важливих для нього слова із запропонованого переліку в емоційному, когнітивному та практичному значенні.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ранжування. Найбільш важливим значенням слів присвоюються ранги 1, 2, 3. Найменш важливі слова мають ранги 9, 8, 7. Трьом необраним поняттям надано середній ранг 5. Надалі для кожного з понять обраховано середній ранг, після чого знову здійснюється ранжування. У випадку, якщо важливість слова займає інтервал рангів від 1 до 3, то ставлення людини до природи вважається високопріоритетним (високий рівень розвитку особистісного ставлення до природи). Якщо ж поняття міститься в інтервалі рангів від 4 до 6, то ставлення людини до природи відображає середній рівень цієї взаємодії. Якщо значущість поняття перебуває в інтервалі від 7 до 9, то взаємодія обумовлена низькою домінантністю показників, це означає, що учасник експерименту не відчуває особливої любові до навколишнього середовища.

4. *Методика семантичного диференціала* (стандартний 25-шкальний варіант аналізу розуміння тексту О. Журавльова та 9-шкальний особистісний диференціал О. Шмельова) визначає емоційно-особистісне ставлення людини до іншої людини, що є членом тієї ж соціальної групи, в яку входить респондент.

Згідно з інструкцією, за цією методикою потрібно вибрати двох людей із соціальної групи, до яких учасник експерименту ставиться відповідно позитивно і негативно, кожному присвоїти протилежні пари емоційно-оцінних прикметників, які визначають ставлення до цієї людини. Варіативність вибору здійснюється відповідно до інтервалу: $-3 \geq 0 \geq +3$.

Оцінки, отримані за кожною шкалою (пари протилежних емоційно-оцінних прикметників), переводять у бали відповідно до шкали. Якщо позначка розташовується між двома пунктами шкали, то вираховуємо проміжне, середнє число балів. Далі обчислюється середня оцінка за десятьма шкалами семантичного диференціала. Вона і є кількісною характеристикою загального емоційного ставлення респондента до певної людини. Ставлення вважається *позитивним*, якщо середня оцінка є позитивною, та *негативним*, коли відповідна середня оцінка негативна. Сила емоційного відношення-визначена в абсолютній

величині отриманого середнього значення.

5. *Методика: Самопочуття. Активність. Настрій (САН)* (В. Доскіна, Н. Лаврентьєва, В. Шарайа, М. Мірошникова) адаптована для вимірювання психологічного стану людини в контексті його динаміки за певного часового інтервалу (при багаторазовому тестуванні). Учаснику експерименту пропонують співвіднести свій стан із певною оцінкою на шкалі. При обробці результатів дослідження показники оцінки стану переводяться в сирі бали від 1 до 7. Кількісний результат, згідно чого, є сумарним значенням за окремими категоріями. Суму, отриману в кожній категорії, потрібно розділити на 10. Таким чином, максимальний показник за кожною шкалою становить 7, мінімальний – 1.

При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність і настрій – можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Однак отримані дані про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали: «Самопочуття», «Рівень напруженості», «Емоційний фон». Конструктна валідність САН встановлювалася на основі співставлення з результатами психофізіологічних методик з урахуванням показників критичної частоти мигтіння, температурної динаміки тіла, хронорефлексометрії. Поточна валідність – шляхом зіставлення даних контрастних груп, а також порівняння результатів респондентів у різний час робочого дня.

Розробниками методики проведена її стандартизація на матеріалі дослідження вибірки 300 студентів. САН активно використовують для оцінки психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій. Опитувальник складається з 30 тверджень.

6. *Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник*

(MMPI-2) розроблений наприкінці 1930-х – на початку 1940-х років в Університеті Міннесоти Старком Хетеуейєм та Джоном Маккінлі. MMPI-2 – найбільш вивчена та одна з найпопулярніших психодіагностичних методик, призначена для дослідження індивідуальних особливостей та психічних станів особи. Широко застосовується у клінічній практиці. Опитувальник містить понад 500 питань широкого діапазону – від психологічних проблем особи до питань політичної та соціальної тематики. У нашому дослідженні використано скорочений варіант методики «Опитувальник Міні-мульт», апробований О. Кокуном, І. Пішко, Н. Лозінською, О. Копаницею та О. Малхазовим у 2011 році в роботі фахівців виховної та соціально-психологічної роботи.

В основу методики покладено кількісне зіставлення відповідей представників нормативної групи з типовими відповідями осіб із психосоматичними скаргами, в яких у картині клінічних дисфункцій чітко переважав певний психопатологічний синдром: іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, психастенія, параноя, шизофренія, гіпоманія.

Опитувальник складається з 71 питання із дихотомічними варіантами відповідей (так/ні). Питання становлять: 11 діагностичних шкал валідності, з них 3 – оцінкові (шкала брехні (L), шкала достовірності (F), шкала корекції (K)). Вони зорієнтовані на вимірювання: щирості й відвертості респондента та ступеня достовірності результатів опитування. Інші 8 шкал (іпохондрії (Hs), депресії (D), істерії (Hy), психопатії (Pd), паранойяльності (Pa), психастенії (Pt), шизоїдності (Se), гіпоманії (Ma)) слугують для оцінки властивості особи та є базовими для загальних висновків. Після побудови особистісного профіля високі оцінки за шкалами, мають складати більше 70-ти, низькі оцінки вимірюються показниками нижче числа 40. Час проведення опитування не обмежується.

Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувальника, розробленого Х. Шмішеком, закладена концепція акцентуованої особистості К. Леонгарда. Згідно з цією концепцією

індивідуальні якості особистості можуть бути розділені на дві групи: головну і додаткову. Стрижень особистості складають головні риси, вони визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я. Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах – до розладу структури особистості.

Ключ до методики Леонгарда-Шмішека

До акцентуації рис характеру відносяться такі типи шкал: демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Такі типи акцентуацій, як гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний належать, за К. Леонгардом, до акцентуацій характеру.

Таблиця 2.3

Класифікація акцентуацій характеру за К. Леонгардом

Гіпертимні x 3 (помножити значення шкали на 3): (+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77; (-) немає	Циклотимічні x 3: (+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84; (-) немає
Застрягаючі x 2: (+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81; (-) 12, 46, 59	Демонстративні x 2: (+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88; (-) 51
Емотивні x 3: (+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; (-) 25	Неврівноважені: (+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86; (-) немає
Педантичні x 2: (+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80; (-) 36	Дистимічні x 3: (+) 9, 21, 43, 75, 87; (-) немає
Тривожні x 3: (+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; (-) 5	Екзальтовані x 6: (+) 10, 32, 54, 76; (-) немає

Сума балів за кожною шкалою методики для стандартизації показників результатів за кожною шкалою множиться на певне визначене число, яке вказано в *ключі* опитувальника. Акцентуйовані особи не є психопатичними, але вони

характеризуються схильністю до прояву яскраво виражених індивідуально-особистісних рис (табл. 2.3).

7. *Колірний тест Люшера (Тест вибору кольорів Люшера)* – проєктивна методика дослідження особистості, розроблена швейцарським психотерапевтом Максом Люшером у 1949 році. Тест Люшера за своєю структурою нагадує тест колірних пірамід Пфістера (1951), також подібний до тесту Фрілінга (у зіставленні восьмиколірного тесту Люшера з відповідними картками Фрілінга). На думку Люшера, перцептивне сприйняття кольорів є універсальним та об'єктивним методом вимірювання емоційної сфери особистості, а кольорові уподобання є дещо суб'єктивними, і саме ця відмінність дозволяє діагностувати суб'єктивні стани людини за допомогою цього тесту.

Існують щонайменше десять різних справжніх тестів Люшера: три варіанти, іменованих *Lüscher-Test* і оформлених у вигляді тестової брошури (1984, 1999, 2008), що містить 88 карток; *Lüscher-Test* із восьми окремих карток; *Lüscher-Diagnostik* у вигляді листа-розкладачки з 40 картками; «*Lüscher Farb Form Test*» з 14 карток; *Lüscher-Farbwahl* – з 16 карток; *Lüscher-Colors* – з 5 карток; *Lüscher-Typogramm* – з 4 карток і, нарешті, *Lüscher-Würfel* – 6 кубиків, що складаються з 7 кольорів.

У дисертаційному дослідженні використано повний варіант колірного тесту Люшера (Клінічний колірний тест), що складається з восьми колірних таблиць: восьми кольорів (сірого, синього, зеленого, червоного, жовтого, оранжевого, фіолетового, коричневого), окрім чорного. Сама процедура тестування полягає в упорядковуванні кольорів учасником експерименту за ступенем їхньої суб'єктивної значущості. Тестування проводиться при природному освітленні, без спрямування прямого сонячного світла на кольори таблиці. Інструкція передбачає вибір кольорів згідно з власним уподобаннями.

9. *Гіссенський опитувальник соматичних скарг* (дод. Б) забезпечує виявлення інтенсивності емоційно забарвлених психосоматичних скарг, яка високо корелює з прихованою депресією; опитувальник актуальний для виявлення психопатологічної симптоматики у встановленні психологічного симптоматичного статусу людини (за шкалами симптоматичних розладів: внутрішньої конфліктності,

соматизації, депресії, психотизму, фобічної тривожності, ворожості, параноїдальних тенденцій, а також згідно з трьома шкалами вторинного порядку: загальний індекс важкості симптомів, індекс симптоматичного дистресу та загальна сума позитивних відповідей). Для правильної інтерпретації варто з'ясувати, чи відсутні в обстежуваного соматичні захворювання з підтвердженням діагнозу. Опитувальник містить 4 шкали: виснаження (Е), шлункові скарги (М), ревматичний чинник (G), серцеві скарги (Н).

Оцінка результатів:

Е: *виснаження* – характеризує суб'єктивну оцінку людиною потреби в допомозі та життєвій енергії. Корелює з алекситимією і шкалою депресивності.

М: *шлункові скарги* – епігастральний синдром.

G: *ревматичний чинник* – виражає суб'єктивний стан страждання людини, який має дещо алгічний характер.

Н: *серцеві скарги* – високий бал за цією шкалою свідчить про наявність неіснуючих симптомів для демонстрації психосоматичних скарг.

Загальний бал визначає інтенсивність соматичних скарг, котрі корелюють із депресією, алекситимією та особистісною тривожністю. Нормативи за одномірними шкалами відсутні. Загальний бал оцінюється в сумі 100 балів: серед здорових людей 50% має менше 14 балів, 75% – менше 20, 100% – менше 40 балів.

10.Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге діагностує стресостійкість та соціальну адаптацію до навколишніх людей. Лікарі Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічній і фізичній хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі дослідження науковці створили шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає число балів в залежності від ступеня стресостійкості людини.

Таблиця 2.4

Ключ до тесту Т. Холмса і Р. Раге

№	бали	№	бали	№	бали	№	бали
1	100	12	40	23	29	34	19
2	73	13	39	24	29	35	19
3	65	14	39	25	28	36	18
4	63	15	39	26	26	37	17
5	63	16	38	27	26	38	16
6	53	17	37	28	25	39	15
7	50	18	36	29	24	40	15
8	47	19	35	30	23	41	13
9	45	20	31	31	20	42	12
10	45	21	30	32	20	43	11
11	44	22	29	33	20		

Респондент у бланку згідно з наведеною ситуацією зазначає події, які нещодавно з ним трапилися. Якщо певна ситуація виникала більше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на кількість повторів схожих ситуацій. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці (табл. 2.4).

Високий рівень стресостійкості учасників експерименту відображає достатню енергію і ресурси, які не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу, й характеризує рівень ефективної діяльності людини в умовах екосередовища. *Середній рівень стресостійкості* обумовлений збільшенням стресових ситуацій у житті здобувачів освіти, що призводить до використання великої частки енергії і ресурсів для боротьби з негативними психологічними станами. *Низький рівень стресостійкості* означає, що особистість витрачає левову частку власної енергії і ресурсів на подолання негативних психологічних станів, які виникають у процесі стресу.

Велика кількість балів (понад 300 балів) позначає небезпечний пороговий чинник, що попереджає про наявність певної психогенної дисфункції й

потребує психокорекції стану. У цьому випадку існує загроза розвитку психосоматичного захворювання.

Отже, відповідність вищезазначеним принципам, особливості організації, методи та вибірка учасників експерименту забезпечать визначення деструктивності впливу екологічних чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій у студентів ЗВО. У дослідженні використано такі методи математичної статистики та аналізу даних: методи середніх величин, описову статистику, порівняння значень за t -критерієм Стюдента, процентильну статистику, кореляційний аналіз для виявлення кількісних та якісних залежностей між досліджуваними явищами й узагальненням, із використанням комп'ютерної обробки даних, кореляційний коефіцієнт Пірсона, пакет сучасних електронних програм (SPSS/версія 23), а також метод моделювання і якісного аналізу для інтерпретації емпіричних і математико-статистичних результатів.

2.2. Особливості екосвідомості студентів із психосоматичними дисфункціями

На підготовчому етапі дослідження було проведено авторське анкетування (дод. А) для визначення рівня екологічної свідомості особистості в ситуації психосоматичних розладів у здобувачів освіти. За його результатами визначено 102 особи зі схильністю до психосоматичних розладів унаслідок впливу екосередовища (підвищені нервозність, тривожність, агресивність, дратівливість) та 108 студентів із ознаками психосоматичного здоров'я (віком від 17 до 22 років). Загальна вибірка респондентів склала 210 осіб.

Авторський опитувальник застосований для вимірювання схильності до психосоматичних дисфункцій організму як наслідку екологічного дисбалансу у взаємодії із природним середовищем, за його допомогою виявлено соматичні скарги за гіпертонічним типом нездужання, порушеннями шкірного покриву та шлунково-кишкового тракту (ШКТ). Порушення інших систем організму людини не взято до уваги, оскільки

анкета не вміщувала показників щодо їх дисфункції. Згідно з результатами висока кількість балів вказує на ознаки психосоматичної декомпенсації і схильність до низької стресосійкості на ековпливи. Прокоментуємо значення показників:

- від 0 до 10 балів – відсутність екологічної свідомості у здобувачів освіти;
- від 11 до 20 балів – висока схильність до психосоматичних дисфункцій у контексті низького рівня екологічної свідомості студентів;
- від 21 до 30 балів – середній рівень екологічної свідомості респондентів на етапі психосоматичної декомпенсації;
- від 31 до 48 балів – високий рівень екологічної свідомості на етапі формування у студентів природодоцільної поведінки в обґрунтуванні показників комплексного медико-психологічного дослідження.

За результатами анкетування визначено здобувачів вищої освіти з первинними ознаками психосоматичних дисфункцій та порушення самопочуття людини. Загальна кількість вимірювань засвідчує, що низький рівень, а подекуди й відсутність екологічної свідомості для окремих студентів є тим психологічним бар'єром, який негативно впливає на збереження здоров'я під час їх навчання у ЗВО. Зауважимо, що за цією вибіркою виявлено значну кількість респондентів, які не вміють захищати власне здоров'я від впливу навколишнього середовища ЗВО, наслідком чого є розвиток серцево-судинних захворювань, порушення шкірного покриву та ШКТ. Звісно, що екосередовище (шкідливі та небезпечні фактори) цих закладів у процесі навчання можуть призвести до погіршення стану оптимального функціонування організму людини аж до втрати працездатності, саме тому психодіагностика та формування екологічної свідомості й культури безпеки в здобувачів освіти є одним із основних завдань нашого дослідження.

На цьому етапі дослідження було відібрано контрольну та експериментальну групи за особливостями рівня екологічної свідомості та

наявністю психосоматозів із загальних вибірок студентів-медиків та студентів-психологів.

Згідно з проведеним анкетуванням спостерігаємо в ЕГ схильність до психосоматичних розладів (свербіжу шкіри, нудоти, блювання, досить критичні коливання артеріального тиску (АТ), порушення частоти серцевих скорочень і мозкової активності). Сучасне техногенне середовище вимагає від фахівців із вищою освітою готовності до розуміння чинників, що визначають механізм і природу професійних небезпек, шляхом удосконалення набутих знань і навичок щодо безпеки умов праці. Спеціалісти повинні добре орієнтуватися в складному комплексі шкідливих екологічних факторів, аби вміло використовувати відомі способи та методи протидії і захисту. Диференційні відмінності за соматичною ознакою та психосоматичні дисфункції в учасників експерименту узагальнено в таблиці 2.5.

Внутрішню картину хвороби за результатами анкетування ЕГ розкрито в реакціях такого типу: підвищена тривожність, зайва дратівливість, невідповідна стурбованість і самокритична вимогливість у міжособистісній взаємодії в колективі, причому погіршення загального стану обумовлено дотичними скаргами психосоматичного характеру й відображено в поведінці та вчинках людини. Ця група осіб відрізняється наявністю негативних емоцій, які супроводжуються підвищенням артеріального тиску, м'язового тону, алекситемією як нездатністю виражати чи сприймати емоції.

Таблиця 2.5

**Екологічні чинники генези розвитку психосоматичних
деструкцій у студентів**

П/п	Психогенні чинники	Скарги соматичної дисфункції		
		ССС, (у %, осіб)	ШКТ, (у %)	Недоліки шкірних покривів, (у %)
1	Підвищена тривожність	35 (36 осіб)	68 (69 осіб)	57 (58 осіб)

2	Зайва критичність	56 (57 осіб)	71(72 особи)	37(38 осіб)
3	Зневіра у людях	63(40 осіб)	62(63 особи)	45(46 осіб)
4	Диспептичні розлади під час конфлікту з оточенням	63(40 осіб)	34(35 осіб)	45(46 осіб)
5	Гіперемія шкіри	37(39 осіб)	46(47 осіб)	34(35 осіб)
6	Підвищений АТ	45(46 осіб)	34(35 осіб)	36(36 осіб)
7	Тремор рук	62(63 особи)	59(60 осіб)	54(55 осіб)
8	Боязнь колективу	72(73 особи)	55(56 осіб)	35(36 осіб)
9	Втрата апетиту	36(37 осіб)	27(28 осіб)	43(44 особи)
10	Вживання великої кількості їжі під час образ	55(56 осіб)	67(68 осіб)	49(50 осіб)
11	Підвищений рівень домагань	61(62 особи)	64(65 осіб)	65(52 особи)
Середні показники		53 (54 особи)	48 (49 осіб)	45 (46 осіб)

За результатами дослідження ЕГ у респондентів визначено переважаюче відчуття болю за наявності скарг психосоматичного характеру, що відображено в діях та поведінці людини. З погляду особистісних рис, встановлено, що тривалість скарг періодична, зі схильністю до надуманих, уявних і навіть вигаданих іпохондричних ознак. Органічне ураження нервової системи відсутнє. Соматичні показники знаходяться у межах норми. Проведено асоціативний експеримент для виявлення домінувального стилю мислення у респондентів, що дозволило встановити низку психологічних розладів із іпохондричними проявами. Найвищий пороговий імпульс за іпохондричними ознаками у цій групі коливався в межах $5 \pm 0,5$ –7,9–8,54, що свідчить про присутність інтероцептивних подразників, котрі сингуляторно перетікають у функціонально ослаблену кору й призводять до утворення застійних, інертних локалізацій у траєкторії психогенних збуджень кори головного мозку людини [205, с. 43].

За методикою «Діагностика рівня алекситимії (Торонтська алексимічна шкала)» визначено, що 20 студентів-медиків (17,54%) мають високий рівень

алекситимії, 45 осіб (39,47%) – перебувають у групі ризику та 49 осіб (42,98%) мають неалекситимічний профіль; у студентів-психологів спостерігається менш яскравий прояв розвитку алекситимії: 11 осіб (11,46%) мають високий рівень порушення мовленнєвої діяльності за зразком втрати здатності щодо визначення та прояву власних емоцій, 23 особи (23,96%) мають ризик щодо прояву захворюваності на алекситимію та 66 осіб (68,75%), які не переймаються емоційною неспроможністю в оцінці навколишнього світу. Це свідчить про іпохондричну домінантність у студентів-медиків унаслідок щоденного освоєння кіберхондричних просторів медичного забезпечення, наукових джерел і використання засобів ІКТ для встановлення та вивчення психодіагностичного і терапевтичного діагнозів. Студенти-психологи більш адаптовані до цієї проблеми й намагаються аналізувати власне ставлення до виникнення алекситимічної безграмотності в межах медичного інтернет-простору. Саме таким чином було визначено групу ризику щодо схильностей до прояву алекситимії як чинника мовленнєвої неспроможності, яка склала 99 осіб (46,14 % від загальної кількості респондентів).

Характеризуючи особистісні риси ЕГ, зауважимо, що тривалість скарг і постійна природа їх прояву досить невизначена, часто надумана та необґрунтована, викликана переважно негативними емоціями. Відносність цих проявів зумовлено множинною дією екологічних факторів, які посилюють симптоматичність серцевого болю, алгій невизначеного типу та порушення цілісності шкірних покривів незалежно один від одного.

Зафіксовано також збільшення прихованого періоду кожної відповіді пацієнтів у середньому до 4,2 – 4,9 секунди (якщо враховувати норму від 1,6 – 2,2 секунди, за Івановим-Смоленським). Це вказує на деяку інертність кіркових процесів, особливо у другій сигнальній системі. Окремі відповіді мають ехолалічний характер, що також вказує на інертність процесів збудження в корі мозку й орієнтує нас на більш детальне вивчення діяльності мозкових структур головного мозку (ГМ) за допомогою електроенцефалографії, його результати буде схарактеризовано в наступному підрозділі.

За результатами анкетування (табл. 2.5) диференціюємо такі відмінності в симптоматиці психосоматичних скарг у респондентів ЕГ: серцево-судинні скарги (53 особи, 56%), дисфункція ШКТ (48 осіб, 49%), недоліки шкірних покривів (46 осіб, 45%). На перетині трьох вищезазначених домінантних схильностей порушення здоров'я в екосередовищі ЗВО встановлено їх взаємоіснування, яке посилює багатфакторність їх взаємовпливів. Окрема дисфункція посилюється наявністю інших або ж і взаємодією всіх трьох.

В осіб із підвищеним АТ спостерігається відсутність переживань щодо прояву симптомів захворювання, в механізмі чого вплив екосередовища обумовлений сильним емоційним подразником, який блокується агресивністю, постійним страхом, напруженням, відчуттям небезпеки та виснаженості у невгамовному прагненні до успіху, напруженим життєвим ритмом та одержимістю кар'єрного зросту. *Портрет* особистості відображає надмірну чутливість, емоційність, екстравертованість, гіперактивність, цілеспрямованість, часто демонстративність, іноді застрягаючість щодо хвороб. Такі особи переважно педантичні, добросовісні, охайні, вразливі, комунікабельні, самокритичні та вимогливі до себе, пунктуальні, при тривалому емоційному напруженні проявляють агресію, озлобленість, страх, гнів, постійно знаходяться у невираженому стресі.

Респондентам ЕГ із ШКТ властиві переважно песимістичні погляди на життя: відсутність бажань, мрій, інтересу до подій, які відбуваються, безперспективне майбутнє, стриманий гнів, пригнічена ворожість, саме такі невиражені агресивні тенденції особистості сприяють розвитку гастродуоденіту. Крім того, заблоковані та нереалізовані прагнення до визнання, успіху, уваги оточення, відсутність задоволення інтимних потреб викликають підвищення активності холінергічних структур і сприяють розвитку виразкової хвороби. Отже, зрозумілий взаємозв'язок проблем із соматичним здоров'ям особистості та емоційним виснаженням,

нереалізованими мріями, розчаруванням у власних можливостях, залежністю від оточення, обставин, подій. За отриманими результатами, в осіб зі схильністю до психосоматичних хвороб спостерігається виражений акцент на минулому (92%), незадовільна самореалізація, зневіра у власних силах, безконтрольність, фаталізм.

В осіб із *недоліками шкірних покривів* спостерігаємо високі показники заклопотаності здоров'ям – 68,6%, що відображається в іпохондричному настрої, обмеженості інтересів, страхові перед захворюванням. Такі ціннісні орієнтації як розваги, приємний відпочинок, відсутність обов'язків у респондентів цього типу складають 27%, що визначає домінування теперішнього часу над майбутнім, існування заради самого себе, відсутність цілеспрямованості, творчого мотиву, самореалізації, віри у власні сили. 21% осіб аналізованої групи вважає, що життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, які досягаються життєвим досвідом) не є визначальними в процесі життєдіяльності людини, тому вони схильні до вірувань у нетиповість ситуацій, міфічні навіювання, у долю. 24% вбачають термінальними такі ціннісні орієнтації як чесність (правдивість, щирість), 22,9% – вихованість та 17% – охайність, вміння тримати справи та речі в порядку, що свідчить про прискіпливість до власної поведінки та вчинків оточення, надмірну вимогливість, стереотипність і консерватизм.

Отже, в респондентів ЕГ з високим рівнем суб'єктивного стресу низький показник психологічної стійкості є предикатом розвитку соматичних деструкцій (ймовірність захворювання на даний час складала 92%), тоді як високі показники стійкості сприяють збереженню здоров'я (соматизація охоплювала лише 10%). Крім того, високий рівень психологічної стійкості особистості в екосередовищі пов'язаний із розвиненою уявою і креативністю у нестандартних ситуаціях при високому рівні напруження. Адекватне усвідомлення та оцінка ситуації, стійке переживання людиною власних дій і обставин, які є результатом особистісного вибору та відповідальності, в респондентів КГ з високою

життєстійкістю набувають значення ресурсу, досвіду, що дозволяє адаптуватись до проблем із здоров'ям, гармонійно трансформуючи смисложиттєві орієнтації.

Самоусвідомлення особистістю своєї сутності як цілісної структури, активація процесів індивідуального розвитку дозволяють сформувати життєві тактики, спрямовані на збереження та відновлення власного здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримка ієрархічної субпідрядності рівнів забезпечують збереження основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на певному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я). Водночас динаміка взаємодії цих компонентів і ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда як цілісної й унікальної індивідуальності (динамічний, або процесуальний аспект здоров'я). Здорова особистість характеризується впорядкованістю й співпідпорядкованістю складових її елементів, з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують цілісність і гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я є тим вагомим показником, що характеризує особистість у її цілісності, є необхідною умовою інтеграції усіх складових особистості в єдину неповторну гармонійну Самість [206, с. 55].

Адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття стимулює особистість до успіху, до формування психологічної стійкості. Гнучка структура базових особистісних утворень, гармонійний функціонально-динамічний взаємозв'язок первинних та вторинних актуальних здібностей, транскультурний (діалогічний) спосіб мислення, конструктивна соціально-психологічна взаємодія, здатність отримувати та знаходити позитивні смисли життєдіяльності, володіння різними формами та моделями переробки конфліктів становлять потенціал для збереження та відновлення психосоматичного здоров'я [207, с. 82].

Досліджуючи особливості дисфункцій в здобувачів освіти за умов впливу екосередовища ЗВО, ми акцентували увагу на розкритті зовнішніх і

внутрішніх чинників, які обумовлюють їх психосоматичний статус. Загострення психосоматичних розладів провокує не лише психофізичні перенавантаження організму людини в певних метеорологічних умовах (суб'єктивно), а й емоційно значущі внутрішні стресові ситуації соціальнометричного характеру.

На наступному етапі дослідження було використано психодіагностичний інструментарій для визначення індивідуально-особистісних та соціально-психологічних чинників впливу на психосоматичний статус здобувача освіти в умовах екосередовища ЗВО.

За вербальною асоціативною методикою «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна схарактеризовано ціннісно-мотиваційну компоненту екологічної свідомості студентів, за якою визначено тип домінувальної установки ставлення студентів до природи.

Результати диференційного розподілу ставлення до довкілля студентів-медиків та студентів-психологів узагальнено в таблиці 2.6.

Під час визначення типів домінувальних установок виявлено, що у студентів-медиків превалюючою є етична установка на природу як об'єкт охорони (44 особи; 43,31%). Другому рангу відповідає естетична установка на природу як об'єкт краси (37 осіб; 36,19%), третій – прагматична установка як об'єкт користі (25 осіб; 24,63%). Когнітивна установка у ставленні до природи виявляється на найнижчому рівні екологічної свідомості (12 осіб; 11,92%).

Таблиця 2.6

Ціннісно-мотиваційна компонента екологічної свідомості студентів за методикою «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна

Здобувачі освіти	Ціннісно-мотиваційні установки			
	Етична (у %, осіб)	Естетична (у %, осіб)	Прагматична (у %, осіб)	Когнітивна (у %, осіб)
Студенти-медики	23,11; 23 особи	19,1; 19 осіб	14,33; 14 осіб	5,52; 6 осіб

Студенти-психологи	20,2; 20 осіб	17,09; 18 осіб	20,3; 20 осіб	6,4; 6 осіб
Усього	43,31; 44 особи	36,19%; 37 осіб	24,63%; 25 осіб	11,92%; 12 осіб

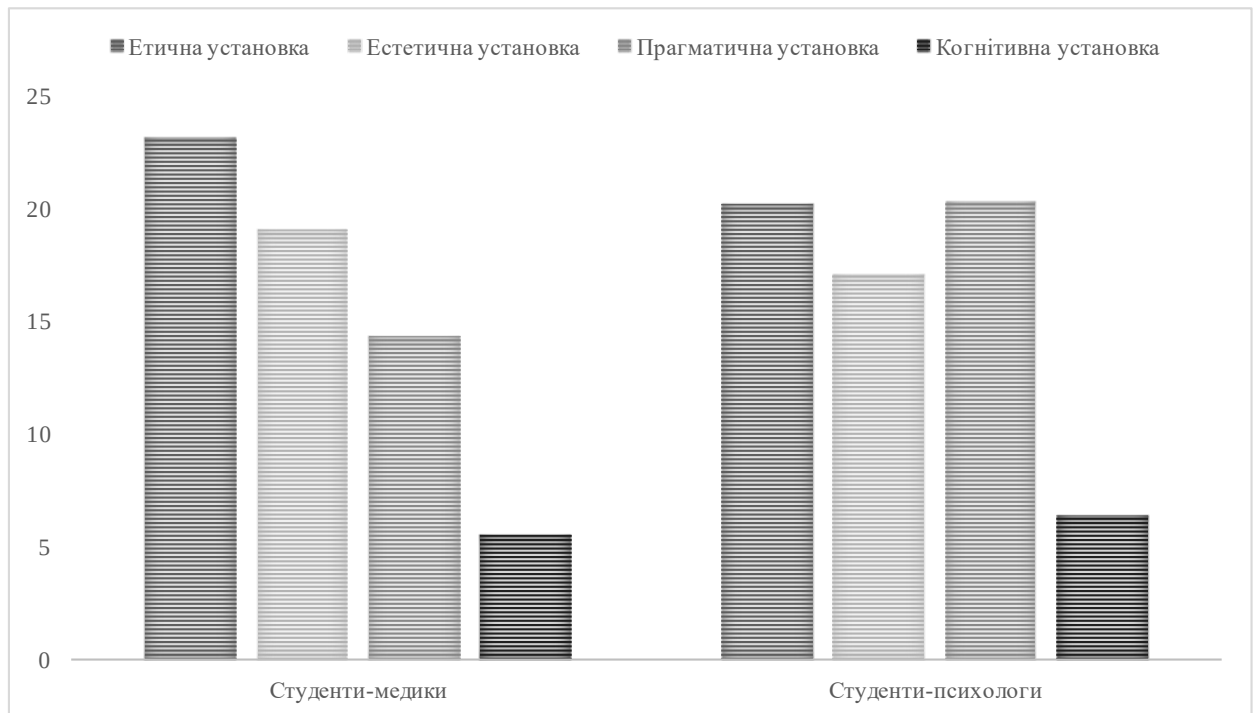


Рис. 2.1. Диференційні особливості екологічної свідомості студентів-медиків та студентів-психологів

У процесі визначення рівня екологічної свідомості за цією методикою (рис. 2.1) виявлено такі особливості ставлення студентів до навколишнього екосередовища:

1. Дбайливе ставлення до екосередовища відзначено в обох вибірках здобувачів освіти (1:1), така спрямованість обумовлена активною життєвою позицією у виявленні різних екологічних проблем та раціоналізації щодо їх вирішення. Студенти добре розуміють наслідки нищівного антропогенного впливу на природу та орієнтуються на творчі підходи в їх мінімізації, мають високий рівень екологічних знань і сприймають природне середовище як об'єкт охорони, демонструючи природоцентричний стиль організації діяльності в довкіллі.

2. Ситуативний характер ставлення до природи відображено у спрямованості студентів (1:1) щодо збереження довкілля, яка має позитивний та негативний прояви у їх діяльності. Вони добре розуміють негативні наслідки антропогенного впливу на навколишні природні об'єкти, але часто займають дещо пасивну позицію спостерігача й не докладають особливих зусиль щодо їх подолання.

3. Епізодичний прояв дбайливого становлення до навколишнього екосередовища відображено в поверхневих або фрагментарних знаннях студентів (3:4) щодо сучасного стану природи. Вони часто демонструють дещо нетрадиційний і нерациональний стиль у діяльності в довкіллі та мають прагматичну й естетичну установки у взаємодії з природою. Зауважимо, що в студентів-психологів спостерігається дещо знижений рівень екологічної свідомості (20,3%) щодо реалізації природоцентричного підходу та організації безпеки людини в умовах екосередовища.

4. Байдуже ставлення до природи виявили студенти обох груп (1:1), переважно щодо збереження довкілля. Вони демонструють нерациональний, досить часто споживацький стиль діяльності в довкіллі, використовуючи природне оточення для задоволення власних потреб. Мають низький рівень екологічних знань і вмінь та переважно прагматичну установку на природоохоронні об'єкти.

Отже, встановлена за методикою «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна ціннісно-мотиваційна компонента екологічної свідомості студентів, представлена етичною, естетичною, прагматичною та когнітивною установками, засвідчує низький рівень в оволодінні знаннями щодо охорони й безпеки природного середовища.

За результатами методики «Альтернатива», застосованої для діагностики провідного типу мотивації взаємодії з природними об'єктами (естетичного, когнітивного, практичного та прагматичного), виявлено (рис. 2.2), що 76,9% респондентів (78 осіб) мають *низький рівень мотивації* у взаємодії з природними об'єктами та їх використанні в побуті. Це пояснює

позицію здобувачів освіти щодо власної вигоди у використанні природних ресурсів. Виявляють зацікавленість до проблем охорони природи та бережливого ставлення до її багатств студенти із *середнім рівнем мотивації* у взаємодії з природними об'єктами (19,26% респондентів; 19 осіб). У них не зафіксовано особливого інтересу до збереження природи, таким здобувачам властиве переважно її естетичне сприйняття. *Високий рівень мотивації* у взаємодії з природними об'єктами мають 3,84% респондентів (4 осіб). Вони демонструють стурбованість у взаємодії з природним середовищем, яка стосується не питань природовикористання і краси природи, а саме її стану.

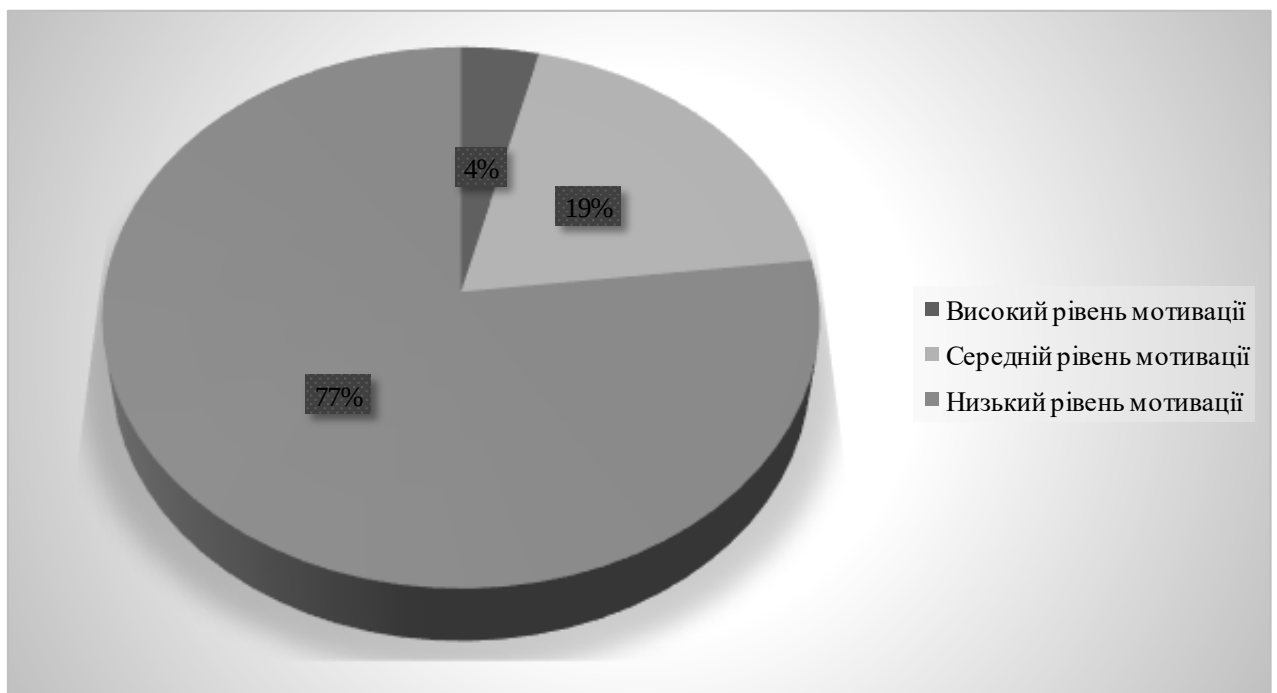


Рис. 2.2. Природоцентричний підхід у ставленні респондентів до навколишнього середовища (за методикою «Альтернатива»)

Результати, узагальнені на рис. 2.2, свідчать, що домінує низький рівень мотивації ставлення студентів до екосередовища, він виявляється в їх відстороненні, байдужості та недбальстві щодо навколишнього оточення. У свідомості респондентів переважає індиферентна екодиспозиція, яка дозволяє не помічати та нехтувати тим, що відбувається навкруги. Це ознака досить тривалого формування екологічної свідомості в екосередовищі ЗВО.

Дослідженням за методикою «Домінанта» виявлено, що високий рівень розвитку особистісних ставлень до природи винятково позитивний, природні

об'єкти викликають пізнавальну потребу, а також прагнення до взаємодії з природою, не передбачає використання її як засобу споживання. Студенти прагнуть бережливо ставитися до екосередовища та розуміють його цінність для сьогодення, однак недостатньо мотивують своє ставлення до екосередовища і демонструють нестійкий інтерес до навколишнього оточення.

Середній рівень розвитку особистісного ставлення до природи свідчить про сприйняття чуттєво-виразних її елементів (краси та естетики), але відсутність потреби в діях щодо її збереження і догляду за природними об'єктами. Такі респонденти не особливо піклуються про екосередовище.

Згідно з нашим дослідженням (рис. 2.3), за шкалами «Матеріальні цінності», «Держава» і «Праця» було отримано однаковий середній ранг 6.0. У підсумковому ранжируванні попереднє поняття – «Природа та тварини» – отримало 4 ранг, відповідно вказані поняття мали б розташуватися на 5, 6 та 7 позиціях. Саме тому їм присвоєно загальний ранг 6, а наступному – «Моральність» – вже 8. Зауважимо, що ця методика не дозволяє визначити точний ранг певного відношення до навколишнього середовища. Коректним є обґрунтування лише належності ставлення студентів до трьох найбільших, середніх і найменших домінант у системі суб'єктивних відносин особистості. Відповідно, якщо аналізоване відношення перебуває в межах верхньої трійки, то йдеться про високу значущість взаємодії студентів із навколишнім середовищем, домінанти середньої трійки виявляються в безпосередньому відношенні до охорони довкілля і нижня домінанта відображає низьку потребу у світосприйнятті природного середовища.



Рис. 2.3. Результати домінантності суб'єктивного ставлення до природи за експрес-методикою діагностики

Отже, за цією методикою визначено суб'єктивне ставлення здобувачів вищої освіти до природи, йому властива низька домінантність в умовах екосередовища ЗВО. Аналізуючи відмінності домінантності відносин за чотирма позиціями, варто брати до уваги лише ~~на~~ різницю, яка перевищує 3-4 ранги. Тому можемо припустити, що суб'єктивне ставлення до природи в емоційному плані є більш домінантним, ніж у когнітивному та практичному.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив істотно позитивну кореляцію екологічної вмотивованості здобувачів освіти з такими параметрами, як *естетична установка* (0,47), *когнітивна установка* (0,43) і *прагматична установка* (0,74) та негативну – за параметром *етична установка* (- 0,65).

Отже, у власній діяльності студенти переважно керуються зовнішніми мотивами й знаннями про природу. Вони здебільшого епізодично виявляють естетичне та дбайливе ставлення до природи, про що свідчить низький рівень розвитку в них ціннісно-мотиваційного компонента екологічної свідомості. Ці результати доводять, що рівень екологічної свідомості залежить від рівня екологічної вмотивованості респондентів відповідно до середніх та низьких її домінант.

Відомо, що потреба суспільства в нових якісних освітніх досягненнях є потужним чинником впливу на особистість здобувача, який спонукає його

до змін власне основ розуміння взаємозв'язку освіти та особистісного розвитку. У класичній парадигмі сучасної освіти вирішальну роль відіграє принцип детермінізму, який втілено в абсолютизації ролі впливу викладача на студента. У нових моделях освіти центральне місце займає процес розвитку або коеволюції викладача та здобувача освіти. Реалізуючи механістичний характер наукового розвитку, класична освітня парадигма вдається до оптимізації, інтенсифікації, уніфікації освітнього процесу з його стандартизацією програм та планів. Нова модель освіти передбачає індетермінізм, нелінійний характер зв'язків, багатоваріантність рішень, коеволюцію, інноваційні методології та методи розвитку мислення, синергетизм, альтернативність, креативність викладача та студента у їх взаємодії та співпраці, що формуватиме відповідний рівень екологічної свідомості здобувачів освіти [129, 131].

Головна цінність нової системи освіти має відображати спрямованість на людину як особистість, що застосовує знання в контексті взаємодії з природою. Щоб подолати однобічність її розвитку, необхідно використовувати міждисциплінарний підхід в освіті. Екологічна психологія як нова міждисциплінарна галузь знань і самостійна наукова дисципліна є ефективним засобом навчання, виховання та розвитку особистості здобувачів освіти, які переймаються проблемами екологічності щодо їх впливу на психосоматичне здоров'я. У курсі екологічної психології студенти мають ознайомитися з низкою актуальних проблем сучасної науки, що забезпечить розкриття механізму взаємодії людини та її оточення.

У константувальному експерименті використана *методика семантичного диференціалу* для визначення емоційної реакції респондентів на слова та змістовно-сміслову й семантичну складові мовленнєвої діяльності. За кожною шкалою опитувальника розраховано середні оцінки, трансформовано їх у бали за трьома факторами: *фактор оцінки* (Ео) – 1, 4, 8, 10 балів; *фактор сили* (Ес) – 2, 6, 9, 12 балів; *фактор активності* (Еа) – 3, 5, 7, 11 балів. Наприкінці роботи до

кожного слова отримуємо 12 оцінок у відповідних таблицях. Середні показники позначають середнє значення за кожним із трьох факторів (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Емоційна реакція респондентів на слова та змістовно-сміслову й семантичну складові мовленнєвої діяльності згідно з СД

Фактор оцінки (Ео)		Фактор сили (Ес)		Фактор активності (Еа)	
Слова	Бали	Слова	Бали	Слова	Бали
Щирий	9,4	Прагматичний	5,3	Щирий	5,7
Вірний	8,5	Байдужий	4,7	Зухвалий	4,9
Співчутливий	7,1	Зухвалий	4,2	Вірний	3,1
Розсудливий	6,8	Ощадливий	3,2	Ощадливий	2,5
Покірний	6,4	Вірний	2,6	Співчутливий	1,8
Скромний	5,1	Покірний	1,2	Прагматичний	1,4
Байдужий	4,3	Скромний	0,5	Розсудливий	0,7
Прагматичний	3,1	Щирий	-1,2	Покірний	0,1
Ощадливий	2,2	Співчутливий	-1,4	Скромний	-1,3
Зухвалий	1,2	Розсудливий	-1,7	Байдужий	-1,4

Обрахунки здійснено за інтервалом між середньогруповими та індивідуальними вимірами кожного слова згідно з такою формулою: $E = (E_o)_{\text{інд.}} - (E_o)_{\text{гр.}} + (E_c)_{\text{інд.}} - (E_c)_{\text{гр.}} + (E_a)_{\text{інд.}} - (E_a)_{\text{гр.}}$, де величини $E_{\text{інд.}}$ та $E_{\text{гр.}}$ – середньостатистичні виміри індивідуальних та групових показників за результатами методики. Отримані результати дослідження узагальнено в таблиці (табл. 2.7; рис. 2.4) за усіма факторами (Ео, Ес, Еа) та їх середніми значеннями в порядку зменшення середньої ваги кожного зі слів.

Зауважимо, що за фактором Ео виявилось позитивне та негативне ставлення людини до слова, фактор Ес визначав саме її потенціал можливостей, а фактор Еа вказував на спроможність до реалізації власного потенціалу в вимірах екосередовища ЗВО.

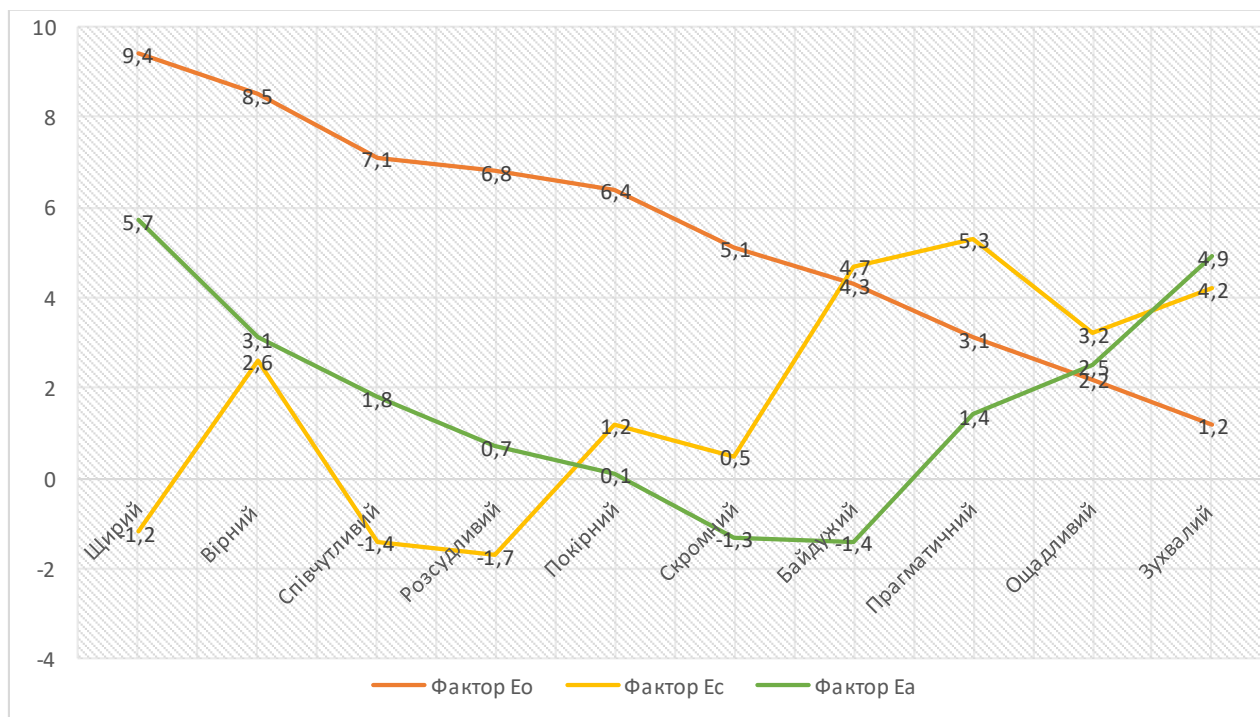


Рис. 2.4. Семантичний диференціал якісного та кількісного індексу значення слів у респондентів

На рис. 2.4 показано, що фактор оцінки (Ео) є найбільшим для таких слів як «щирий» і «вірний», найменшим – для слів «ощадливий» та «зухвалий». Фактор сили (Ес) відображено в максимальних показниках за значенням таких слів як «прагматичний» і «байдужий» у найменших – в словах «співчутливий» та «розсудливий». Фактор активності (Еа) представлено в найвищому значенні слів «щирий» і «зухвалий», а в найнижчому – «скромний» та «байдужий». Отже, загальнолюдські цінності суттєво актуальні для студентів в екосередовищі ЗВО згідно з максимальними цифровими показниками (9,4 та 8,5).

Однак, незважаючи на те, що фактор сили чи потенціал слів «прагматичний» і «байдужий» є домінувальним (5,3 та 4,7), а фактор активності як чинник реалізації значення слова в майбутньому визначає їх

рівносильність, прагматичні та загальнолюдські цінності, що в однакових пропорціях представлені в таблиці 2.8, підтверджують їх репрезентативність в обох групах. Порівнюючи ці показники, зауважимо, що *фактор оцінки* отримав максимальну кількість балів (9,4), а *фактори активності та сили* мають середні цифрові значення (5,3 та 5,7), що свідчить про наявність і підпорядкованість загальнолюдських цінностей у респондентів за досить високими показниками, однак потенціал реалізації цих якостей (Ес та Еа) в поведінці здобувачів вищої освіти ЕГ є незначним і проблематичним у сучасних умовах ЗВО. У КГ зафіксовано високий рівень зацікавленості студентів збереженням природних об'єктів та доглядом за ними, що вказує на їх раціональний підхід до організації здорового способу життя і використання власного життєвого потенціалу.

За методикою *САН* (В. Доскіна, Н. Лаврентьєва, В. Шараю, М. Мірошникова) для оцінки самопочуття, активності та настрою встановлено, що переживання самопочуття, активності та настрою (рис. 2.5) знаходяться на межі середнього та низького рівнів ($2,4 \geq 4,4$ та $2,5 \geq 4,3$) у повсякденній діяльності здобувачів освіти. У респондентів ЕГ із середнім та високим рівнем екологічної свідомості відповідні показники значно вищі та знаходяться в межах високого рівня, за винятком активності із середнім рівнем настрою, яка має показник 1,8.

Виявлені особливості дозволяють прослідкувати тенденцію: при збільшенні рівня екологічної вмотивованості (реалізується у пізнавальній активності, емпатії, управлінні власними емоціями, розпізнаванні емоцій інших людей тощо) зростатимуть показники самопочуття, активності та настрою особистості.

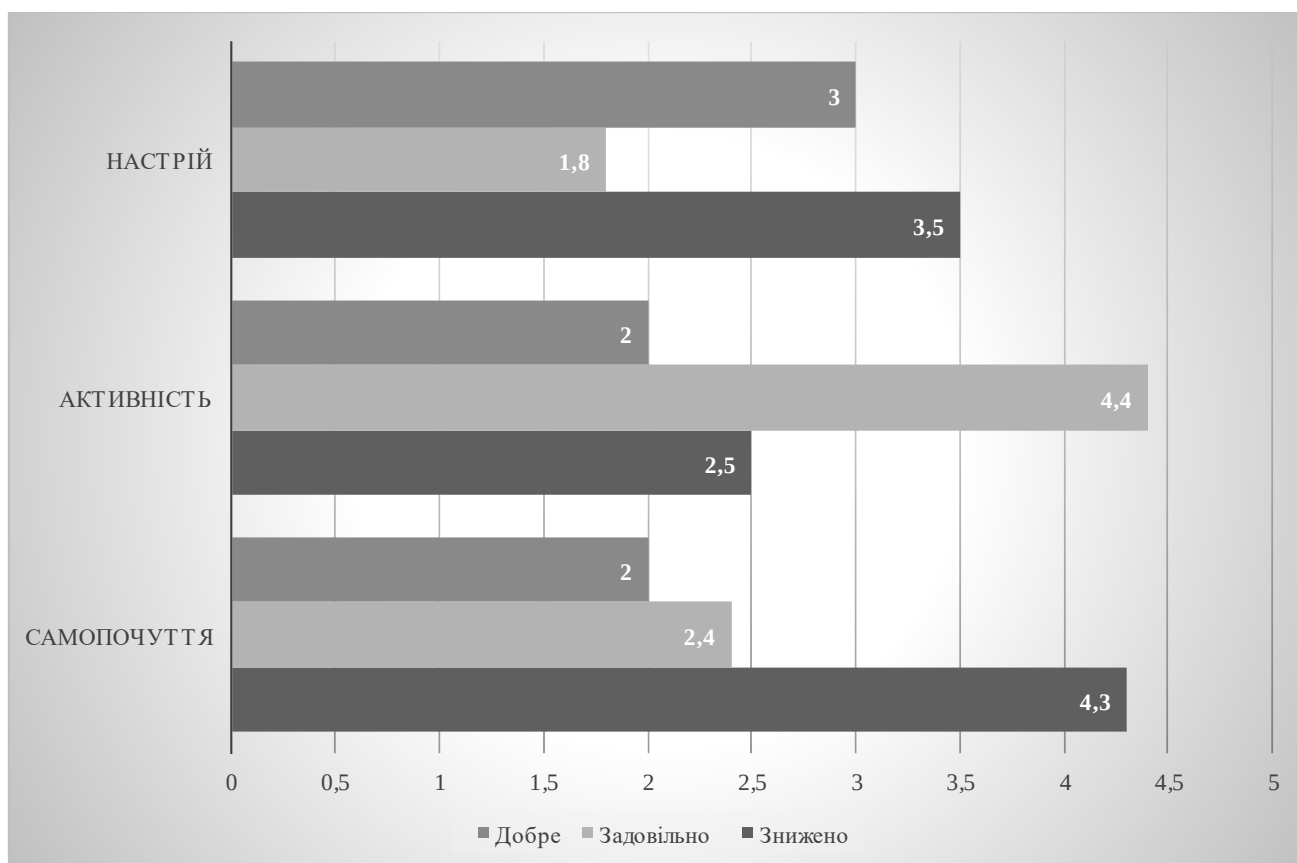


Рис. 2.5. Результати оцінки психічного стану ЕГ (самопочуття, активності, настрою) здобувачів освіти ЗВО

Зауважимо, що суттєвих відмінностей між студентами-медиками та студентами-психологами за цією методикою не встановлено. У КГ зафіксовано високі показники настрою, активності та самопочуття, що відображено у природоцентричному спрямуванні при формуванні власних стратегій життя.

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження було використано такі шкали *Міннесотського багатопрофільного особистісного опитувальника (MMPI-2)*: Шкалу невротичного контролю (Іпохондрії), Шкалу песимістичності (Депресії) та Шкалу емоційної лабільності (Істерії). Результати опитування узагальнено на рис. 2.6.

На діаграмі відображено показники трьох шкал наявного рівня екологічної свідомості у студентів. Так, при низькому рівні екологічної свідомості респондентів спостерігається виражений невротичний контроль (іпохондрія – 4.3), схильність до песимістичності (депресії – 2.4) та емоційної лабільності (істерії – 3.2). Респонденти із середнім рівнем екологічної

свідомості характеризуються схильністю до невротичного контролю (іпохондрії – 2.5), песимістичності (депресії – 1.4) та емоційної лабільності (істерії – 2.9). Високий рівень екологічної свідомості респондентів визначає відсутність відхилень за виділеними шкалами.

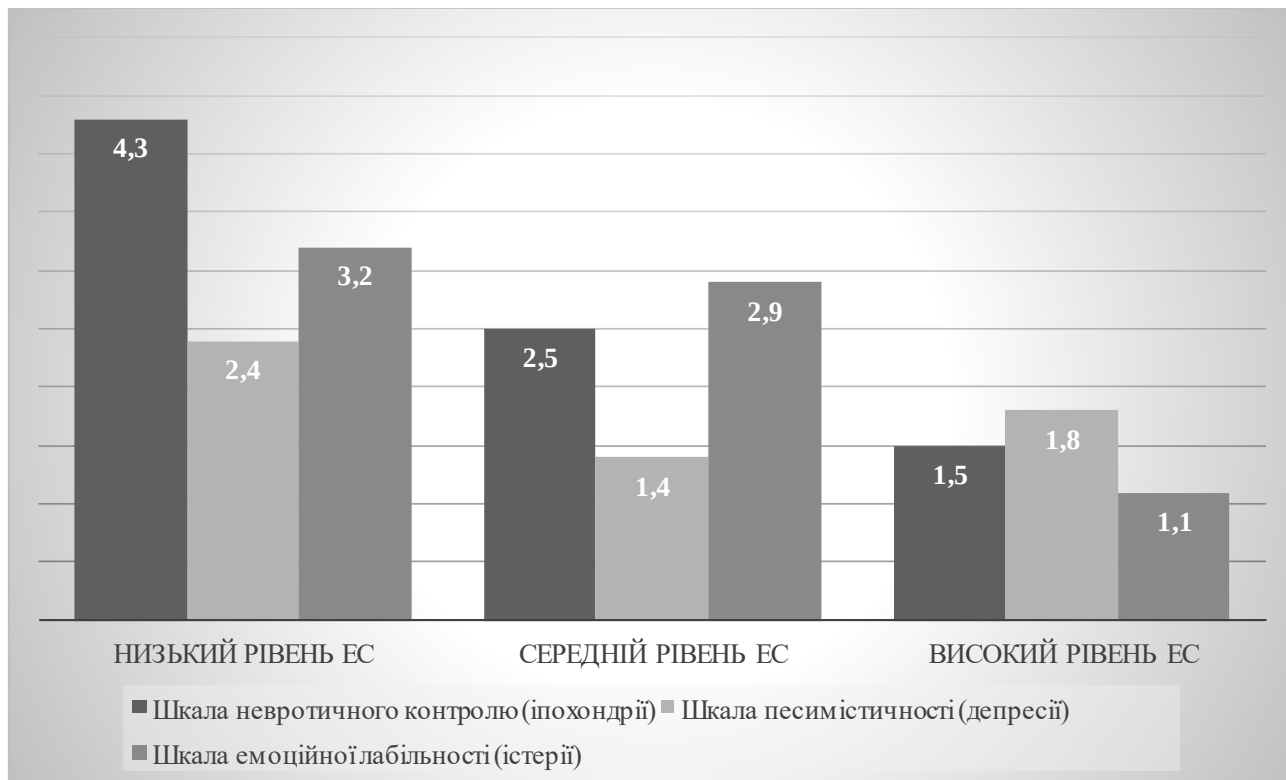


Рис. 2.6. Результати дослідження студентів ЕГ за методикою ММПІ-

Шкала іпохондрії вимірює схильність учасника експерименту до астено-невротичного типу особистості. Для цього типу турбота про здоров'я набуває надцінного характеру, домінує в системі особистих цінностей, знижує рівень активності, збіднює інтереси, відриває від суспільного життя. Здорові студенти з високими оцінками за цією шкалою повільні, пасивні, безініціативні, з негнучким консервативним мисленням, схильні приймати все на віру, з покірним ставленням до влади і авторитету. У спілкуванні їм не вистачає невимушеності, вони повільно пристосовуються і погано переносять зміну обстановки, легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах. Але при цьому невибагливі, задовольняються малим, добре долаючи звичні труднощі.

Шкала депресії вимірює ступінь «близькості» до гіпотимного типу особистості. Високі оцінки за цією шкалою властиві чутливим, сензитивним

особам, схильним до тривоги, боязким, сором'язливим, незадоволеним собою і власними можливостями. У справах вони старанні, сумлінні, високоморальні і обов'язкові, але не здатні прийняти рішення самостійно, без коливань і невпевненості. Будь-яка робота або діяльність їм неприємна і дуже швидко їх стомлює. Вони не здатні до тривалого вольового зусилля і за найменших труднощів впадають у відчай. Оточенню така людина здається песимістом, замкнутим, мовчазним, сором'язливим та надмірно серйозним, однак насправді особа може відчувати потребу в глибоких і міцних контактах з навколишніми людьми. Вона легко ідентифікує себе з окремими людьми, явищами, якщо ж ототожнення порушується, то особистість сприймає це як катастрофу, що псує її настрій. Насправді ці люди намагаються таким чином привернути до себе увагу й утримувати в полі зору оточення, не байдужого до них.

Шкала істерії сформована для виявлення осіб, схильних до невротичних захисних реакцій конверсійного типу. Вони використовують симптоми фізичного захворювання як засіб вирішення скрутних ситуацій або як спосіб уникнення повної відповідальності. Усі проблеми вирішуються зануренням у хворобу. Вони охоче виконують роль хворого, а оточення має звільнити їх від відповідальності до одужання, яке настає, коли зникають труднощі. Але як тільки з'являється загроза повернутися до реальності, цим особам відразу знову стає гірше. Це не удавання, а стійкий несвідомий спосіб психічної адаптації. Всі ознаки соціальних причин тривоги витісняються зі свідомості, а дезадаптація відчувається як фізичне захворювання. У людей з високими оцінками за цією шкалою відзначається здатність до витіснення факторів, що викликають тривогу; демонстративне підкреслення соматичного неблагополуччя з тенденцією заперечувати труднощі в соціальній адаптації. Висока здатність до витіснення, що дозволяє ефективно усувати тривогу, водночас ускладнює формування досить стійкої поведінки: постійно виникають нові ролі, завдання та оцінки. Люди цього типу не мають достатньо розвинутого внутрішнього світу, їх переживання орієнтовані на зовнішнього спостерігача. Ігнорування негативних сигналів ззовні дозволяє зберігати

високу самооцінку, що переходить в самозамилування. Така поведінка може призвести до безцеремонності, некритичності в оцінці ситуації. Особа прагне бути в центрі уваги, шукає визнання та підтримки і домагається цього наполегливими діями. Схильність до фантазування, егоцентризм, незрілість і поверховість у контактах зазвичай ускладнює діяльність групи, яка повинна планомірно і тривалий час вирішувати певну проблему. Така особа краще виявляє себе в ситуаціях, де треба швидко змінювати роль, де мають місце короткочасні контакти, де необхідне уміння пристосовуватися до різних людей. У конфліктах такі студенти для самозахисту найчастіше використовують соматичні скарги, які носять поверхневий характер, що підтверджує наші припущення.

Установлено, що особливості психогенії за цим типом складають психопатологічне підґрунтя для розвитку стресових розладів. Особистісний профіль за ММРІ в ЕГ (із психосоматичними дисфункціями) відрізняється змістовним наповненням від профілю КГ респондентів, в першу чергу, за рахунок соціальної інтровертованості, проявів психастенії, зіткнення протилежних внутрішніх потреб та схильності до психосоматизації стресових переживань (рис. 2.7). Зауважимо, що в особистісному профілі ММРІ ЕГ виявлено вищі показники за результатами шкали Pt ($45,37 \pm 39,85$ у порівнянні з $9,60 \pm 9,15$ балів, $p \leq 0,01$), що обумовлено екологічними впливами на психіку осіб у соціометричному вимірі (підвищена конфліктність у середовищі ЗВО, неузгодженість інтересів у колективі, online-навчання тощо), та діагностовано більш виражені риси тривожності (шкала Pt, $47,31 \pm 44,31$ у порівнянні $17,97 \pm 11,29$ балів, $p \leq 0,01$) і соціальної інтровертованості (шкала Si, $46,16 \pm 39,34$ у порівнянні $9,79 \pm 7,23$ балів, $p \leq 0,001$).

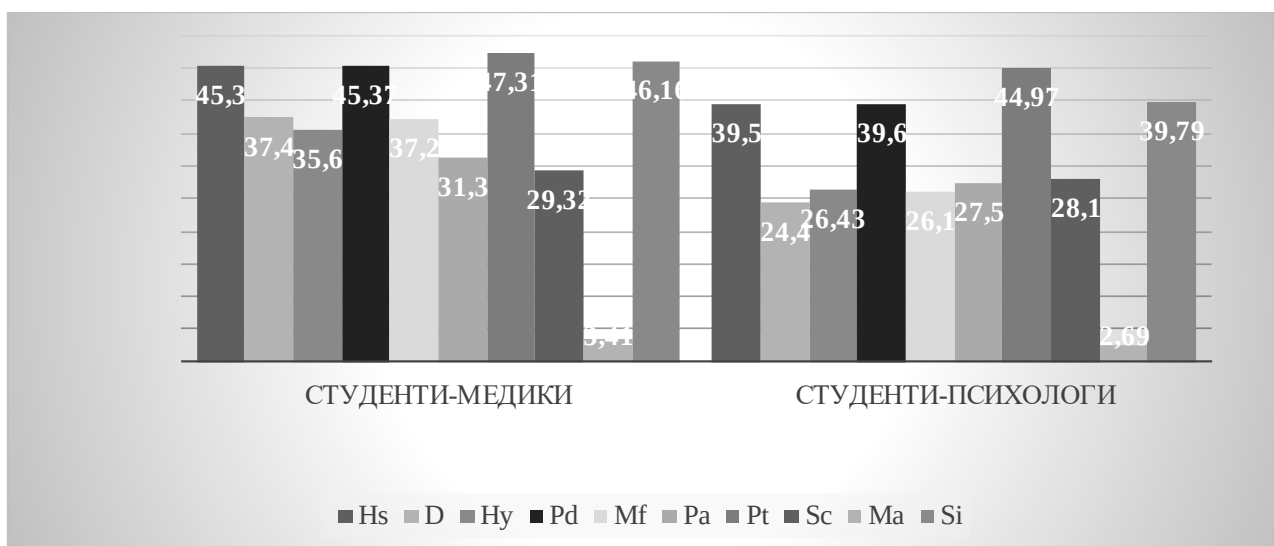


Рис. 2.7. Особистісний профіль студентів-медиків і студентів-психологів за ММРІ в ЕГ (із психосоматичними дисфункціями)

Студенти-медики та студенти-психологи КГ за ММРІ мають більш гармонійний особистісний профіль у порівнянні з респондентами ЕГ, їм властива висока екологічна усвідомленість і вмотивованість в умовах середовища ЗВО (рис. 2.8).

Установлено також, що студенти-медики мають більшу схильність до прояву психосоматогеній (іпохондричного характеру за шк. Hs), більшу замкнутість порівнянні з КГ студентів-психологів (шк. Sc), у яких вищі оптимістичність і відкритість (шк. Ma) як адаптивні внутрішні ресурси психологічної стійкості до впливу стресових ситуацій екосередовища ЗВО.

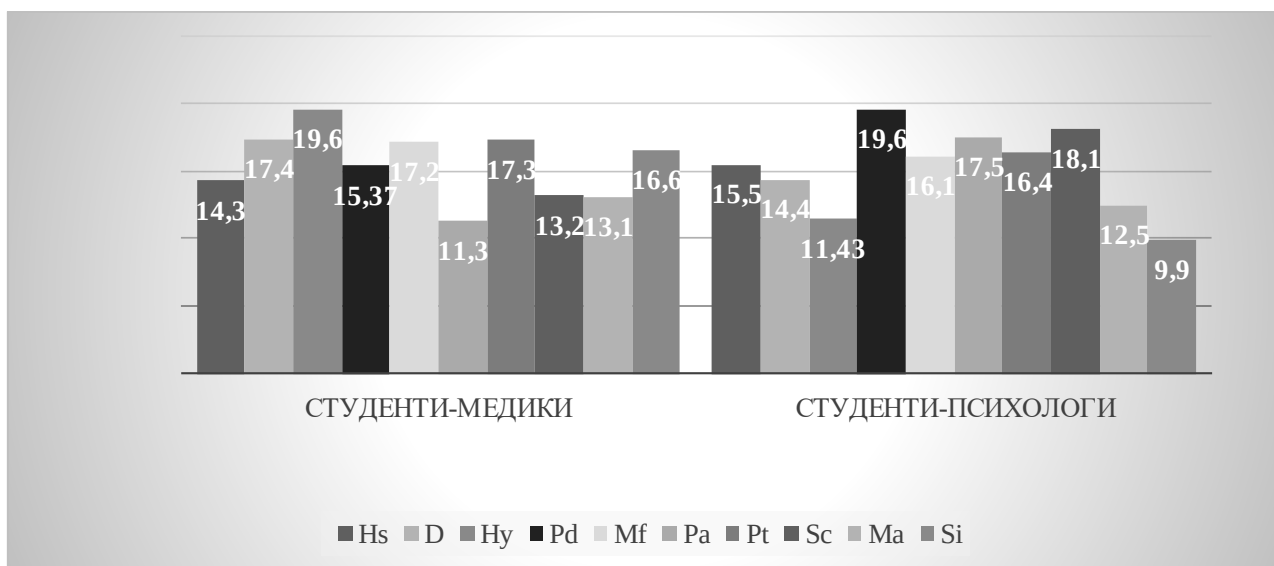


Рис. 2.8. Особистісний профіль студентів-медиків і студентів-психологів за ММРІ в КГ

Подібною до ММРІ в змістовному контексті методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека, призначена для діагностики акцентуйованих типів особистості та їх розвитку, адаптації і психічного здоров'я, а також для вимірювання вираженості основних рис, які накладають відбиток на особистість загалом та за несприятливих соціальних умов руйнують її структуру. У КГ не зафіксовано істотно виражених проявів акцентуацій характеру; в ЕГ у 73% респондентів виявлено ознаки деякої акцентуації характеру.

Із використанням цієї методики виокремлено такі основні типи акцентуйованих особистостей (рис. 2.9), що за сприятливих умов відповідають систематиці психопатій у респондентів нашого дослідження: гіпертимність (13,2%), застрягання (6,4%), емотивність (5,4%), педантичність (5,3%), тривожність (8,7%), циклоїдність (12,3%), демонстративність (10,7%), збудливість (3,3%), дистимність (2,6%), екзальтованість (4,1%).

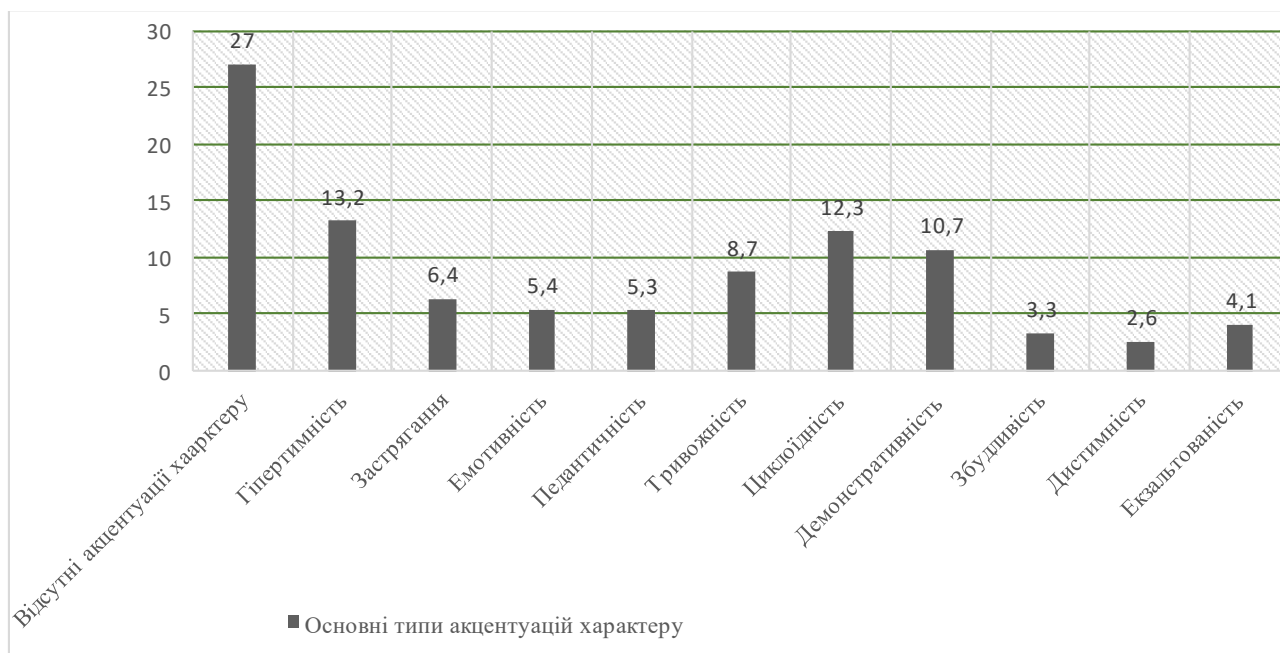


Рис. 2.9. Типи акцентуації рис характеру та темпераменту (за методикою К. Леонгарда і Г. Шмішека)

Демонстративний тип характеризує потреба особи в самовираженні, що обумовлена постійним прагненням вразити оточення, привернути до себе

увагу за допомогою самовихваляння і демонстрації себе в центрі подій. Переважно ці демонстрації є насправді фантазуванням, яскраво прикрашеним викладом подій або межовим патопсихологічним станом. Вони вказують на виражену істеричність (за шкалою *Hs MMIP*), схильність до драматизації подій, нестійкість фону настрою і чутливості, егоцентризм, інфантильність, екзальтованість тощо.

Педантичний тип має яскраво виражені зовнішні прояви – прагнення до порядку, підвищену акуратність, нерішучість і обережність. Такі особи обмірковують все ретельно і довго. Ці люди без потреби не змінюють місце роботи. Очевидно, що за такою зовнішньою педантичністю прихована відсутність бажання змін, нової відповідальності. Їм імпонує звичний склад подій, виробничого процесу та усталеність побуту. За методикою *MMIP* (*шк Hs*) у них переважають такі особистісні риси: схильність до гіперсоціалізації установок, контролю власних емоцій, традиційні поведінкові орієнтування, загальноприйняті норми, які вказують на фіксацію уваги в людини на самовідчутті та схильність до іпохондричних навіювань.

Застраваючий тип характеризує тривалість емоційних переживань і низька стійкість до афекту. Зазвичай внутрішня образа власної гідності та інтересів не забувається ними ніколи та легко не прощається. Такі особи є злопам'ятними та мстивими. За шкалою (*шк.*) *D MMPI* їх характеризує песимістично знижений настрій, бажання відійти від складного прийняття рішень; вони часто засмучені власним становищем через життєві події. Спостерігається клінічно виражена депресія із почуттям безперспективності, смутку та суїцидними намірами.

Збудливий тип має надзвичайно виражену імпульсивність поведінки. Саме тому їх манера спілкування у взаємодії з оточенням залежить переважно від імпульсивності, несамовитого бажання, неконтрольованого інстинкту, а не від логічності подій чи раціональної оцінки дій і вчинків. У ситуації соціальної взаємодії у них спостерігається вкрай низька терпимість, а то й відсутність її. За *шк. Pd MMPI* підтверджено такі риси: підвищену схильність до конфліктності,

імпульсивності, недостатність об'єктивних обставин в усвідомленій орієнтації за бажанням і аж ніяк за реальністю подій (ігнорування об'єктивних обставин в усвідомленій орієнтації бажань). Такі особи демонструють ознаки соціальної дезадаптованості, агресивність, конфліктність, виражену імпульсивність та безконтрольність власної поведінки.

Гіпертимний тип характеризує схильність до постійного перебування в яскраво-піднесеному настрої, незважаючи на відсутність будь-яких зовнішніх причин цього. Така особливість поведінки обумовлена високою активністю, товариськістю, прагненням до діяльності та підвищеною балакучістю. Згідно зі *шк. Х ММРІ* акцентуованість за цим типом обумовлена стійким підйомом настрою, підвищеною енергійністю та активністю, відчуттям добробуту, фізичної та психічної продуктивності. Ця особливість є помірно вираженою формою манії і супроводжується лише деякими змінами поведінки та настрою (без появи галюцинацій та марення). Однак довготривалість цього стану сприяє розвитку таких виражених симптомів як роздратованість, підвищена балакучість і потреба у спілкуванні, порушення уваги, підвищена сексуальна та рухова активність. Основною відмінністю від психопатії є відсутність ознак психозу, вираженого збудження та різко вираженої дезорганізації поведінки й соціальної дезадаптації, що є характерним клінічним синдромом у перебігу більшості психічних розладів.

Дистимний тип – протилежність попереднього типу акцентуованості рис: особи сконцентровані на похмурих настроях, негативних результатах і сумних сторонах життя, що виявляється в їх поведінці, у спілкуванні з оточенням, в особливостях прийняття рішень тощо. Зазвичай ці люди занадто серйозні та малоактивні. За *шк. Sc ММРІ* визначено їхні особистісні якості: відмежування від оточення, своєрідність ієрархії цінностей, індивідуальність, труднощі у спілкуванні, що вказує на виражену дезорганізацію поведінки, схильність до аутичного типу мислення і зниження реалістичності.

Головними особливостями **тривожного типу** особистості є занепокоєння стосовно майбутніх можливих невдач та підвищена

тривожність, що проявляється у хвилюванні за складність власного життя і долю близьких. Причому об'єктивних причин таких переживань немає або вони зовсім незначні. Люди цього типу відрізняються боязкістю, підвищеною тривожністю, іноді з проявом покірності щодо усталених обставин. Демонстративна вираженість цих психастенічних рис характеру (за шк. *Pt MMPI*) вказує на дезорганізацію поведінки внаслідок невиправданої тривожності, схильності до нав'язливих ідей та сприяє розвитку психопатій тривожного типу.

Циклотимному типу властиві постійні зміни гіпертимного та дистимного станів, причиною чого є неспецифічність зовнішніх умов у середовищі ЗВО як факторів постійних і не випадкових змін. У гіпертимній фазі поведінки цих людей типовим є радісний перебіг подій, які викликають не лише позитивні емоції, але й наснагу до праці, підвищену балакучість, сприяють активності. І, навпаки, негативні зовнішні події викликають зазвичай засмучення, нудьгу, пригніченість настрою, самопочуття, зниження активності тощо. За шкалою *Pa MMPI* діагностовано за цим типом афективну ригідність на межі з параноєю, що обумовлено такими властивостями як застрягання на негативних переживаннях, схильність до прямої в спілкуванні, недоречна образливість, догматизм, який сприяє формуванню безглузвих ідей із почуттям власного пригнічення та ворожості з боку оточення.

Головною рисою особистостей **екзальтованого типу** є їх інтенсивна реакція на певний зовнішній подразник. Психіка вкрай нестійка та знаходиться переважно у збудженому стані. Причому реальних причин для такої внутрішньої збудженості зазвичай немає. Респонденти цього типу завжди перебувають у бурхливому захваті від радісних подій і, навпаки, досить швидко впадають у відчай від сумних реалій. Також їх визначальною рисою є особистісна вразливість як щодо позитивних, так і негативних подій та фактів. Внутрішня вразливість при цьому обумовлена переживаннями яскравих зовнішніх вражень. За шкалою *X MMPI* цьому типу відповідає психологічна

характеристика інтро/екстраверсії для виявлення цих рис респондентів як у межах психопатій, так і при клінічній патології.

Схарактеризовані вище типи відображають індивідуально-особистісні та соціально-психологічні особливості поведінки респондентів ЕГ, крім студентів-психологів, екзальтованість яких є диференційною відмінністю у порівнянні зі студентами-медиками. Результати за цими шкалами відображають прагнення респондентів поводитися залежно від соціального схвалення: такі особи схильні заперечувати будь-які перепони в міжособистісних стосунках та контролю власної поведінки. Провідними поведінковими рисами в цих випадках є самозаглиблення та відсутність уваги до інших, що сприяє виникненню психологічного напруження із наступною його соматизацією.

Емотивний тип характеризує глибину переживань і світовідчуття. Його виявлено лише в групі студентів психологічної спеціальності. Особливістю емотивної сфери таких респондентів є висока чутливість до духовного життя людини. Для них характерні лагідність і доброта, емоційна чуйність і високорозвинена емпатія. Всі ці особливості їх поведінки постійно виявляються у реакціях на зовнішні фактори та в різних життєвих ситуаціях. Такі люди зазвичай спілкуються у вузькому колі родини, обраних друзів і колег. Дуже рідко вступають у конфлікти й виконують у них роль медіатора. Образи приховують у собі. До позитивних рис віднесено: співпереживання, доброту, радість за чужі успіхи, дисциплінованість, загострене почуття обов'язку та відповідальність. Негативні риси – надмірна плаксивість і чутливість.

Отже, саме на тлі акцентуації можуть виникнути різноманітні розлади – психопатії, гострі афективні реакції, девіаційні розлади поведінки, неврози тощо.

Для виявлення взаємозв'язку психологічного здоров'я й екологічної свідомості здобувачів освіти та визначення його особливостей використано методи статистичної перевірки результатів дослідження, зокрема критерій Пірсона і пакет SPSS Statistic версії 17. Результати узагальнено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Психологічні кореляції екологічної свідомості контрольної та експериментальної груп

Екологічна свідомість	Позитивні статистично значимі зв'язки		Рівень статистичної значимості
	«самопочуття»	$r_{xy} = 0,508$	при $p \leq 0,01$
	«активність»	$r_{xy} = 0,456$	
	«настрій»	$r_{xy} = 0,461$	
	Негативні статистично значимі зв'язки		
	«особистісна тривожність»	$r_{xy} = - 0,541$	
	«нейротизм»	$r_{xy} = - 0,609$	
	«шкала невротичного контролю (іпохондрії)»	$r_{xy} = - 0,748$	
	«шкала песимістичності (депресії)»	$r_{xy} = - 0,657$	
	«шкала емоційної лабільності (істерії)»	$r_{xy} = - 0,721$	

Виявлені кореляційні взаємозв'язки свідчать про взаємозалежність між екологічною свідомістю та станом психологічного здоров'я особи, зокрема самопочуттям, активністю та настроєм. Водночас встановлено певні особистісні характеристики, переживання яких прямо протилежне стану психологічного здоров'я (особистісної тривожності, нейротизму, іпохондрії, депресії та істерії).

За результатами використання *Гіссенського опитувальника психосоматичних скарг* (табл. 2.9) в ЕГ спостерігається тенденція до розвитку таких скарг, як виснаження, серцеві та шлункові проблеми, біль у різних частинах тіла невизначеної локалізації (ревматичний фактор), підвищений артеріальний тиск (АТ), загальна інтенсивність яких є статистично значимою для нашого дослідження ($p \leq 0,1 - 0,05$).

Таблиця 2.9

Диференційна психодіагностика психосоматичних скарг студентів-медиків (А) та студентів-психологів (Б) за Гіссенським опитувальником

№ з/п	Скарги	Вибірка студентів			Рівень статистичної значимості
		Умовні групи	ЕГ	КГ	
1	Виснаження	А	2,69	5,42	0,05
		Б	2,57	5,71	
2	Серцеві скарги	А	3,80	1,47	0,01
		Б	2,27	4,23	0,05
3	Шлункові скарги	А	1,47	3,08	0,05
		Б	2,05	2,59	0,01
4	Ревматичний фактор	А	2,82	5,24	
		Б	2,08	5,29	

У зіставленні двох умовно сформованих груп (КГ та ЕГ) спостерігаються симптоми за шкалою «серцеві скарги» переважно в групі студентів-медиків, вони локалізуються саме в серцево-судинній системі. У респондентів констатовано серцебиття, відчуття *комка* (в горлі, напади задишки та серцебиття під час шкідливих еко впливів. Це свідчить про те, що студенти-медики більш схильні до виникнення таких соматичних недуг як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, кардіоалгії в порівнянні з групою студентів-психологів, у яких прослідковується чітка тенденція до зниження вираженості за цими ознаками.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге отримано високі показники (понад 346 балів), які вказують на низький рівень стресостійкості, отже, респонденти є занадто чутливими до шкідливих екологічних впливів, що обумовлює високу вірогідність розвитку психосоматичних дисфункцій (94 %). В ЕГ спостерігається підвищене нервово виснаження при переживанні навіть незначних життєвих ситуацій. Загалом,

емпіричне дослідження виявило обернено кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та соматичних порушень (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Взаємозв'язок між показниками стресостійкості, соматичними порушеннями (1) та гендерною ознакою (2)

1. Рівні стресостійкості	ШКТ	СС	ШП
Високі показники	0,027	0,017	0,033
Низькі показники	0,227**	0,257**	0,215**

** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

2. Індекс стресостійкості	Чоловіки	Жінки
Високий	(60,8±7,6)*	(66,1±8,9)*
Середній	(52,1±7,9)*	43,1±6,9
Низький	22,8±8,1	33,0±8,7

* – вірогідність різниці відносно показника стресостійкості в респондентів ($p < 0,05$)

Установлено, що середні показники стресостійкості в жінок суттєво вищі, ніж чоловіків ($5,3 \pm 1,3$ і $10,02 \pm 0,06$ відповідно). Високий рівень стресу в осіб жіночої статі зумовлений посиленням їх емоційної неврівноваженості і схильністю до стрімких змін у настрої, активністю психологічного стану в прийнятті радикальних та імпульсивних рішень, про які вони з часом можуть пожалкувати. Саме тому жінки більш схильні до аналізу власної поведінки в певній ситуації (через призму власних звинувачень). Високий рівень стресу в представників чоловічої статі супроводжується емоційним дискомфортом, психологічною дезадаптивністю, а також перевагою зовнішнього контролю, який відображає їх підвищену залежність від впливу зовнішніх чинників і низьку здатність контролювати власне життя в екосередовищі ЗВО. Саме ці обставини спонукають їх до надмірної поступливості, що унеможливорює вирішення проблемних ситуацій. Перебуваючи у стресовому стані, чоловіки

схильні до мінливості настрою, зниження активності та емоційної експресивності.

Аналіз результатів за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2 = 15,78$, $p \leq 0,01$) середніх показників стресостійкості КГ та ЕГ. Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи з психосоматичними порушеннями) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак стресостійкості. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, головним завданням якої було наближення показників учасників ЕГ до показників КГ – еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я.

Як було зауважено вище, стресостійкість забезпечує низка психосоматичних, особистісних та соціальних чинників. Низький рівень стресостійкості та екологічної свідомості як особливості світосприйняття сприяють розвитку психосоматичних дисфункцій. *Серцево-судинну патологію* стимулюють такі чинники: психологічна спадковість, пригнічена агресивність, хронічне напружене очікування, внутрішньоособистісна невизначеність, нереалізований конфлікт, психологічна відмова від майбутнього, відчуття провини, високий рівень тривожності та мотивації досягнення, втрата віри та оптимізму. «Портрет» гіпертонічних хворих такий: педантичні, добросовісні, охайні, вразливі, комунікабельні, самокритичні та вимогливі до себе, пунктуальні, при довготривалому напруженні виявляють гнів, агресію, страх, озлобленість, іпохондрію в нав'язливості думок, постійно знаходяться у невираженому стресі.

Розвиток *дисфункцій ШКТ* спричинений домінуванням таких особистісних властивостей як акуратність, пунктуальність, справедливість, увічливість, педантичність з елементами нав'язливості, надмірний самоконтроль. Виразку шлунку обумовлює перевага таких рис: егоцентричність, заздрощі, образливість, пасивність, відраза до навколишнього світу, ворожість тощо.

Респондентам із *порушенням шкірних покривів* притаманні: схильність до пасивної позиції в міжособистісних стосунках, глибока сентиментальність у стосунках із коханими, невпевненість в собі, втеча від ризику, відчуття неповноцінності, соціальна ізоляція, негативізм, що супроводжуються страхом, розчаруваннями, дратівливістю, відчуттям провини, підозрілості, гніву. В емоційно нестійких осіб також спостерігається взаємозалежність у психосоматичних дисфункціях ШКТ та шкірних покривів.

Отже, досліджуючи особливості впливу на психічне здоров'я людини, варто розглядати *середовище життєдіяльності людини* як сукупність об'єктів, чинників і явищ екосередовища ЗВО, що безпосередньо оточують здобувачів освіти та впливають на умови їх життєвідчуття, праці, харчування, відпочинку, виховання та навчання тощо. До чинників екосередовища також відносимо вплив на життєдіяльність людини низки факторів: *психологічних* (конфліктність, іпохондричність, самопочуття, активність та настрої особи), *біологічних* (паразитарних, вірусних, бактеріальних, пріонних та генетично-модифікованих організмів, продукти біотехнології тощо), *хімічних* (природних та синтетичних, органічних і неорганічних), *фізичних* (вібрація, шум, ультразвук, інфразвук, теплове, іонізуюче, неіонізуюче та інші види випромінювання), *соціальних* (водопостачання, харчування, умови побуту, відпочинку, праці, виховання та навчання) та інших, які впливають на здоров'я людини.

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення психосоматичного статусу студентів із різним рівнем екологічної свідомості в умовах екосередовища ЗВО.

2.3. Аналіз психосоматичного статусу студентів в умовах екосередовища ЗВО

Психосоматичний статус студентів-медиків і студентів-психологів оцінювався за їх психоемоційним настроєм в умовах ЗВО, з використанням показників електроенцефалограми (ЕЕГ) для виявлення відмінностей між

групами за станом здоров'я (тобто схильністю до серцево-судинних патологій, дисфункцій ШКТ та порушень шкірних покривів). Дослідження проводилося за допомогою колірної тесту Макса Люшера (КТЛ), який ґрунтується на відображенні кольорової спрямованості респондентів за результатами впливу навколишнього середовища (їх діяльності, настрою, функціонального стану), що також розкриває їх найбільш стійкі риси. Тест забезпечує вимір психофізіологічного стану людини, її стресостійкості, активності та комунікативності, а також визначення причини можливого психологічного стресу, який може призвести до психосоматичних дисфункцій. Результати тестування узагальнено в таблицях 2.11 і 2.12.

Для створення загального психосоматичного статусу кожної групи використано коротку модифікацію КТЛ. Згідно з умовами тесту респонденту пропонували вісім карток різного кольору (синього, зеленого, червоного, жовтого, фіолетового, коричневого, чорного, сірого), які він упорядковував за рівнем суб'єктивної приємності та переваги. Учасник тестування не повинен був зважати на тенденції моди щодо певних кольорів, загальноприйняті смаки, традиції. Він повинен здійснювати вибір на власний розсуд та за сприйняттям кольорової гами. Вибір кольорів обумовлений спектральним принципом у низхідному порядку ранжування: спочатку – колір, який має перевагу над іншими, потім – колір, який подобається менше, № 8 присвоєно кольору, який є найменш привабливим (або викликає найбільшу антипатію). Отже, сформовано вісім позицій:

- № 1, 2 – домінувальна перевага за кольором (з позначкою «++»);
- № 3, 4 – відносна перевага у кольорі (з позначкою «xx»);
- № 5, 6 – відсутність інтересу до кольору (з позначкою «= »);
- № 7, 8 – непривабливий колір (з позначкою «- -»).

Таблиця 2.11

Результати КТЛ групи студентів із схильністю до психосоматичних порушень

Номер позиції	Серцево-судинні патології		Дисфункції ШКТ		Порушення шкірних покривів	
	Колір	Показник	Колір	Показник	Колір	Показник
1	2	3	4	5	6	7
1-ша «+»	Жовтий	34,7	Фіолетовий	38,2	Фіолетовий	32,4
	Зелений	27,8	Зелений	18,1	Жовтий	22,7
	Фіолетовий	23,9	Жовтий	17,5	Синій	17,8
	Синій	6,9	Синій	10,4	Зелений	17,2
	Чорний	6,7	Червоний Чорний	9,9 5,9	Червоний	9,9
2-га «+»	Зелений	37,3	Зелений	28,1	Зелений	30,1
	Синій	25,7	Жовтий	24,3	Фіолетовий	21,4
	Фіолетовий	19,2	Фіолетовий	22,5	Червоний	17,8
	Червоний	10,2	Синій	13,2	Синій	6,8
	Коричневий	7,6	Червоний	10,0	Жовтий	5,7
			Сірий	8,9	Чорний	4,3
3-тя «x»	Червоний	27,3	Фіолетовий	26,3	Синій	32,1
	Жовтий	21,2	Зелений	17,85	Жовтий	29,8
	Синій	12,7	Синій	16,05	Зелений	21,3
	Зелений	12,6	Червоний	12,7	Червоний	6,6
	Фіолетовий	11,7	Жовтий	11,2	Чорний	5,3
	Чорний	9,7	Коричневий	8,7	Сірий	4,9
	Сірий	4,8	Чорний	7,2		
4-та «x»	Жовтий	25,3	Червоний	29,7	Червоний	28,8
	Червоний	20,7	Синій	16,4	Фіолетовий	25,8

	Фіолетовий	20,1	Зелений	15,6	Коричневий	19,0
	Сірий	19,2	Жовтий	14,7	Синій	11,7
	Синій	7,9	Чорний	9,1	Зелений	7,9
	Продовження таблиці 2.12					
	Зелений	6,8	Сірий	7,5	Жовтий	3,4
			Коричневий	7,0	Чорний	2,9
1	2	3	4	5	6	7
5-та «⇔»	Чорний	22,3	Червоний	22,7	Зелений	26,5
	Синій	17,5	Жовтий	19,7	Сірий	25,3
	Червоний	16,5	Синій	14,7	Жовтий	16,7
	Жовтий	13,8	Сірий	13,7	Чорний	12,1
	Фіолетовий	9,7	Зелений	11,8	Синій	5,7
	Сірий	7,8	Фіолетовий	10,2	Червоний	5,7
	Зелений	6,3	Коричневий	3,9	Коричневий	4,7
	Коричневий	5,7	Чорний	2,7		
6-та «⇔»	Червоний	32,7	Синій	22,7	Синій	24,7
	Сірий	21,3	Чорний	21,4	Червоний	19,3
	Синій	14,7	Коричневий	14,8	Чорний	15,4
	Коричневий	13,9	Зелений	13,2	Жовтий	14,9
	Чорний	11,7	Сірий	11,7	Коричневий	10,5
	Жовтий	5,7	Червоний	7,4	Фіолетовий	6,3
			Жовтий	4,9	Сірий	5,9
			Фіолетовий	3,9		
7-ма «⇔»	Сірий	39,5	Сірий	33,7	Сірий	30,1
	Коричневий	27,1	Чорний	24,1	Коричневий	24,8
	Чорний	21,0	Коричневий	20,3	Чорний	23,9

	Синій	7,3	Синій	7,8	Фіолетовий	14,4
	Зелений	5,3	Жовтий	7,3	Червоний	6,8
			Зелений	3,6		
			Червоний	3,2		
8-ма «<->»	Коричневий	42,1	Коричневий	41,4	Коричневий	34,8
	Чорний	34,8	Чорний	25,7	Чорний	24,6
	Синій	13,5	Сірий	14,7	Сірий	23,8
	Фіолетовий	9,6	Червоний	7,8	Синій	9,9
			Синій	6,8	Червоний	6,9
			Жовтий	3,6		

У результаті дослідження трьох вибірок респондентів з психосоматичними ознаками виявлено найбільш характерний для кожної групи розподіл позицій восьми кольорів. Установлено, що загальними для всіх груп є пріоритетна позиція основних кольорів – синього, зеленого, червоного, жовтого, а також зміщення до нижнього краю розкладки додаткових кольорів. Це свідчить про позитивний психоемоційний стан більшості респондентів, а також про відсутність у них серйозних стресів та розладів (КТ). Дещо підвищені показники за додатковим фіолетовим кольором у цій групі не впливають на позитивну оцінку результатів КТЛ, оскільки саме цей колір Макс Люшер вважає винятком у прояві негативних тенденцій в психоемоційному стані учасників тестування. В ЕК виявлено певний відсоток респондентів, які надали перевагу додатковим кольорам – сірому (39,5%), коричневому (42,1%), чорному (34,8%), що свідчить про наявність у них особистісного конфлікту та компенсаторної поведінки як наслідку стресового стану. Зауважимо також переважний вибір чорного кольору на 5-й позиції респондентів зі схильністю до дисфункцій ШКТ, тоді як найбільш сприятливим вважається розміщення цього кольору на 8-й позиції.

Таблиця 2.12

**Узагальнені результати КТЛ за показниками різних
психосоматичних дисфункцій (ЕГ)**

Номер позиції	Серцево-судинні патології	Дисфункції ШКТ	Порушення шкірних покривів
	Колір		
1-ша «+»	Жовтий	Фіолетовий	Фіолетовий
2-га «+»	Зелений	Зелений	Зелений
3-тя «х»	Червоний	Фіолетовий	Синій, жовтий
4-та «х»	Жовтий	Червоний	Червоний
5-та «<»	Чорний	Червоний	Зелений, сірий
6-та «<»	Червоний	Синій, чорний	Синій
7-ма «<»	Сірий	Сірий	Сірий
8-ма «<»	Коричневий	Коричневий	Коричневий

Порівняння результатів КТЛ контрольної та експериментальної підтверджує схожість цих груп за психосоматичною ознакою (табл. 2.12). А саме: виявлено ідентичну перевагу кольорів за такими шістьма позиціями з восьми: на 1-й – фіолетовий, на 2-й – зелений, на 4-й – червоний, на 6-й – синій, на 7-й – сірий, на 8-й – коричневий. Вибір респондентів із серцево-судинними патологіями загалом помітно відрізняється від вибору інших груп. Також було виявлено однакові для всіх груп результати за трьома позиціями: на 2-й – зелений, на 7-й – сірий, на 8-й – коричневий кольори, що свідчить про ідентичність вибірок зі схильністю до психосоматичних проявів порушення здоров'я.

Аналіз розподілу кольорів за позиціями використано для створення загального психологічного портрета кожної групи респондентів із психосоматичними дисфункціями. Згідно з виявленими Максом Люшером закономірностями, *1-а позиція (знак «+»)* вказує на посилення потреби, що виражається найвищим рангом кольору. Перевага у виборі жовтого кольору в осіб із серцевими скаргами свідчить про їх потребу в перспективі на

майбутнє, мрії та надії на краще, а також про прагнення до зниження емоційної напруги в собі та оточенні. Домінантний фіолетовий колір у групах із порушеннями ШКТ і шкірних покривів сигналізує про підвищену чутливість, навіюваність нав'язливих ідей, прагнення подобатися і відрізнятись від інших, зачаровувати, бути найкращими у своїй діяльності. Порівнюючи групи, зауважимо, що в двох останніх спостерігається спрямованість респондентів на себе, а в попередній вибірці – на майбутнє.

2-а позиція КТЛ (знак «+») – інформує про мету респондентів. Вибір зеленого кольору у всіх групах свідчить про прагнення до самодостатності, самовизначення, самовладання.

3-я та 4-а позиції (знак «х») розкривають особливості внутрішніх переживань учасників експерименту, пов'язаних із задоволенням домінувальної потреби, та вказують на обраний ними спосіб дій. Перевагу червоного кольору на 3-й позиції встановлено в осіб із серцевими скаргами, на 4-й позиції – в двох інших групах, що свідчить про підвищену дратівливість, постійне відчуття нудьги, знецінення власної життєвої активності. Жовтий колір на 3-й позиції в осіб із порушенням шкірних покривів та на 4-й позиції у сердечників сигналізує про готовність респондентів до комунікації, установлення різноманітних контактів. Фіолетовий колір на 3-й позиції в осіб із порушенням ШКТ вказує на їх емоційну вразливість та підвищену чуттєвість до навколишнього світу. Синій колір на 3-й позиції в осіб із порушеннями шкірних покривів свідчить про звичку формувати доброзичливі, без напруження відносини в колективі й про прагнення до спокою, взаєморозуміння. Загалом, констатуємо деяку незадоволеність більшості респондентів у всіх групах власним оточенням на шляху досягнення мети й результатів діяльності, а також їхню товариськість і відкритість. При цьому особам із серцевими скаргами властива підвищена емоційність, а респондентам із дисфункцією ШКТ і шкірних покривів – прагнення до спокою.

Позиції 5-а та 6-а КТЛ (знак «=») обумовлюють неактуальність обраного кольорового символу. Чорний колір відображає ставлення до певного абсолюту (лідера, долі, смерті), його розташування на 5-й позиції в

осіб із серцевими скаргами і на 6-й позиції в осіб із дисфункцією ШКТ вказує на їх здатність до компромісу, згоду з умовностями. Перевага червоного кольору на 5-й та 6-й позиціях у респондентів цих груп засвідчує неактуальність для них вольових зусиль, інтравертованість та агресивні прояви в конфліктах з оточенням. Проте саме цей колір на вказаних позиціях символізує необхідність деякої обережності у поводженні з цими людьми та приглушення їхніх бажань.

Для респондентів із порушенням шкірних покривів за 5-ю позицією неактуальним є зелений колір, який на високому ранзі відображає почуття впевненості та наполегливості, а на нижньому – низький рівень домагань та пасивність. Сірий колір на 5-й позиції характеризує їхню емоційну готовність до спілкування і зацікавленість у вигідній значущості в соціумі. У цій групі за 6-ю позицією, як і в групі респондентів із дисфункцією ШКТ, малоактуальною є домінанта синього кольору, що свідчить про низький рівень почуття задоволення власним життям та про поверхневості взаємовідносин більшості учасників тестування в міжособистісній взаємодії.

Узагальнюючи значення показників 5-ї та 6-ї позицій, можна стверджувати, що респондентам цих двох груп не властиві наступальні тенденції, вони податливі та завжди готові до перемовин, проте їм притаманні почуття нещирості, ворожості та занепокоєння, деякий егоїзм і прагнення захистити себе від серйозних зобов'язань, при цьому не байдуже, як їх сприймає оточення.

Позиції 7 і 8 (знак «-») вказують на неможливість респондентів отримувати задоволення від життєвих потреб, що символізує сірий колір. Досить інформативним є факт, що в усіх групах вибір менш привабливих кольорів був однаковий: сірий колір (7-а позиція) та коричневий (8-а позиція). Сірий колір позначає ставлення респондентів до самоідентичності в соціумі, свідчить про прагнення до соціального успіху, а також діагностує зайву емоційність та запальність учасників експерименту. Коричневий колір вказує на підвищену значущість для респондентів забезпечення саме фізіологічних

потреб організму, а його віднесення на 8-у позицію обумовлено їх придушенням і внутрішнім гальмуванням.

Узагальнимо результати КТЛ в психологічних портретах груп респондентів за кожною із психосоматичних ознак.

Особам із серцево-судинною патологією властива спрямованість на майбутнє. Вони бажають знайти своє місце в житті, стати самодостатніми та досягти успіху, однак не зовсім задоволені досягнутими результатами діяльності, що викликає у них почуття занепокоєння, роздратування та нещастя. Крім того, їм притаманні придушення деяких фізіологічних потреб, що також є результатом незадоволеності й негативно впливає на стан оптимального функціонування організму людини. Загалом вони емоційні, товариські та відкриті.

Для *респондентів із дисфункцією ШКТ* характерною є емоційна спрямованість, підвищена чутливість і вразливість. Вони також прагнуть знайти своє місце в житті, стати самодостатніми й досягти успіху в суспільстві, але не завжди задоволені власними результатами. Саме тому змушені придушувати деякі свої фізичні потреби, що викликає в них почуття занепокоєння і роздратування. Їм не властива агресивність, вони відкриті для спілкування і прагнуть подобатися оточенню, але водночас дещо егоїстичні та не бажають брати на себе зайву відповідальність. Загалом респонденти цієї групи вирізняються особливою емоційною збудливістю порівняно з іншими двома групами, що й викликає в них психосоматичні дисфункції.

Більшість *учасників тестування із порушеннями шкірного покриву* характеризує підвищена увага до себе, а отже, особлива чуттєвість та вразливість. Вони теж прагнуть знайти своє місце в житті, стати самодостатніми та досягти успіху в професійній діяльності. При цьому респонденти також не зовсім задоволені досягнутими результатами, що змушує їх придушувати деякі фізичні потреби й викликає занепокоєність, дратівливість, нерозважливість. Вони переважно пасивні, не впевнені в собі, не наполегливі щодо власних досягнень, прагнуть приємного, але поверхневого спілкування, часто нерозважливі й намагаються подобатися всім. Важливими для них є сприйняття інших осіб, чужа думка. Подібно до інших груп,

вони дещо егоїстичні та не бажають брати на себе зайву відповідальність. Загалом їм властива деяка замкнутість у пошуку справжніх відчуттів та прагненні спокою, відсутність яких і викликає психосоматичні дисфункції.

Отже, за загальними результатами КТЛ для всіх респондентів дослідження актуальним є інтерес до самовизначення в житті і прагнення успіху в професійній діяльності. Це цілком очікувано й логічно, оскільки всі респонденти є здобувачами освіти у віці 17-22 років і готуються до самостійного життя, думки і мрії про яке викликають у них щире зацікавлення. Неможливість реалізувати себе відповідно до власних уявлень і можливостей пов'язана з почуттям незадоволеності результатами діяльності, що є також цілком зрозумілим. Відомо, що період навчання в ЗВО загалом вирізняється великою кількістю прагнень, установок, фантазій, мрій, часто їх реалізувати важко, а окремі з них, навіть, неможливо. Саме цими особливостями студентського життя можна пояснити й необхідність придушувати власні фізичні потреби. Зауважимо, що більшість респондентів товариські та емоційні. Студенти зі схильністю до серцевих скарг більш активні та відкриті, їм властива спрямованість на майбутнє, в інших групах домінують емоційна спрямованість на себе, прагнення подобатися оточенню, вразливість, егоїстичність намірів, бажання уникати серйозних зобов'язань та відповідальності. При цьому респонденти з дисфункцією ШКТ вирізняються підвищеною емоційною збудливістю та тривожністю, а особи з порушеннями шкірних покривів – пасивністю, інертністю і прагненням до спокою.

Важливо, що в кожній групі зафіксовано кольорову гаму, яка не є істотною ознакою для загальної вибірки. Зокрема в кардіологічній групі не використано синій і фіолетовий кольори, в групі зі скаргами на дисфункції ШКТ – жовтий колір, в осіб із порушенням шкірного покриву – чорний. Це не означає, що ці кольори взагалі не сприймаються учасниками експерименту, проте домінантними на будь-якій з позицій вони не стали. Такий результат лише підтверджує більшість зроблених висновків. Так, для респондентів за кардіологічним типом відсутність синього кольору нівелює їхнє ставлення до почуття спокою і задоволеності,

фіолетового кольору – до почуттєвості та навіюваності. В осіб зі шлунковими скаргами відсутність жовтого кольору підкреслює низьку активність. У групі зі схильністю до шкірних порушень відсутність чорного кольору вказує на байдужість до певного абсолюту, зверхності та психологічного насилля.

Отже, умовно вплив екологічних стресорів на організм можна структурувати за чотирма рівнями: 1-й рівень – сприйняття стимулу (сигнал у формі «мови» органів чуття надходить до нервової системи через нервовий імпульс, там здійснюється обробка інформації); 2-й рівень – оцінка сигналу, тобто виникнення емоцій; 3-й рівень – активація роботи гіпоталамо-гіпофізорової системи (після оцінки стимулу саме лімбічна система надає йому статус стресогенного та запускає нейроендокринний механізм реалізації стресової реакції, що контролюється гіпоталамусом); 4-й рівень – дія гормонів гіпофізу на органи-мішені. Колірний ефект за результатами дослідження зумовлений підвищенням концентрації гормонів, які виділяє гіпофіз у кров, периферичні ендокринні залози продукують власні гормони, що впливають на активність працездатності органів-мішеней. Далі під впливом стресових факторів розвивається стресове перенапруження, яке й виявляється у формі вищезазначених психосоматичних дисфункцій.

За характером формування психосоматичний статус студентів в умовах екосередовища ЗВО залежить як від генетичної основи, так і від набутої в онтогенезі недостатності розвитку певних систем організму. Стресогенність у межах діяльнісного підходу зумовлена професійними факторами. З-поміж причин виникнення такого стресу виокремлюють фізичні та психологічні: організаційні деструкції, невідповідні умови праці, міжособистісні відносини тощо. Результати дослідження також засвідчують, що фізіологічні розлади обумовлені психічним стресом унаслідок гіперактивності нервових імпульсів, які надходять від головного мозку ЦНС до інших частин тіла, це викликає підвищену секрецію адреналіну в кров і спричиняє стан тривоги. Детальніше про це йтиметься далі.

Для графічної реєстрації біопотенціалів головного мозку було використано електроенцефалографію (ЕЕГ) як метод, що дозволяє виявити та

проаналізувати фізіологічні зміни і показники мозкових центрів розумової діяльності під час психосоматичних дисфункцій організму в респондентів. Він полягає в реєстрації й аналізі сумарної біоелектричної активності головного мозку за допомогою електроенцефалографа. Запис здійснюється за допомогою комп'ютерних електроенцефалографічних комплексів з поверхні головного мозку людини на електрокортикограмі. Прилад складається з таких функціональних блоків: комп'ютерна програма запису для збереження математичного аналізу показників і візуалізації сигналу, блок його реєстрації, аналого-цифровий перетворювач та блок підсилювачів фільтрів.

Під час вимірювання застосовують металеві електроди зі спеціальним покриттям і електропровідниковий гель (чи змочену фізіологічним розчином марлю) для забезпечення електричного контакту електродів зі шкірою людини. Електричний сигнал має досить низьку амплітуду – близько 10^{-4} – 10^{-6} В. Для реєстрації імпульсу використано програму «Neurocom professional». Діагностику проведено з використанням КТЛ для вивчення прояву психосоматичних дисфункцій за кольоровою пробою.

За показниками ЕЕГ у КГ спостерігається наявність α -ритму, синусоїдальних коливань амплітудою до 100 мкВ, з підвищенням її в лобно-потиличному напрямі, що є найбільш вираженими показниками здорової людини. Дещо пригнічується амплітуда при активації мозкової діяльності й аналізі інформації за вибором кольорів (рис. 2.10).

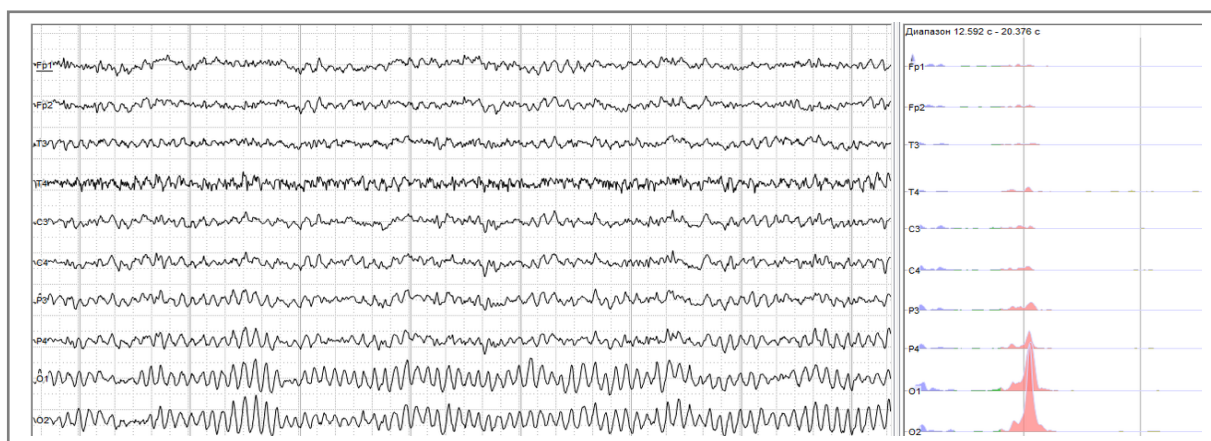


Рис. 2.10. Фрагмент α -ритму з вираженою амплітудою спокою в КГ

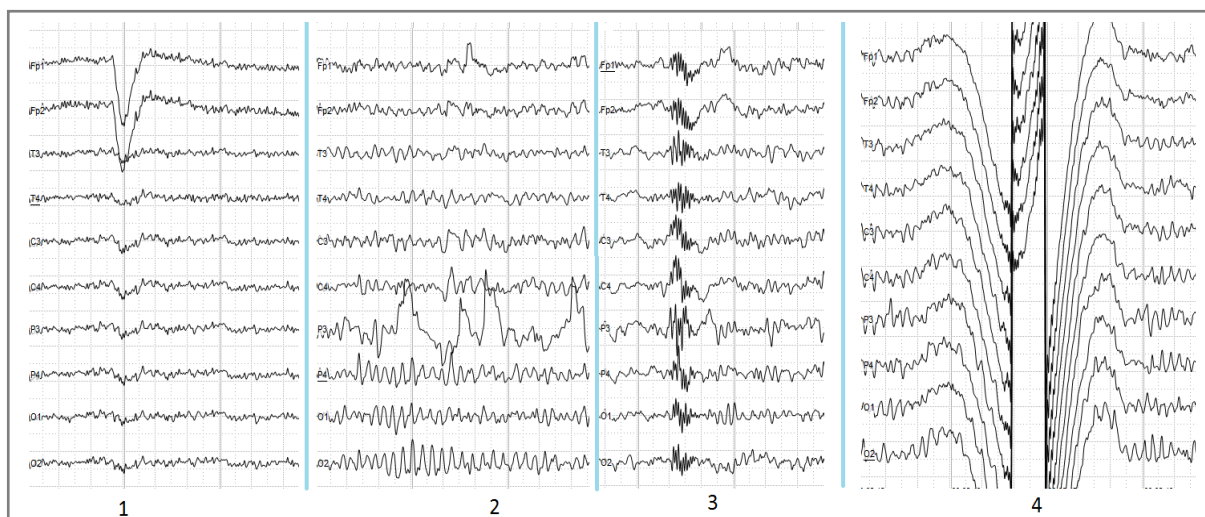


Рис. 2.11. Фрагмент інших ритмів у КГ:

1-електроокулографічний артефакт;

2-електродний артефакт;

3-ковтальний артефакт;

4-артефакт, пов'язаний з референтним електродом

Прокоментуємо рис. 2.11: δ -ритм (артефакт 1) – спостерігається повільний ритм мозку в діапазоні 0,5-4 Гц під час усвідомлення респондентом, наскільки правильним є прийняте рішення, вже після здійснення вибору кольорового показника; θ -ритм (артефакт 2) – повільні хвилі з частотою 4-6 Гц, активується разом з орієнтовним рефлексом, коли учасник саме здійснює вибір кольору (вибір при високому рівні невизначеності); β -ритм (артефакт 3) зростає при появі нового несподіваного вибору, в ситуації підвищеної уваги та при розумовому напруженні через яскравість кольору (емоційне збудження), актуальний в діапазоні від 14 до 30 Гц з напругою 5-30 мкВ; γ -ритм (артефакт 4) – ритм головного мозку в діапазоні від 30 Гц до 120-170 Гц (за іншими авторами, 10-15 мкВ), спостерігається під час остаточного прийняття рішень щодо визначення значущості кольору, обумовлений максимальною зосередженістю уваги респондентів.

В ЕГ спостерігаються переважно схожі результати, змінним є γ -ритм коливань у діапазоні з амплітудою вище 15 мкВ, що дозволяє констатувати дисбаланс процесів гальмування та збудження та допомагає виявити порушення мозкової діяльності людини при психосоматичних дисфункціях. Установлено також легкі дифузні зміни з періодичними нечіткими

пароксизмами хвиль деенцефального характеру. При цьому показники їх змін мають найбільшу інформативність у використанні сенсорних стимулів, які засвідчують ефективність процесів нейронного гальмування. Отримані результати характеризують не тільки роботу здорового мозку, але й нейропсихологічні механізми психосоматичних дисфункцій.

Основним елементом у механізмі формування психосоматичних дисфункцій є тривога як відчуття невизначеної загрози щодо необґрунтованого вибору в кольорі, як почуття дифузного побоювання в результаті асоціацій з темними кольорами. Стресові реакції й обумовлюють тривожність у групах психосоматиків, яка виявляється у внутрішній напруженості, відчуттях постійної загрози в навколишньому середовищі, страху, неминучості негативних подій. У процесі дослідження було використано опитувальник «Психосоматичний статус» (PS-статус), розроблений у 2012 році М. Колосничиною, Л. Аліфановою, В. Лабутіним. Комп'ютерну реалізацію тесту забезпечив В. Гусєв. Опитувальник PS-статусу дозволяє оцінити схильність до психосоматичних дисфункцій, які супроводжуються симптомами психологічного та фізичного виснаження, емоційної лабільності, тривожно-депресивним станом, порушенням вольової регуляції тощо.

Опитувальник складається з 115 тверджень, які згруповано за чотирма первинними та однією інтегральною шкалами. До первинних шкал віднесено:

Соматичний статус (SSt) – оцінка прояву соматичних порушень, яка обумовлена фізичним дискомфортом організму людини, болісними відчуттями різної локалізації, зниженням активності, зростанням виснаженості, порушенням сну та харчової поведінки.

Стресостійкість (SU) дозволяє оцінити рівень життестійкості, адаптивності, схильності до прояву невротичних реакцій (неприємних переживань, фобій), до надмірних неадекватних реакцій на стресові ситуації в навколишньому середовищі.

Тривожно-депресивні тенденції (TDT) вимірюють схильність до тривожного та/або депресивного стану, який виявляється низьким порогом виникнення тривожних реакцій, байдужістю до подій, що відбуваються навколо.

Професійне вигорання (PV) визначає рівень спустошення емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів, що супроводжується зниженням працездатності, ефективності діяльності, наростанням напруги та психічного й фізичного дискомфорту в середовищі ЗВО.

Інтегральна шкала – Психосоматичний статус (PSS) – комплексно оцінює психічний та фізичний стан оптимального функціонування людини. Респондентам необхідно визначитись згідно з твердженнями за трибальною шкалою. Опитувальник PS-статусу застосовано як для індивідуального, так і для групового соціометричного вимірювання. Тестування тривало упродовж 15 хвилин, його результати узагальнено на рис. 2.13.

Обробку результатів тестування виконано автоматично відповідно до *ключа* тесту. Первинні оцінки («сирі» бали) обраховано за кожною шкалою окремо. Отримані бали переведено за шкалою стенов з урахуванням гендерних відмінностей респондентів.

Таблиця 2.13

Основні показники за результатами опитувальника PS-статусу

Назва шкал	Чоловіки		Жінки		p≤
	M	S	M	S	
SSt	2,727	6,629	4,875	9,688	0,061
SU	62,209	9,836	55,950	10,069	0,000
TDT	4,394	6,287	6,800	6,462	0,021
PV	4,070	5,433	3,550	3,796	0,554
PSS	215,531	13,135	150,625	49,369	0,001

Примітка: M – середнє значення; Median – медіана; Mode – мода; Min – мінімум; Max – максимум; S – стандартне відхилення

Для статистичної обробки використано пакети комп'ютерних програм «Statistica 6.0» та «SPSS 17.0» з розрахунком дескриптивної статистики, кореляційного та факторного аналізів. Результати дескриптивної статистики узагальнено в табл. 2.13.

Для визначення гендерних відмінностей проведено порівняльний аналіз показників (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

**Основні показники оцінки гендерних вимірювань за
опитувальником PS-статусу**

Назва шкал	SSt	SU	TDT	PV
SSt	1,00	-0,72	0,76	0,67
SU	-0,72	1,00	-0,86	-0,77
TDT	0,76	-0,86	1,00	0,77
PV	0,67	-0,77	0,77	1,00

Результати свідчать (табл. 2.14), що чоловіки менше страждають на соматичні порушення, менш схильні до депресивних станів порівняно з жінками. Жінки мають нижчі показники за інтегральною шкалою психосоматичного статусу. Для встановлення зв'язків між показниками шкал опитувальника «PS-статус» застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (табл. 2.15).

Між значенням опитувальника PS-статусу виявлено значущі кореляції ($p \leq 0,05$): стресостійкість (SU) негативно корелює зі шкалою соматичний статус (SSt) – $r = -0,72$; тривожно-депресивні тенденції (TDT) – $r = -0,86$; професійне вигоряння (PV) – $r = -0,77$; соматичний статус (SSt) та тривожно-депресивні тенденції (TDT) – $r = 0,76$; соматичний статус (SSt) та професійне вигоряння (PV) – $r = 0,67$; тривожно-депресивні тенденції (TDT) та професійне вигоряння (PV) – $r = 0,77$. Отримані результати уможливають об'єднання показників опитувальника в єдиний психосоматичний симптомокомплекс, який охоплює когнітивні, емоційні та соматичні порушення.

Таблиця 2.15

**Матриця внутрішньої кореляції шкал за
опитувальником «PS-статус»**

Назва шкал	SSt	SU	TDT	PV
SSt	1,00	-0,72	0,76	0,67
SU	-0,72	1,00	-0,86	-0,77
TDT	0,76	-0,86	1,00	0,77
PV	0,67	-0,77	0,77	1,00

Примітка: вказані кореляції значущі на рівні $p \leq 0,05$

Крім того, зауважимо, що низький рівень стресостійкості у студентів спричинений стресовими факторами екосередовища й сприяє розвитку тривожно-депресивних станів, унаслідок чого погіршується психосоматичне здоров'я та настає професійне вигорання, що, в свою чергу, знижує ефективність діяльності.

Для якісного аналізу структури кореляцій за шкалами опитувальника PS-статусу здійснено факторний аналіз. Факторне рішення узагальнено в табл. 2.17. У результаті аналізу виділено один фактор, який об'єднує всі чотири шкали: SSt (-0,867), SU (0,927), TDT (-0,939), PV (-0,886), частка загальної дисперсії дорівнює 3,278. Цей фактор і виокремлює психосоматичний статус здобувача освіти як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині подолати значні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження, зумовлені особливостями освітньої діяльності в ЗВО, без особливих шкідливих наслідків у взаємодії з навколишнім світом для власного здоров'я. Значущість факторів узагальнено в табл. 2.16 і 2.17.

Таблиця 2.16-2.17

**Факторні навантаження та власна значущість екофакторів
для студентів**

Фактор	PS-статус
Власні значення	3,278
% загальної дисперсії	81,959
Кумулятивний % власного значення	3,278
Кумулятивний % загальної дисперсії	81,959

Назва шкал	Фактор
SSt	-0,867
SU	0,927
TDT	-0,939
PV	-0,886
Заг. дис.	3,278
Част. заг.	0,820

Отже, психосоматичний статус становить 81,959% від загальної дисперсії, сумарний відсоток якої теж дорівнює 81,959%. Це значення є показником інтегрального вимірювання за такою ознакою, яка й оцінює психічний та фізичний стан здоров'я здобувачів освіти. Зниження показників за цією шкалою свідчить про негативні тенденції в розвитку психосоматичних дисфункцій, спричинені емоційним виснаженням, зниженням енергетичних та особистісних ресурсів, наявністю соматичних проблем і тривожно-депресивних станів.

Висновки до другого розділу

В емпіричному дослідженні використано комплексний методичний інструментарій: авторську анкету для психодіагностики екологічної свідомості у здобувачів освіти; вербальну асоціативну методику «ЕЗОП» С. Дерябо, В. Ясвіна для визначення ставлення студентів до екологічних проблем; методику «Альтернатива» для діагностики домінантного типу мотивації взаємодії з природними об'єктами, зокрема когнітивного, естетичного, прагматичного та практичного компонентів; методику діагностики переваги у ставленні до природи «Домінанта» А. Лазурского, С. Франка; семантичний диференціал (стандартний 25-шкальний варіант аналізу розуміння тексту О. Журавльова та 9-шкальний особистісний диференціал О. Шмельова); опитувальник «Самопочуття.

Активність. Настрій (САН)» для оцінки самопочуття, активності та настрою в респондентів; Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник і (MMPI-2); методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Г. Шмішека; Колірний тест М. Люшера (Тест вибору кольорів М. Люшера); Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Проведено повне медико-психоневрологічне обстеження респондентів в умовах амбулаторно-поліклінічної допомоги та лабораторної діагностики Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (ВМКЦ ЦР).

Авторський опитувальник застосовано для вимірювання схильності до психосоматичних дисфункцій організму людини внаслідок екологічного дисбалансу взаємодії з природним середовищем, за його допомогою виявлено соматичні скарги за гіпертонічним типом нездужання (ГХ), порушеннями шкірного покриву (ПШП) та шлунково-кишкового тракту (ШКТ). Порушення функціонування інших систем організму людини не були предметом нашого дослідження. Значна кількість балів, визначена за результатами опитування, вказує на ознаки психосоматичної дисфункції і схильність респондентів до низької стресостійкості щодо ековпливів.

За методиками «ЕЗОП» (С. Дерябо, В. Ясвіна), «Альтернатива», «Домінанта» (А. Лазурського, С. Франка) визначено суб'єктивне ставлення здобувачів освіти до навколишнього середовища та низьку домінантність цього ставлення в умовах ЗВО.

Сформульовано припущення, що домінантним у суб'єктивному ставленні до природи є емоційний компонент.

Кореляційний аналіз засвідчив істотно позитивну кореляцію екологічної вмотивованості здобувачів освіти з такими параметрами: *естетична установка* (0,47), *когнітивна установка* (0,43); негативну кореляцію – з параметрами *прагматична установка* (- 0,74), *етична установка* (- 0,65).

Отже, в діяльності здобувачів освіти переважають зовнішні мотиви й знання про природу. Також здебільшого епізодично респонденти виявляють естетичне та дбайливе ставлення до природи, про що свідчить низький рівень розвитку ціннісно-мотиваційного компонента екологічної свідомості. У результаті дослідження встановлено, що рівень екологічної свідомості здобувачів вищої освіти характеризують середні та низькі показники ступеня екологічної вмотивованості.

За методикою семантичного диференціала визначено емоційну реакцію респондентів на змістовно-сміслову й семантичну складові мовленнєвої діяльності. Відповідно, *фактор оцінки* має максимальну кількість балів (9,4), *фактори активності* та *сили* – середні показники (5,3 та 5,7), що свідчить про високий рівень сформованості загальнолюдських якостей щодо збереження природи, однак потенціал реалізації цих якостей (Ес та Еа) в поведінці студентів ЕГ є незначним і проблематичним у сучасних умовах функціонування закладу вищої освіти. У КГ зафіксовано високу зацікавленість у збереженні природних об'єктів та догляді за ними, що визначає зорієнтованість таких здобувачів вищої освіти на організацію здорового способу життя і оптимальне використання власного життєвого потенціалу.

За допомогою методики «*Самопочуття. Активність. Настрій (САН)*» (В. Доскіна, Н. Лаврентьєва, В. Шарайа, М. Мірошникова) встановлено, що переживання самопочуття, активності та настрою знаходяться на межі середнього та низького рівнів ($2.4 \geq 4.4$ та $2.5 \geq 4.3$) у повсякденній діяльності здобувачів освіти. У респондентів ЕГ із середнім та високим рівнем екологічної свідомості щодо значущості навколишнього середовища показники значно вищі та знаходяться в межах високого рівня, за винятком активності з середнім рівнем настрою (має показник 1.8). Виявлені особливості дозволяють констатувати тенденцію: зростання рівня екологічної вмотивованості (набуття знань і вмінь у взаємодії з оточенням, емпатія, управління власними емоціями,

розпізнавання емоцій інших людей тощо) позитивно впливає на показники самопочуття, активності та настрою особи.

За результатами ММРІ-2 відібрано такі шкали впливу на психосоматичний статус досліджуваних: Шкалу невротичного контролю (Іпохондрії), Шкалу песимістичності (Депресії) та Шкалу емоційної лабільності (Істерії). Зауважимо, що в особистісному профілі студентів-медиків виявлено вищі показники за шкалою Pt (відповідно $45,37 \pm 39,85$ балів) ніж у студентів-психологів (відповідно $9,60 \pm 9,15$ балів, $p \leq 0,01$), що обумовлено екологічними впливами на психіку осіб саме соціометричних факторів (підвищена конфліктність у середовищі ЗВО, неузгодженість інтересів у колективі, online-навчання тощо) та діагностовано більш виражені риси тривожності (шкала Pt, $47,31 \pm 44,31$ у порівнянні $17,97 \pm 11,29$ балів, $p \leq 0,01$) і соціальної інтровертованості (шкала Si, $46,16 \pm 39,34$ у порівнянні $9,79 \pm 7,23$ балів, $p \leq 0,001$).

Використання методики виділення типу акцентуацій особистісних рис характеру і темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмішека має такі результати: 27% респондентів не властиві акцентуйовані прояви психопатій, а в 73% зафіксовано такі ознаки акцентуацій характеру: гіпертимність (13,2%), застрягання (6,4%), емотивність (5,4%), педантичність (5,3%), тривожність (8,7%), циклоїдність (12,3%), демонстративність (10,7%), збудливість (3,3%), дистимність (2,6%), екзальтованість (4,1%). Такі показники відображають індивідуально-особистісні та соціально-психологічні особливості поведінки усіх здобувачів вищої освіти, крім студентів-психологів, екзальтованість яких є диференційною відмінністю у порівнянні зі студентами-медиками.

Для респондентів із низьким рівнем ЕС (102 особи) за цією ознакою характерні: переживання самопочуття, активності та настрою на межі низького та середнього рівнів (3,2; 3,3 та 3,1 відповідно); переживання високого рівня особистісної тривожності – 47,7; переживання високого рівня нейротизму – 14,7;

виражений невротичний контроль (іпохондрія – 4,5), схильність до песимістичності (депресії – 4,7) та емоційна лабільність (істерія – 4,6).

Диференційна психодіагностика психосоматичних скарг у студентів-медиків (А) та студентів-психологів (Б) за *Гіссенським опитувальником психосоматичних скарг* відображає тенденцію до розвитку таких скарг: виснаження ($2,69 \pm 2,57$), серцеві ($3,80 \pm 2,27$) та шлункові скарги ($1,47 \pm 2,05$), ревматичний фактор ($2,82 \pm 2,08$), підвищений артеріальний тиск ($8,84 \pm 4,82$), загальна інтенсивність двох останніх, не є статистично значущою для результатів нашого дослідження ($p \leq 0,1 - 0,05$). У студентів-медиків констатовано серцебиття, відчуття комка в горлі, напади задишки та серцебиття під час шкідливих екологічних впливів. Це свідчить про те, що вони більш схильні до таких соматичних хвороб, як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, кардіалгія в порівнянні з респондентами групи Б.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації *Т. Холмса і Р Раге* було отримано високі показники (понад 346 балів), які вказують на низький рівень стресостійкості, чутливість до шкідливих екологічних впливів, що обумовлює високу (94 %) вірогідність розвитку психосоматичних дисфункцій (94 %). В ЕГ спостерігається підвищене нервово виснаження при переживанні навіть незначних життєвих ситуацій. Загалом емпіричне дослідження виявило обернено кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості респондентів та соматичних порушень. Установлено, що середні показники стресостійкості у жінок суттєво вищі, ніж у чоловіків ($5,3 \pm 1,3$ і $10,02 \pm 0,06$ відповідно). Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2 = 15,78$, $p \leq 0,01$) середніх показників стресостійкості в КГ та ЕГ.

Для респондентів з високим рівнем ЕС характерні: переживання самопочуття, активності та настрою в межах високого рівня; низький рівень особистісної тривожності (29,5); низький рівень нейротизму (5,3); відсутність підвищених показників за шкалами іпохондрії, депресії та істерії.

Останнім етапом експериментальної частини дослідження було виявлення кореляційних зв'язків за ключовими шкалами методик: екологічна свідомість та шкалами самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності, нейротизму, шкалою невротичного контролю (іпохондрії), шкалою песимістичності (схильності до депресії) та шкалою емоційної лабільності (істерії).

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ

У попередніх розділах нашої роботи проаналізовано вплив екосередовища на психосоматичне здоров'я здобувачів освіти та виокремлено низку екологічних чинників, які негативно впливають на життя студентів і стан оптимального функціонування у ЗВО. Досліджено роль стресостійкості та виділено критерії психічного здоров'я особистості. Схарактеризовано екологічну свідомість студентів як складову їх психічного здоров'я та забезпечення стилю життєдіяльності.

Також потребує вивчення екологічний підхід щодо оптимізації поведінкових сеттингів здобувачів освіти як переліку групових норм і правил поведінки в екосередовищі ЗВО, які сприяють збереженню їх психосоматичного здоров'я. Зміст цього напрямку полягає в поширенні експериментальних підходів до розробки технік та засобів оновлення поведінки в межах сеттингу.

У психології сеттинг визначає простір, усередині якого відбувається корекційна аналітична робота набуття невербального досвіду в розкритті прихованих переживань і фантазій людини. А також базову домовленість, необхідну для відновлення стану оптимального функціонування людини в екосередовищі. Витлумачуємо його як кодекс поведінки респондентів, без наступного уточнення. Тобто сеттинг – певний алгоритм дій, що не потребує обговорення, присутній скрізь, у різних сферах та ситуаціях. Зауважимо, що сутність такого екологічного підходу обумовлена особливостями організації освітнього процесу з акцентом на фізичних і середовищних артефактах у навчанні студентів.

Усе сказане вище визначило спрямованість нашого дослідження. Патогенність екологічного неблагополуччя потребує визначення

сприятливих умов навколишнього середовища ЗВО в синергетизмі низки чинників (у тому числі й умовно патогенних) психічних, соматичних і неврологічних змін в організмі людини для подолання їх соматотропічних наслідків. На нашу думку, доцільним є впровадження системи вправ для профілактики психосоматичних розладів за умов формування екологічної свідомості здобувачів освіти.

3.1 Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження

В основі нового напрямку екологічного пізнання лежить екопсихологічний підхід до проблем розвитку психіки людини як однієї з форм природного буття. Психіка постає у вигляді результату суб'єкт-об'єктної та/або суб'єкт-суб'єктної взаємодії в системі «індивід-екосередовище». Тому підставою для виокремлення об'єкта та предмета наступного етапу дослідження є становлення системи «людина – екосередовище». А психіку варто розглядати як системну якість – розвиток екологічності як риси характеру, що визначає процесуальний момент її становлення й обумовлена саме станом свідомості щодо зовнішньо-середовищних умов виникнення порушень патопсихологічного стану.

Система «людина – природа» постає як цілісний суб'єкт, розвивається за універсальними принципами (екосередовище ЗВО), тому здатний до саморозвитку. Умовою екологічно-орієнтованої зміни Я-концепції та відповідної зміни екологічної свідомості має стати набуття індивідом досвіду психічних відчуттів та переживань у єдності з навколишнім світом природи та людей, а також розуміння самоцінності об'єктів живої природи, інших людей і самого себе як різних проявів загальноприродного процесу розвитку життя в соціумі [127, 128, 129, 130, 131, 132, 133].

У методологічному аспекті психологія навколишнього середовища має такі особливості:

1. *Людину та навколишнє середовище* (як цілісність у взаємодії) розглядають як компоненти єдиної системи. Це означає, що основою для визначення предмета дослідження є система «людина – середовище».

2. *Вплив середовища на поведінку людини* – це реакції індивідів на одне і те ж оточення (екосередовище ЗВО), що виявляються переважно в змістовій його інтерпретації, а не в типології різниці. Прикладом цього є готичний собор, архітектоніка якого мимоволі налаштовує на філософські роздуми, дистанціювання від власних проблеми [106, с. 60].

Експериментальне дослідження взаємодії людини з навколишнім середовищем ґрунтується на положеннях, які характеризують особливості сприйняття людиною природи саме як середовища:

1. Природне середовище не має певних, чітких меж у часі. В одному й тому ж середовищі люди проводять час по-різному, зважаючи на визначені завдання та характер діяльності. Часто в цій взаємодії спостерігаються конфлікти з реальними перешкодами в природі, в оточенні людини. Такі ситуації виникають при плануванні власної діяльності, неможливість якої й призводить до психічних розладів (нереалізований особистісний конфлікт, невідповідність очікування тощо).

2. Природне середовище одночасно впливає на всі органи чуття людини, її самопочуття, активність і настрій.

3. Сприйняття навколишнього середовища людиною обумовлене характером її діяльності. Саме характер дій людини в навколишньому середовищі визначає сенсорну інформацію про одні й ті ж чинники впливу, їх значущість або вторинність.

4. Кожен із чинників ековпливу має на людину психічні, фізичні, хімічні характеристики, а також на її соціальне оточення.

5. У сприйнятті природного середовища важливе значення має внутрішній супротив людини, що реалізується у психосоматичних дисфункціях організму.

6. Сприйняття природи як екосередовища переважно є екоцентричним, що зумовлено таким періодом у розвитку людської свідомості, коли людина максимально пов'язана, з одного боку, з екоцентричністю власних почуттів (стресостійкістю, підвищеною конфліктністю у середовищі ЗВО, неузгодженістю інтересів у колективі, online-навчанням тощо), а з іншого – з навколишнім середовищем [34, с. 174].

7. Сприйняття навколишнього середовища людиною є цілісним, але вибіркоким. Природне середовище – єдине ціле, в якому чітко виокремлюються взаємовпливи, наприклад, емоційна реакція респондентів на слова та змістовно-сміслову й семантичну складові мовленнєвої діяльності.

Дж. Голд, фахівець із екологічної психології, наголошує, що людина і навколишнє середовище перебувають у стані динамічної взаємодії. Ми розглядаємо навколишнє середовище опосередковано, як деякий вичерпний набір соціокультурних і фізичних обставин та умов, у яких живе людина. При цьому дослідник визначає два види ситуацій: коли індивід має обмежений вибір дій, унаслідок чого змушений максимально адаптуватися до певної ситуації, або коли індивід має повну свободу вибору впливу на оточення і знаходиться під його опікою та захистом.

Головними змінними у взаємодії людини із зовнішнім оточенням науковець вважає сприйняття, когнітивність (можливість осмислення та прийняття рішення), а також мотивацію, емоції та установки. Ці міркування було враховано в реалізації психокорекційної програми формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами [49, 50].

О. Міхельсон вважає центральною проблемою компетентнісної взаємодії навколишнього середовища й людини узгодженість (congruence) людини з середовищем, виокремлюючи при цьому розумову та адаптаційну складову взаємодії. *Розумова узгодженість* пов'язана з припущенням, що саме середовище забезпечує умови діяльності людини в межах можливого, а *адаптаційна узгодженість* вказує на дійсну сумісність діяльності та

середовища. При створенні найкращого середовищного оточення важливо враховувати і розумову, й адаптаційну узгодженості. Концепція Я. Віккера про соціальну санкціонованість поведінки в контексті відповідності середовищу ґрунтується саме на принципі узгодженості середовища та поведінки [252, 253].

Усі ці теоретичні напрацювання враховано при розробці й апробації психокорекційної програми покращення екологічної свідомості студентів із психосоматичними розладами в екосередовищі ЗВО. *Гіпотеза* формувальної частина дослідження полягала в розумінні важливості впровадження соціально-психологічних заходів для подолання психосоматичних дисфункцій як наслідку негативного екологічного впливу навколишнього середовища на психіку людини. Спеціальна тренінгова програма забезпечить учасників знаннями про соціальні та психологічні чинники впливу екосередовища на психіку студентів в умовах їх навчання у ЗВО, про методи рефлексії індивідуально-психологічних якостей, необхідних для попередження ризику виникнення психосоматозів, і вміннями та навичками, їх подолання.

Завдання формувального етапу дослідження:

- 1) розробити модель програми психокорекційного впливу на свідомість здобувачів ЕГ в умовах ЗВО для формування екологічності як особистісної риси характеру;
- 2) створити та апробувати психокорекційну програму формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами;
- 3) проаналізувати ефективність розробленої експериментальної програми у підвищенні екологічної свідомості здобувачів освіти за результатами констатувального та формувального діагностичних зрізів.

В основу психокорекційної програми покращення екологічної свідомості осіб із психосоматичними розладами покладено комплексний підхід у реалізації кожного з етапів психокорекційного експерименту, який поєднує мотиваційний, когнітивний та конативний компоненти (рис. 3.1).

Спонукальна (мотиваційна) складова освітнього процесу ЗВО охоплює пізнавальні потреби та змістові мотиви навчання. Важливою умовою впровадження ПКПЕС є наявність у здобувачів освіти прагнення до самопізнання, самореалізації, самовдосконалення і самовираження. Емоційне переживання пізнавального мотиву постає як інтерес до підвищення екологічної свідомості щодо збереження психосоматичного здоров'я.

Когнітивний компонент комплексного підходу в реалізації ПКПЕС забезпечує динамічне відображення навколишньої дійсності в контексті її перетворення на досвід у побудові моделі світосприйняття. У цій сфері когнітивної взаємодії психічних процесів акцентовано на пізнанні цілісної свідомої продуктивної діяльності здобувачів освіти. Когнітивна взаємодія – система пізнання, яка склалася у свідомості як результат становлення характеру людини, навчання та виховання, спостереження й уявлення про навколишній світ.

Конативний (поведінковий) компонент забезпечено формувальною програмою вправ щодо дотримання норм здорового способу життя. Він обумовлений Я-концепцією особистості, здійсненням стратегій вибору і прийняття рішень. Окремою проблемою в становленні особистості як соціальної істоти є пошук її первинного (істинного) компонента, котрий не має однозначного обґрунтування, а в теорії соціальних відносин слугує визначальним чинником навколишнього середовища людини.

На *другому етапі* формувального дослідження створено й апробовано психокорекційну програму формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами. В її основу покладено екологічне виховання, що поєднує традиційні і нетрадиційні форми психокорекції: проведення екологічних занять та екскурсій; створення гуртків у контексті розробки екологічних конкурсів, вікторин, КВК, аукціонів, екологічних акції щодо обговорення та вирішення ситуацій підвищеної складності; проведення екологічних фестивалів і свят; упровадження екологічних ігор (дидактичних, рольових, імітаційних, ігор-подорожей, моделювання екосистем тощо).

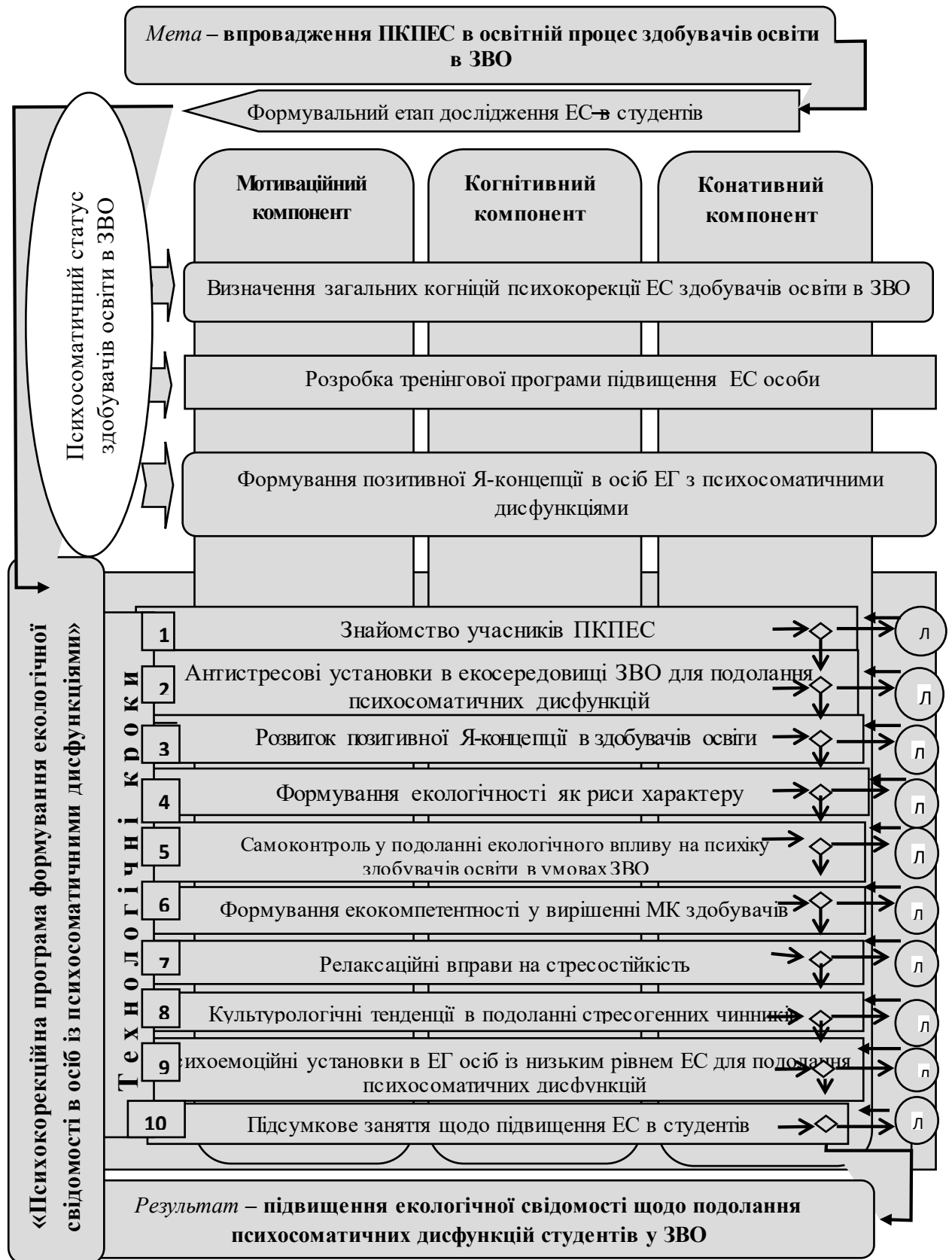


Рис. 3.1 Модель підвищення ЕС в осіб із психосоматичними дисфункціями

- аналіз ЕС; Л - лекція	Примітки: - діагностика ЕС;	- позитивна динаміка формування ПКПЕС	- відсутність динаміки формування ПКПЕС
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Зауважимо, що основним завданням такого виховання є пізнання навколишнього середовища та розуміння законів взаємодії з людиною. Наприклад, під час проведення еколого-туристичних походів створюються сприятливі умови для формування екологічності в студентів. Здобувачі прагнуть краще пізнати світовідчуття навколишнього екосередовища, намагаються згодити з ним власне життя, реалізувати таланти тощо.

На *третьому етапі* проведення формувального експерименту було надано оцінку ефективності розробленої експериментальної програми щодо підвищення екологічної свідомості у здобувачів освіти за результатами констатувального та формувального діагностичних зрізів, які представлено в підрозділі 3.3.

Психокорекційна програма ПКПЕС містила перелік тренувальних вправ, що зорієнтовані на підвищення екологічної свідомості в студентів із психосоматичними дисфункціями, розвиток їх самопізнання і культурологічних тенденцій у взаємодії з оточуючим середовищем (ситуацією). Враховуючи особливості та закономірності впливу на механізми цієї взаємодії, розглядаємо психіку, по-перше, як одну з форм природного буття, феноменально представлену у вигляді психічних процесів, психічних станів і свідомості людини, по-друге, як явище, що набуває актуальної форми реалізації у взаємодії людини із навколишнім середовищем.

З погляду культурологічних тенденцій екопсихології щодо розвитку екологічної свідомості психічний стан людини, як і будь-яке природне явище, має обов'язково пройти всі стадії системи, що розвивається, тобто *народження, становлення, функціонування та завершення*. Екопсихологія розвитку передбачає формування екологічної свідомості у вигляді такої взаємодії зі світом природи, зокрема природними об'єктами, іншими людьми та із самим собою, у процесі якої формується безпосереднє відчуття єдності (спільності та відмінності одночасно) з довкіллям. Необхідною умовою виникнення цього відчуття є така зміна психіки індивіда: його перцептивні,

емоційні та особистісні процеси функціонально поєднуються у психічні стани переживання єдності з природними об'єктами, а психічні стани перетворюються на постійні структури свідомості.

Дослідники Б. Плясковський та І. Попович вважають, що психологічною основою та пріоритетною сферою формування екологічної свідомості здобувачів вищої освіти за природоцентричним типом є набуття особистого досвіду та проживання єдності індивіда з об'єктами оточення на безпосередньо-чуттєвому (у тому числі екстрасенсорному, енергоінформаційному), емоційному та особистісному рівнях взаємодії. Відповідно, психологічна умова проживання відчуття єдності з природними об'єктами – комунікативна взаємодія індивіда зі світом природи (природним об'єктом у вигляді іншої людини, оточення або самої себе). Така взаємодія виконує низку функцій:

1) створює для індивіда ситуацію розвитку його психічних процесів, станів та свідомості загалом унаслідок розширення їхнього діапазону природного функціонування;

2) забезпечує переживання безпосередньо-чуттєвого відчуття єдності (спільності та відмінності) з об'єктами оточення, якими є інші люди, представники тваринного та рослинного світу й сам індивід у власній ролі Я-іншого;

3) формує особистий досвід безпосереднього переживання єдності (спільності та відмінності) з природними об'єктами на рівні емоційної та особистісної взаємодії з ними [139, 140].

Таким чином, психокорекційний підхід передбачає розгляд психології взаємодії людини з оточенням як компонента середовищної системи з урахуванням усіх факторів їх співіснування. Визначено такі особливості сприйняття людиною навколишнього оточення в якості природного середовища:

1) природне оточення як середовищний контент містить певний психологічний простір людини, а діапазон взаємодії у ньому залежить від характеру її діяльності. Неможливість провести відповідні межі в цьому природному оточенні викликає психосоматичні розлади;

2) природне середовище одночасно впливає на всі системи активності та самопочуття людини;

3) сприйняття середовища людиною зумовлено характером її впливу на оточення, який залежить від обміну сенсорною інформацією як на рівні центрових, так і превентивних елементів їх взаємодії;

4) кожен елемент середовищного впливу має фізичну, хімічну та соціальну значущість;

5) у сприйнятті природного середовища важливою є опозиція, внутрішнє протиставлення людини в дилемі домінуючих і взаємозалежних відносин;

6) сприйняття природного середовища як оточення переважно є етноцентричним, що зумовлено таким періодом у розвитку людської свідомості, коли людина максимально пов'язана, з одного боку, зі своїм родом, племенем, а з іншого – з навколишнім середовищем;

7) сприйняття середовища має бути цілісним, але вибіркоvim. Природне середовище – єдине ціле, в якому чітко виокремлюються деталі взаємодії людини з її оточенням [55, 56, 65].

У процесі розробки психокорекційної програми враховано загальні принципи проведення тренінгових занять (Л. Карамушка, Є. Сидоренко, К. Торн і К. Фопель та ін.), зокрема такі:

1) *принцип і правило активності* (в процесі тренінгових занять учасники долучаються до виконання вправ, обговорення власної поведінки та поведінки інших, структурованого спостереження);

2) *принцип персоніфікації висловлювань* (його сутність полягає у відмові від несуттєвих фраз, за якими часто приховано істинні наміри людини);

3) *принцип суб'єкт-суб'єктного (партнерського) спілкування* (правило доброзичливості);

4) *принцип об'єктивізації поведінки* (правило зворотного зв'язку);

5) *принцип конфіденційності* (таємності, нерозголосу).

Отже, тренінгові технології – це система діяльності здобувачів для напрацювання певних алгоритмів виконання типових практичних завдань для засвоєння знань і вмінь щодо співіснування з навколишнім середовищем. Технології рефлексій спрямовані на розвиток творчого потенціалу студентів, який розглядаємо не лише як здатність до підвищення екологічної свідомості, а й своєрідне вміння творчо ставитися до себе, до власної діяльності щодо вирішення життєвих проблем загалом.

У формуванні *екологічної свідомості, компетентності* студентів ЕГ використано такі методи і засоби: *наочні* (мультимедійні презентації, відеоматеріали, інтерактивні плакати, діаграми, схеми, таблиці, перегляд фільмів); *практичні* (тренінги; аналіз і розв'язання ситуативних задач, метод проєктів); *методи активізації мисленнєвої діяльності студентів* (дослідницькі, проблемні; частково-пошукові, інтерактивні); *методи логічності підходу* (аналітичні, дедуктивні, синтетичні). Також використано *метод проблемного навчання* у визначенні проблемних завдань, у підготовці проєктів, презентацій, в опрацюванні термінологічного словника тощо.

Використання мультимедійних презентацій в процесі екопідготовки студентів забезпечує більше емоційне забарвлення заняття, робить цікавим для здобувачів освіти. Комп'ютерні технології, мультимедіа та інформаційні ресурси в якості дидактичних засобів забезпечують індивідуалізацію навчання та підвищення мотивації студентів, розвиток їх творчих здібностей, а також створення емоційного фону заняття. Це сприяє якості освітнього процесу та розширенню можливостей здобувачів в освітньому середовищі ЗВО.

Психокорекційна програма – це комплекс тренувальних вправ, для посилення культурологічних тенденцій в розвитку екопізнання, самоактуалізації,

вдосконалення рефлексивних установок особистості. Вона передбачає засвоєння здобувачами освіти знань про прийоми психічної і психофізичної саморегуляції оптимального стану функціонування організму людини.

У психокорекційному комплексі схарактеризовано прийоми саморегуляції емоцій, контролю соматичних змін унаслідок прояву емоцій, засоби нормалізації самопочуття через підвищення рухової активності (психофізичне тренування, вправи тілесної терапії, прийоми релаксації, техніки гармонійного дихання тощо). Формування індивідуальних установок і психічних функцій особи, які сприяють відновленню психосоматичного здоров'я, залежить від корекції самооцінки, розвитку впевненості в собі, вивчення сильних сторін людини, тренування її довільної уваги, формування вольових якостей і візуалізації.

Отже, результатом такого навчання є підвищення екологічної свідомості здобувачів освіти щодо безпеки їх діяльності в умовах екосередовища ЗВО, формування готовності студентів до професійної самореалізації, а також створення в закладі рефлексивно-орієнтованого середовища, яке сприяє збереженню психосоматичного здоров'я.

3.2. Зміст і структура програми розвитку екологічної свідомості студентів із психосоматичними дисфункціями

Метою покращення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами в умовах екосередовища є всебічний розвиток особистості, відновлення та самовиховання життєстійкості, ресоціалізація людини, яка здатна позитивно взаємодіяти з навколишнім середовищем у соціумі, має прагнення до самовдосконалення і набуття сучасних знань, готова до самореалізації та свідомого життєвого вибору, несе відповідальність за власні вчинки та найближче оточення, дотримується трудової дисципліни та має активну громадську позицію. Досягнення цієї мети забезпечить формування низки компетентностей, необхідних для активації життєвої позиції здобувачів освіти в

міжособистісній взаємодії з оточенням, з-поміж яких виокремимо: вільне володіння рідною мовою та уміння доносити власну думку до оточення як основа ціннісної спрямованості особистості та її культурологічних задатків, здатність спілкуватися іноземними мовами, знання в галузі природничих взаємовідносин, інноваційність, постійний пошук самого себе та забезпечення власних можливостей, креативність, виховання емоційної культури, екологічна компетентність, цивільна відповідальність, знання власних прав і обов'язків, фінансова грамотність та підприємливість, прагнення здорового способу життя і добробуту.

Екологічна грамотність і здоровий спосіб життя полягають в умінні розумно та раціонально використовувати природні ресурси з урахуванням швидкого технологічного розвитку, в усвідомленні значущості навколишнього середовища для життя людини та її здоров'я, здатності співпрацювати з природою відповідно до власних потреб, не знищуючи її багатства.

Зауважимо, що в рамковій програмі Європейського спрямування (ЄС) з досліджень та інновацій «Горизонт Європа» (на період 2021 – 2027 рр.) оновлено ключові компетентності виховання екологічної свідомості, зокрема здатність усвідомлювати свої внутрішні стани та самопочуття, ефективно управляти часовими prerogative та цільовою інформацією, конструктивно працювати з колегами, контролювати власний рівень домагань і залишатися стійким у реалізації життєтворчих цілей [137].

Важливими у формуванні цих компетентностей є здатність справлятися із невизначеністю та складністю у прийнятті рішень, уміння використовувати власний потенціал і активно підтримувати емоційний та фізичний баланс, конструктивно вирішувати конфлікти та співпереживати. Основний зміст знань, вмінь, навичок і становлення нової особистості забезпечується особистісною, соціальною та професійною компетентностями, які передбачають розуміння компонентів стану оптимального функціонування

організму людини, психосоматичних проявів, тілесних змін і больових відчуттів [183, с. 125].

Особистісна компетентність полягає в умінні бути спокійним і врівноваженим у складних життєвих ситуаціях, у подоланні власної невизначеності та стресу. До особистісних навичок віднесено здатність до подолання труднощів, сконцентованість на більш важливих справах, відсутність саможалю і регресивності в складних ситуаціях, критичність в аналізі ситуацій і об'єктивне ставлення до реальності [142, 175, 176].

В оновленому переліку компетентностей, які стосуються впливу людини на природу шляхом технологічного прогресу та інноваційних технологій, важливими є компетентності, зорієнтовані на організацію процесу вивчення природи через контрольовані експерименти, з використанням технологічного інструментарію і машинних технологій та застосуванням принципів наукового дослідження для досягнення мети. Основою цих компетентностей є екологічна стійкість та безпека, турбота про етичні проблеми, критична оцінка впливу технологічного прогресу на особу, її сімейні цінності, соціальну спільноту та власний світогляд.

Психокорекційна програма покращення екологічної свідомості осіб із психосоматичними розладами зорієнтована на модель освіти, що ґрунтується на чотирьох вимірах навчання:

- учитися знати (розуміти, пізнавати, вчитися);
- учитися використовувати знання (вчинково-діяльнісний підхід в організації життєвих цілей);
- учитися бути (співіснувати в злагоді з собою);
- учитися жити разом (досягнення миру та злагоди з оточенням).

Метою такої психокорекції екологічної свідомості є формування екологічної компетентності, екологічної культури, екологічної освіченості та екологічної грамотності здобувачів освіти із психосоматичними розладами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Психологічна модель психокорекції екологічної свідомості
студентів із психосоматичними дисфункціями**

Етапи розвитку ЕС	Параметри розвитку	Методи впливу
Екологічна компетентність	Самоставлення до оточення, готовність до відповідальності за наслідки впливу на оточення	Тренінгові заняття
Екологічна культура	Діяльність і свідомість	Реалізація власних цілей в умовах еко-середовища
Екологічна освіченість	Систематизація знань, доречність застосування знань, трансляція знань	Проектно-ігрова діяльність та креативність
Екологічна грамотність	Уміння та установки щодо попередження шкідливого впливу на екосередовище	Інтерактивні бесіди та ігри

Психологічну модель покращення екологічної свідомості створено відповідно до таких принципів: принципу конструктивності та компетентності у взаємодії з оточенням, принципу екологічності та позитивності в контексті використання природного забезпечення, принципу особистісної вмотивованості та відповідальності, принципу наукового підходу та усвідомлення наслідків екологічної взаємодії, принципу реальності тощо. Для реалізації моделі формування екологічності використано такі методи психологічного впливу: інтерактивні бесіди (мінілекції), метод кейсів (оцінка екоситуацій та їх аналіз), метод дискусії, метод екологічної експертизи, дидактичні ігри, екологічне проєктування, метод постановки та вирішення проблемних ситуацій (ситуативні задачі), креативні та поведінкові методи.

Результатами покращення екологічної свідомості здобувачів вищої освіти із психосоматичними розладами є такі виокремлені складові організації здорового способу життя:

1) *когнітивна* (знання основних принципів взаємодії з навколишнім середовищем);

2) *ціннісно-етична* (розвиток самоствавлення до оточення, суб'єктне ставлення до природи);

3) *поведінкова* (готовність нести відповідальність за власні вчинки та вміння їх транслювати в соціум, здійснювати вплив на суспільство);

4) *мотиваційна* (екологічна установка ЕЗОП (етична, естетична, когнітивна та прагматична));

5) *ініціативність та самостійність у прояві екологічної поведінки* (стратегії власних вчинків, екологічне мислення, екологічний спосіб життя, екологічна культура) [172, 173].

Отже, екологічна свідомість є сукупністю знань про природне оточення і вмінь їх застосовувати у взаємовідносинах «людина-навколишнє середовище».

Зауважимо, що існують обмеження в застосуванні психотерапевтичних тренінгів для корекції психосоматичних розладів у процесі формування екологічної свідомості. Вибір основного способу відновлення стану оптимального функціонування організму людини залежить від індивідуальних властивостей щодо розвитку психосоматозів і реакцій на психокорекційні впливи. Основні тренінгові техніки впливу на студентів ЕГ узагальнено в таблиці 3.2.

Соціально-психологічне тренінгове втручання забезпечує підвищену активність пацієнтів в оволодінні практичними знаннями, навичками та вміннями в комунікативних відносинах як із тренером, так і з експериментальною групою осіб.

В індивідуальних бесідах з членами експериментальної групи більш ефективною є статусна приналежність групи, міжособистісна взаємодія (відвертість, довіра, емпатія, комунікативність, щирість) учасників формувального експерименту. У них розвиток екологічної свідомості

обумовлений особистісними складовими, а провокативним чинником психосоматичних дисфункцій, є асертивність поведінки кожного у стосунках з оточенням. В осіб із відсутністю досліджуваної ознаки спостерігаються психосоматичні дисфункції як наслідок залежності від низки особистісних характеристик, пов'язаних із здатністю людини не зважати на зовнішні впливи та оцінки чи навпаки. Аналізуючи ці особливості, намагаємось спростувати чи підтвердити гіпотезу нашого дослідження.

Психокорекційну програму не використовували в КГ екосередовища ЗВО.

Ефективність психокорекційної програми покращення екологічної свідомості осіб із психосоматичними розладами забезпечується також груповим феноменом. Тому попередньо було встановлено атмосферу довіри між об'єктом впливу та інформаційно-комунікативним марафоном.

Тренування проведено дистанційно (в умовах воєнного стану, з урахуванням offline-обмежень), робота групи активно сконцентрувалась на забезпеченні відображення індивідом навколишньої реальності, найближчого оточення, для гармонійного сприйняття суб'єктом власного природнього середовища. У тренінговій програмі взяли участь 102 респонденти з психосоматичними дисфункціями. Зважаючи на загальну кількість учасників, створено 2 підгрупи (А та Б) відповідно до спеціальності здобувачів вищої освіти для активації спектру *environmental cognition* невербальних впливів.

Дистанційне тренування сприяє впровадженню інтерактивних технологій навчання і має такі переваги, як інтерактивність, актуальність, гнучкість, зручність, економічна ефективність, модульність, незалежність від місця проживання. Дистанційна комунікація учасників освітнього процесу здійснювалась засобами комунікації системи управління навчанням (LMS), електронною поштою, месенджерами (Viber, Telegram

тощо), у форматі відеоконференції (MS Teams, Zoom, Google Meet, Skype тощо), форумів, чатів та інших телеконференцій, скайпкастів тощо).

Таблиця 3.2

Психокорекційна програма формування екологічної свідомості осіб із психосоматичними розладами

п/п	Етапи	Час проведення (у хв.)	Кількість занять
1	Групова психотерапія	10 – 15	4
2	Індивідуальна психотерапія	25 – 30	6
3	Когнітивно-поведінкова психотерапія	30 – 45	2
4	Екзистенціальна психотерапія	20 – 25	4
5	Позитивна психотерапія	15 – 20	6
6	Психосинтез- психотерапія	10 – 15	4
7	Сімейна психотерапія		
8	Арт-терапія	100 – 150	40
8.1	Ізотерапія	10 – 15	4
8.2	Танцювальна психотерапія		
8.3	Мандалотерапія		
8.4	Музикотерапія		
8.5	Ігрова терапія		
8.6	Бібліотерапія (казкотерапія)		
8.7	Пісочна терапія		
8.8	Фототерапія		
8.9	Метафоричні асоціативні карти		
8.10	Драматерапія		

Віртуальний помічник психокорекції, програма чат-бот (ЧБ), задовольняє потреби користувачів у спілкуванні між чатерами, тобто людиною і чат-ботом, який наділений штучним інтелектом. Автоматичне спілкування із використанням ЧБ велося за допомогою тексту або голосового повідомлення. Чат-боти є інструментами дистанційного забезпечення, зокрема Google Assistant, і доступні через програми багатьох організацій, вебсайти та платформи обміну швидкими повідомленнями. Найпопулярнішими

месенджерами, які підтримували чат-бот програми в процесі обміну інформацією між керівниками та учасниками, були: Е-пошта, SMS, Telegram та Viber, їх досить ефективно впроваджено в реабілітаційний процес ЕГ для оцінки результативності всієї дослідницької роботи.

Забезпечення необхідними мультимедійними технологіями та засобами дистанційного навчання учасників психокорекційної програми відповідає ліцензійним та акредитаційним вимогам і передбачає: забезпечення матеріальними ресурсами, що сприяють активності здобувачів освіти з різними потребами (навчальне обладнання, бібліотеки, інформаційно-технологічна інфраструктура тощо); підтримку учасників з боку тьюторів, наставників та інших консультантів; загальнодоступність усіх ресурсів та їхню відповідність визначеним цілям; інформованість студентів про відповідні послуги тощо.

Дотримання вказаних умов забезпечує не лише максимальну ефективність психокорекційної роботи й досягнення визначеної мети, а також запобігає шкідливому впливу на учасників експерименту, відповідно до етичних принципів психоаналітики.

Метою тренінгової програми є:

- розвиток екологічної свідомості кожного учасника;
- актуалізація та розвиток можливостей самостійного осмислення впливу екологічних чинників на психічне здоров'я, зокрема досягнення психічної рівноваги в контексті психосоматичних дисфункцій;
- стимулювання ціннісно-мотиваційного ставлення до навколишнього оточення кожного учасника;
- формування колективістських взаємовідносини на принципах взаємосприйняття і співпраці в процесі полілогу;
- визначення індивідуальних перспектив розвитку екологічності учасників експерименту в контексті психосоматичних дисфункцій.

Структурно-організаційну схему тренінгової програми підвищення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями подано в таблиці 3.3. Психокорекційний комплекс засобів і методів формування екологічності як риси характеру спрямований на збереження психосоматичного здоров'я здобувачів освіти, на гармонізацію сфери самосвідомості людини в контексті міжособистісних інтерпретацій, на формування *environmental cognition* та позитивного ставлення до власного оточення, а також компетентності ефективно взаємодіяти в умовах навколишнього середовища.

Таблиця 3.3

**Психодинамічна розвивальна структурно-організаційна схема
програми тренінгу**

Тренінгові заняття	Мета заняття	Зміст заняття
1	2	3
Блок 1. Формування базових навичок екологічності		
Продовження таблиці 3.3		
<u>Заняття 1</u> Знайомство учасників ПКПЕС	Проведення знайомства з учасниками тренінгу, обґрунтування мети, завдань і особливостей формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями	Впр. <i>Самопрезентація</i> Впр. <i>Знайомство</i> Впр. <i>Автопортрет</i> Впр. <i>Представлення</i> <i>інших учасників</i> Впр. <i>Знайомство –</i> <i>представлення</i> Впр. <i>Заява</i> Впр. <i>Самоаналіз</i> Впр. <i>Інтерв'ю</i> Впр. <i>Самооцінка</i> Впр. <i>Реклама</i> Впр. <i>Фотографії</i> Підсумок заняття
<u>Заняття 2</u> Антистресові установки в екосередовищі ЗВО для подолання психосоматичних дисфункцій	Гармонізація внутрішнього стану учасників, узгодженість між зовнішніми та внутрішніми почуттями, рівновага психоемоційного стану	Впр. <i>Конфлікт</i> Впр. <i>Аналіз і</i> <i>прийняття</i> <i>оптимального</i> <i>рішення</i> Мозковий штурм Причини виникнення

		<i>стресу під час конфліктів</i> Розв'язування ситуативних задач Впр. на зняття напруги і скорочення емоційної дистанції Впр. <i>Скульптор</i> Впр. <i>Заборонений плід</i> Підсумкова вправа Відкритий мікрофон
1	2	3
<u>Заняття 3</u> Розвиток позитивної Я-концепції у здобувачів освіти	Формування позитивного ставлення до власної особистості, самосприйняття, самоповаги, відчуття власної собівартості та цінності	Мінілекція <i>Я – концепція</i> Впр. <i>Медитація. Мої можливості</i> Впр. <i>Дерево життя</i> Впр. <i>Символ життя</i> Впр. <i>Контраргументи.</i> Впр. <i>Уяви себе дитиною</i> Впр. <i>Іноземне ім'я</i> Впр. <i>Мені подобається, як мене звуть</i> Впр. <i>Прийняття свого імені</i> Впр. <i>У мене є тіло</i> Впр. <i>Сторонній коментатор</i> Підсумок заняття.
Блок 2. Розвиток екологічності-здобувачів освіти в умовах ЗВО		
<u>Заняття 4</u> Формування екологічності як риси характеру	Формування світоглядних позицій здобувачів освіти щодо місця і ролі людини в природному оточенні	Впр. <i>Екскурсія</i> Впр. <i>Природа в моєму житті</i> Впр. <i>Зоологічний балет</i> Впр. <i>Ландшафтний садок</i> Впр. <i>Ритуали і традиції</i> Впр. <i>Екологічна етика</i>

		Вправа <i>Екологічний кодекс жителів Землі</i> Підсумкове заняття
1	2	3
<u>Заняття 5</u> Самоконтроль у подоланні екологічного впливу на психіку здобувачів освіти в умовах ЗВО	Розвиток ціннісно-мотиваційних і вчинково-поведінкових складових екологічної свідомості та управління поведінкою особистості	Впр. <i>Емоційний градусник</i> Вправа <i>Австралійський дощ</i> Впр. <i>Груповий малюнок</i> Впр. <i>Скринька позитиву</i> Відеоролик <i>Життя прекрасне</i> Впр. <i>Від щирого серця</i> Впр. <i>Контракт зі своїм щастям</i> Впр. <i>Скарбниця мудрості</i> Підсумок заняття
<u>Заняття 6</u> Формування екокомпетентності у вирішенні МК здобувачів	Перебудова поглядів та уявлень особи в контексті засвоєння нею екологічних знань і норм, які стають її нормами поведінки у власному оточенні	Впр. <i>Вальс-комплімент</i> Інформаційне повідомлення <i>Способи маніпуляцій</i> <i>Руханка</i> <i>Будинки - господарі - землетрус</i> Перегляд відео <i>Команда</i> Рольова гра (відпрацювання вміння звертатися по допомогу) Жартівливе відео <i>Обережно, незнайомці!</i> Відеопоради щодо ситуацій булінгу Впр. <i>Аутотренінг</i> Робота в групах <i>Канали комунікації</i>

		Впр. <i>Екологічна етика</i> Підсумок заняття
1	2	3
Блок 3. Формування позитивної Я-концепції в осіб із психосоматичними дисфункціями ЕГ		
<u>Заняття 7</u> Релаксаційні вправи на стресостійкість	Підсумкове заняття закріплення навичок екологічності в проведенні експрес-релаксації	Впр. <i>Дзвін</i> Впр.-релаксація <i>Занедбаний сад</i> Впр. <i>Небо</i> Впр. <i>Водоспад</i> Впр. <i>Загальна увага</i> Впр. <i>Поплавок</i> Підсумок заняття
<u>Заняття 8</u> Культурологічні тенденції в подоланні стресогенних чинників	Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах навколишнього-середовища в для попередження ситуацій емоційної складності	Впр. <i>GPS-гра зі станцій</i> Активні вправи Впр. 1, Впр. 2 Алгоритм роботи із субособами Арт-терапія стресу Аутотренінг <i>Чарівний ліс</i> <i>Вікторина Меню планети</i> Підсумок заняття
<u>Заняття 9</u> Психоемоційні установки в осіб із низьким рівнем ЕС для подолання психосоматичних дисфункцій	Формування мотивацій щодо збереження психосоматичного здоров'я	Груповий транс <i>Зимовий ранок</i> <i>Пригча Ошо Тільки одне питання</i> Вп. <i>Контакт масок</i> Впр. <i>Танцюємо по темі</i> Впр. <i>Метелик та вітерець</i> Казка на реабілітацію після хвороби <i>Метелик</i> Впр. <i>Метафора одного кроку</i> Впр. <i>Сходження до стійкості</i> Впр. <i>Тренування емоційної стійкості</i>

		Сучасна притча <i>Менеджер та програміст</i> Впр. <i>Сонце світить тим, хто...</i> Підсумок заняття
1	2	3
<u>Заняття 10</u> Підсумкове заняття для підвищення ЕС студентів	Закріплення ефекту тренінгових вправ	Велопробіг <i>За здоровий спосіб життя</i> Еколого-туристичний похід Прибирання на узбережжі річки Південний Буг Екологічний конкурс <i>Мистецтво і природа</i> Підсумкове заняття

Психокорекційна програма містить логічну послідовність вправ, комплексність яких забезпечує реалізацію кожного структурного компонента тренінгу. У таблиці 3.4 вміщено схему одного з практичних занять психокорекційної програми. Зміст тренінгової програми подано в додатку В.

Таблиця 3.4

Практичне заняття №1	
Тема	Знайомство учасників ПКПЕС
1	2
Мета	Проведення знайомства з учасниками тренінгу, обґрунтування мети, завдань і особливостей формування екологічної свідомості осіб із психосоматичними дисфункціями
Емоційна сфера впливу	
Завдання	Вправи на усвідомлення, вільне волевиявлення своїх почуттів та їх сприйняття
Методи	Арт-терапія, рольові ігри
1	2
Впр. <i>Самопрезентація</i>	Учасникам пропонується по черзі повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

	– ім'я; – основне захоплення; – дві найкращі риси свого характеру; – цікавий епізод або пам'ятна подія власного життя. Кожен учасників може ставити додаткові запитання
Впр. <i>Знайомство</i>	Учасники по черзі називають свої імена. Потім кожен називає імена всіх присутніх. Якщо хтось помилився, інші члени групи йому допомагають.
Впр. <i>Автопортрет</i>	Кожному учаснику необхідно охарактеризувати себе усно від імені третьої особи (короткий опис зовнішності та рис характеру). Інші учасники групи мають можливість ставити запитання для уточнення деталей, але теж у формі третьої особи
Впр. <i>Представлення інших учасників</i>	Кожен учасник опитує свого партнера по парі впродовж певного часу (не більше 10 хв.), намагаючись зібрати якнайбільше інформації про нього. Потім відбувається зміна ролей у парах. Далі кожен представляє назагал свого партнера.
Впр. <i>Знайомство – представлення</i>	Кожному учаснику пропонується представити свою візитівку (це може бути девіз, пісня, афоризм, вірш, малюнок, розповідь про себе тощо).
Впр. <i>Заява</i>	Одному з учасників необхідно заявити про себе. Це може бути оголошення у соцмережі або усна реклама (резюме), власна самопрезентація, портфоліо.
Впр. <i>Самоаналіз</i>	Потрібно скласти власну ієрархію самосприйняття – що найбільше тривожить у самому собі: манера поведінки, стиль поводження, взаємини з людьми, зовнішній вигляд, результати власної діяльності, ставлення людей, свій внутрішній світ тощо.
Впр. <i>Інтерв'ю</i>	Кожен із учасників загадує про когось з групи, потім, відповідаючи на запитання про зовнішність (одяг, міміку та ін.), з'ясовують, про кого йдеться. Гра повторюється кілька разів.
Впр. <i>Самооцінка</i>	Кожен з учасників повинен розповісти про свої сильні сторони (про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості).

	Важливо, щоб при цьому не перебільшували та не применшували власних достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Оцінюється вміння мислити про себе позитивно, тому необхідно уникати будь-яких висловлювань про власні недоліки.
Впр. <i>Реклама</i>	Учасникам пропонують зробити рекламу своєї групи
Впр. <i>Фотографії</i>	Кожен з учасників визначає психологічний портрет особи за фотографією, акцентуючи на позитивних рисах характеру.
Підсумок заняття	Учасники висловлюють один одному компліменти та дякують за співпрацю.

Кінцевим результатом розробки тренінгової програми є підвищення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями є оригінальність і змістовність тренінгу, адаптивність програми та можливість застосування тренінгових вправ у різних формах освітнього процесу ЗВО.

Тренінг складається з *рефлексивних* (рефлексія психологічної зрілості особистості), *поведінкових* (фіксація практичних навичок), *релаксаційних* (саморегуляція та релаксація), *комунікативних* (розвиток навичок слухання і комунікації) психологічних вправ та ігор. Підвищення екологічної свідомості студентів на етапі реалізації тренінгової програми відбувалося в умовах психологічної довіри та безпеки. Тому здобувачі освіти не тільки отримали досвід вдосконалення взаємозв'язку екосистеми навколишнього середовища людини з її внутрішнім світом, а й здобули знання та вміння щодо технік забезпечення психологічної інтервенції, самопізнання, самореалізації та самовизначення. Тож формування в студентів екологічності як особистісної якості започатковує розвиток екологічної культури, що дозволяє актуалізувати моделювання процесів минулого та майбутнього в контексті часових прерогатив, акумулює метафоричність обґрунтування проблем клієнта через уникнення додаткової травматизації та дискомфорту й вербалізує проблемну ситуацію (усвідомленні переживання) у внутрішні механізми самоцілення.

Отже, тренінгова програма формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями містить комплекс психокорекційних вправ, спрямованих на розвиток самопізнання, вдосконалення рефлексивних рис особистості здобувача освіти, самоактуалізацію в оволодінні прийомами та техніками довільної психофізичної саморегуляції стану.

У тренінговому комплексі поєднано техніки нормалізації психоемоційного стану (прийоми релаксації та тілесної терапії), техніки гармонійного дихання і контролю змін соматичних проявів емоцій, психофізичне тренування, вправи на зняття психологічних бар'єрів тощо. Удосконалення характерологічних властивостей та поведінкових якостей особи зумовили відновлення психосоматичного здоров'я у контексті психокорекції самовизначення, самооцінки та корегування сильних сторін особистості, об'єктивного ставлення до оточення, підвищення впевненості в собі, зумовленість вольових зусиль, тренування довільної уваги та візуалізації.

3.3. Якісно-кількісний аналіз результатів апробації психокорекційної програми

Формувальний експеримент визначив ефективність і цілепокладання впровадженої в освітній процес ЗВО психокорекційної програми, головне завдання якої – нівеляція зовнішніх впливів на особистість, послаблення їх відображення в організмі у вигляді психосоматичних дисфункцій та кореляцій між ними. За результатами дослідження сформульовано висновки щодо стану оптимального функціонування організму (наявність чи відсутність психосоматозів) залежно від рівня розвитку екологічності у здобувачів освіти та надано рекомендації для її підвищення. Установлено, що низький рівень розвитку екологічності в КГ та ЕГ супроводжується такими параметрами, як наявність нейротизму, тривожності, психопатій, агресивності, підвищених

показників за шкалами іпохондрії, депресії та істерії, а також серцевих скарг, гіпертензії і розладів ШКТ.

Аналіз результатів експерименту вказує на значущість зовнішніх мотивів в організації життєдіяльності студентів, які переважно зорієнтовані на естетичну установку щодо природного середовища, дбайливе ставлення до нього виявляють епізодично, що засвідчує низький рівень розвитку ціннісно-мотиваційно складової екологічної свідомості. Кореляційний аналіз виявив кореляційні взаємозв'язки мотиваційної компоненти з екологічними цінностями, які реалізуються у взаємному підсиленні за такими параметрами, як «Активне діяльне життя» ($r_{xy} = 0,53$), «Суспільне визнання» ($r_{xy} = 0,44$), «Цікава робота» ($r_{xy} = 0,37$) і «Впевненість у собі» ($r_{xy} = 0,36$) та негативно – у взаємодії за параметром «Пізнання» ($r_{xy} = - 0,64$), «Любов до природи» ($r_{xy} = - 0,45$), «Охорона природи» ($r_{xy} = - 0,42$), «Краса природи» ($r_{xy} = - 0,35$), колаборативна екодиспозиція ($r_{xy} = - 0,30$). У 42% учасників експерименту (42 особи), з них – 13% дівчат і 10% юнаків, домінує саме остання спрямованість (СІb) у вигляді еконормативної поведінки у взаємодії із соціальним, природним і штучним оточенням. Зауважимо також, що студенти-медики мають більшу схильність до прояву психосоматогеній (іпохондричного характеру за шк. Нs), більшу замкнутість у порівнянні зі студентами-психологами (шк. Sc), у яких вищі оптимістичність і відкритість (шк. Ma) як адаптивні внутрішні ресурси психологічної стійкості до впливу стресових ситуацій екосередовища ЗВО.

Отже, результати кореляційного аналізу психодіагностичних показників засвідчують низький рівень екологічної культури студентів КГ та ЕГ, який відображено рівнем екологічних знань і цінностей.

Після реалізації психокорекційної програми результати дослідження параметрів за змістовою компонентою екологічності в підгрупах А і Б експериментальної групи зіставлено з особистісними якостями здобувачів освіти КГ (табл. 3.4). Відмінності за змістовою компонентою між

студентами-медиками та студентами-психологами незначні, вони не відображають відсторонення, байдужості, недбальства в ставленні до навколишнього середовища. У таблиці 3.4 узагальнено показники ЕГ до корекції (К) та після.

За показниками повторної діагностики екологічної свідомості здобувачів освіти встановлено позитивні результати сформованості екологічності як риси характеру в експериментальних групах: після формувальних психокорекційних впливів значно зросли екологічні знання, ціннісно-мотиваційна складова екологічної свідомості, екологічна домінанта, семантичний диференціал у вимірі соціальної значущості природного оточення та соціальна адаптованість до навколишнього середовища (табл. 3.5). Особистісний потенціал кожного учасника у взаємодії з оточенням обумовлений еквівалентністю самопочуття, активності та настрою залежно від акцентуованості їх рис і стресостійкості.

Таблиця 3.5

Характеристика рівнів розвитку екологічності в ЕГ і КГ за змістовою компонентою ознаки, що досліджується

Групи	Рівні розвитку екологічності в ЕГ і КГ до та після корекції					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
1	2	3	4	5	6	7
Екологічне пізнання						
КГ	--	--	12	11,11	96	88,89
ЕГ до К	64	62,74	31	30,39	13	12,74
ЕГ після К	12	11,76	18	17,65	72	70,59
Ціннісно-мотиваційно складова ЕС						
КГ	6	5,56	38	35,19	58	62,04
ЕГ до К	61	59,80	36	35,29	5	4,09
ЕГ після К	12	11,76	21	20,59	69	67,65
Екологічна домінанта						
КГ	4	3,70	35	32,41	69	63,89
ЕГ до К	67	65,68	17	16,61	18	17,65
ЕГ після К	11	10,78	23	22,55	69	67,65

Семантичний диференціал						
КГ	--	--	7	6,48	101	93,52
ЕГ до К	57	55,88	17	16,67	28	27,45
1	2	3	4	5	6	7
ЕГ після К	4	3,92	23	22,55	75	58,87
Еквіваленти САН						
КГ	5	4,63	19	17,59	84	77,78
ЕГ до К	60	58,82	23	22,55	19	18,63
ЕГ після К	78	76,47	11	10,78	13	12,75
Особистісний потенціал						
КГ	--	--	37	34,26	71	65,74
ЕГ до К	48	47,06	32	31,37	22	21,57
ЕГ після К	18	17,65	24	23,53	42	41,18
Акцентуованість рис						
КГ	3	2,78	5	4,63	100	92,59
ЕГ до К	21	20,59	11	10,78	70	68,63
ЕГ після К	64	62,75	30	29,41	8	7,84
Стресостійкість						
КГ	--	--	33	30,56	75	69,44
ЕГ до К	48	47,05	39	38,24	21	20,59
ЕГ після К	18	17,65	19	18,63	65	63,73
Соціальна адаптація						
1	2	3	4	5	6	7
КГ	--	--	11	10,19	97	89,81
ЕГ до К	59	57,84	31	30,39	12	11,76
ЕГ після К	17	16,67	18	17,65	67	65,67

Констатуємо збільшення кількості студентів, зорієнтованих на пізнання навколишнього світу, проблеми екологічності та набуття знань щодо збереження природи (від 12,74% до 70,59% ($\Delta b = +57,85$) відповідно за високим рівнем екологічної свідомості). Також зросла ціннісно-мотиваційна складова – отримання знань щодо використання природоохоронних технологій – ЕС здобувачів вищої освіти (від 4,09 % до 67,65% ($\Delta b = 63,56$) за найвищими показниками.

Семантичний диференціал (від 27,45% до 58,87 % ($\Delta b = 31,42$)) та особистісний потенціал (від 21,57% до 41,18% ($\Delta b = 19,61$)) студентів відображають їх зацікавленість і усвідомленість у природоохоронних і

ресурсозберігаючих заходах, що також є виявом екологічної культури в контексті реалізації екологічних знань та вмінь.

Значна частина студентів через призму акцентуаційних рис ще не усвідомлює значущість екоцентричних тенденцій у своїй майбутній професії (лікаря та психолога) та їх соціальну роль. Первинними для них є орієнтири власної спрямованості на задоволення потреб, і тому за результатами діагностування констатуємо антропометричний підхід набутті фаху, ключовими характеристиками якого є власне самопочуття, активність, настрій та наявність психосоматичних дисфункцій. Відмінність у цих показниках залишилася майже збереглася до і після формувальних впливів (від 18,63% до 12,75% $\Delta b = -5,88$).

Низка проведених психокорекційних заходів щодо діагностованої проблеми сприяла підвищенню рівня стресостійкості студентів у навколишньому середовищі ЗВО (табл. 3.6). В ЕГ суттєво зросла кількість стресостійких здобувачів освіти за високим рівнем – 63,73% ($\Delta b = 43,14$), до реалізації програми – 20,59%. Загалом показники стресостійкості після впровадження психокорекційної програми: високий рівень – 63,73%, середній – 18,63% та низький – 17,65%.

Таблиця 3.6

**Рівень стресостійкості здобувачів освіти в навколишньому
середовищі ЗВО**

	Експериментальна група (102 особи)				Контрольна група (108 осіб)			
	До експерим.		Після експерим.		До експерим.		Після експерим.	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Високий	21	20,59	65	63,73	75	69,44	77	71,30
Середній	39	38,24	19	18,63	33	30,56	35	32,41
Низький	48	47,05	18	17,65	--	--	--	--

Студенти з високим рівнем стресостійкості вважають, що більшість важливих ситуацій в їхньому житті є наслідками їх дій, якими вони можуть

керувати самотійно. Здобувачі освіти відповідають за ті події, які відбуваються, і за те, як саме складається їх життя в навколишньому оточенні. Зауважимо, що рівень стресостійкості студентів-медиків ($\Delta b=10,0$) обумовлений залежністю професійного навчання від зовнішніх чинників, у студентів-психологів ця тенденція відсутня. У контрольній групі стресостійкість до зовнішніх подій не змінилася.

Отже, рівень екологічної свідомості здобувачів освіти впливає на їх стресостійкість у довкіллі, на вибір дій і поведінку, низький рівень стресостійкості може зашкодити оточенню, високий – знизити негативний екологічний вплив. Екологічна усвідомленість необхідна для оцінки ризику заходів із реалізації державної політики щодо впливу на довкілля, порушення природоохоронних норм, вибору екологічних виробів тощо. Визначено також прогностичну цінність факторів ризику виникнення психосоматичних дисфункцій щодо ступеня важкості стану після проведення психокорекційних впливів (табл. 3.7).

Ступінь шкідливості психосоматичного стану учасників експерименту встановлено за формулою (1), згідно з нормативами Державних санітарних норм та правил «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» (від 08.04.2014 №248):

$$C = C_1 t_1 + C_2 t_2 + \dots + C_n t_n / T \quad (1)$$

де $C_1, C_2 \dots C_n$ – ступінь важкості стану (наявність соматичних скарг);

$t_1, t_2 \dots t_n$ – тривалість дії шкідливої праці (наявність перевтоми під час дистанційної форми роботи, хв.);

T – тривалість праці (хв.).

Після психокорекційних впливів психосоматичні скарги та психогенії відсутні (табл.3.7).

Отже, після формувального експерименту екологічна свідомість в ЕГ має такі показники: високий рівень – від 27 % до 75% ($\Delta b=+48,0\%$), середній – від 12% до 36,7% ($\Delta b=+24,7\%$) та низький – від 61,05% до 12,03% ($\Delta b=-49,02\%$). У КГ також зафіксовано зміну показників ЕС: зменшилася

кількість здобувачів освіти з низьким рівнем стресостійкості в довідці $\Delta b = -29,4\%$ (з 47,05% до 17,65%).

Визначено досить переконливі показники розвитку екологічності студентів. Результати динаміки рівнів екологічної свідомості узагальнено в табл. 3.8 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.7

**Прогнозування ступеня важкості стану учасників експерименту
після психокорекційних впливів**

	КГ (n=108)	ЕГ(n=102)
1	2	3
Вік: 17 – 22 рр.	p=0,11	p=0,11
Частота дихання 16-20/хв.	p=0,20	p=0,20
Сатурація		
≥ 96 %	p=0,003* OR=5,58 CI (1,70-18,39)	p=0,003* OR=5,18 CI (1,55-18,59)
CAT 120–139 мм рт. ст.	p=0,14	p=0,14
ЧСС 64-72/хв.	p=0,28	p=0,28
Свідомість ясна	p=0,40	p=0,40
Температура 36,1-37,0 °C	p=0,03 OR=4,47 CI (0,90-22,18)	p=0,03 OR=5,22 CI (0,98-23,11)
Соматичні скарги відсутні	p=0,02* OR=7,50 CI (1,28-43,84)	p=0,02* OR=8,13 CI (0,02-0,78)
Психогенії Відсутні	p=0,02* OR=7,50 CI (1,28-43,84)	p=0,02* OR=9,03 CI (1,22-44,78)

Установлено, що істотна гармонізація взаємодії людини з природою можлива лише за умов засвоєння екологічних знань і усвідомлення здобувачем освіти своєї відповідальності за власне оточення, за стан природи та її за життя загалом.

Таблиця 3.8

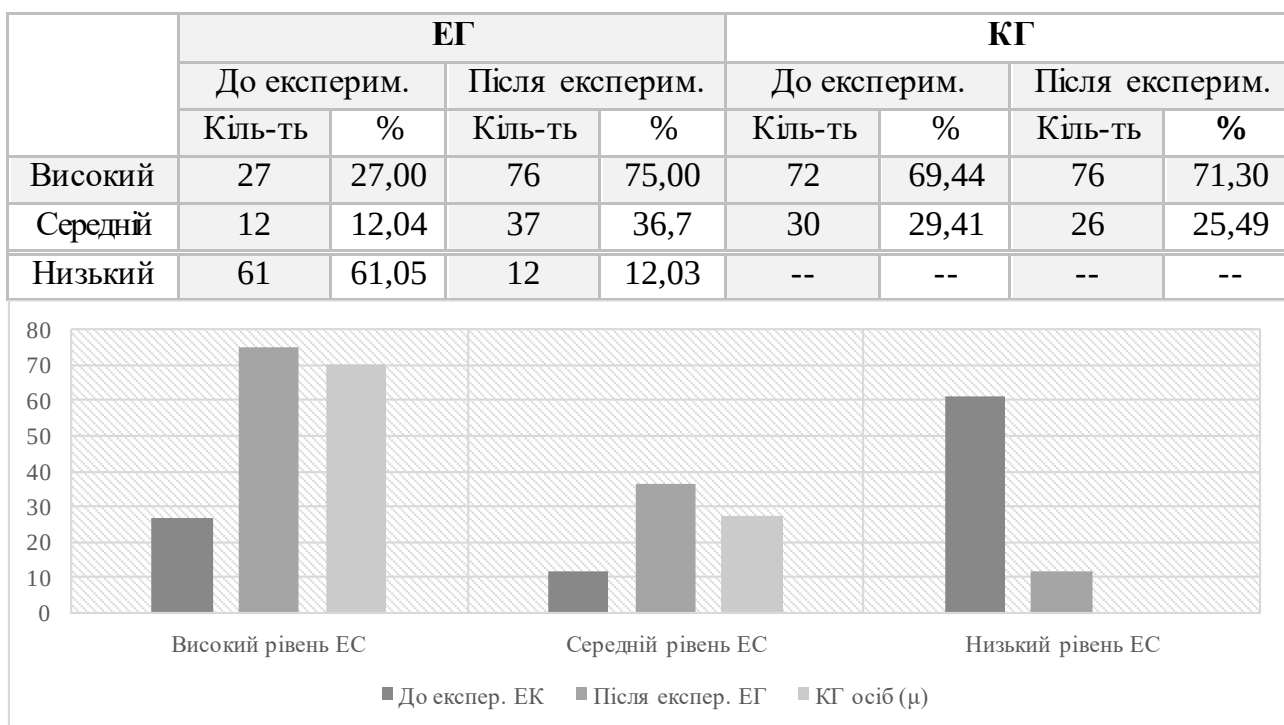
Рівень екологічної свідомості здобувачів освіти в екосередовищі ЗВО

Рис. 3.2. Динаміка ефективності процесу формування екологічної свідомості-студентів ЕГ у порівнянні з КГ

Ефективність формування екологічної свідомості студентів забезпечує гармонізація освіти, впровадження індивідуально зорієнтованих інтерактивних методик екологічного виховання і розвитку для удосконалення поведінково-дієвих, мотиваційно-ціннісних змістових ЕС та поведінки. Важливою для розвитку індивідуальних навичок екологічності є позааудиторна робота, яка доповнює і розширює досвід, знання та уміння студентів. Такий підхід наблизить до вирішення проблеми протиріччя між глобальною екологічною потребою і загальнотеоретичним рівнем знань здобувачів освіти та відповідальністю студентів.

На формування ЕС істотно впливає емоційно-вольова сфера особи: людина час від часу переживає емоції, настрої та почуття, що виникають унаслідок сприйняття соціально-природних і духовних явищ, які мають деяку екологічну значущість. Відповідно, складовими ЕС є ситуативні

емоційно-почуттєві стани та процеси, які відображають реакцію здобувача на постійно мінливе буття, а також певні стійкі утворення (почуття екологічної відповідальності та обов'язку) як внутрішні орієнтири саморегуляції екологічних дій і впливів суб'єкта. Саме екологічна відповідальність є необхідною установкою розвиненої активності ЕС. Вона ґрунтується на усвідомленні дотриманні студентом екологічних норм і правил, визнанні екологічних цінностей, що лежать в основі коеволюційного принципу, структури екологічної свідомості загалом.

За результатами нашого дослідження, основою підвищення рівня розвитку діяльнісної та пізнавальної складових ЕС здобувачів освіти в контексті формування суб'єктного ставлення студентів до навколишнього середовища ЗВО є емоційна складова, яка реалізується переважно через призму естетичного сприйняття довкілля, ставлення студентів до нього має більш об'єктивний характер. Саме ця вікова категорія орієнтована на пошук гармонії у світі й усвідомлення власної безпеки та комфорту в ньому. У студентському віці переважно завершується визначення власного місця в соціумі та формування картини світу. Психологічні особливості формування та розвитку екологічної свідомості студентів зумовлюють спрямування педагогічних зусиль на виховання у здобувачів освіти естетичних принципів співпраці з довкіллям. Отже, саме ціннісне, а не суто споживацьке ставлення до оточення є максимом екологічної культури здобувачів освіти в екосередовищі ЗВО.

Тому сучасна екологічно зорієнтована освіта повинна поєднати моральність і науковість, забезпечити трансформацію можливостей взаємодії людини і природи, а також формування здібностей людини для орієнтації в потоці екологічних реалій та установок щодо власного вибору в розвитку соціального критицизму.

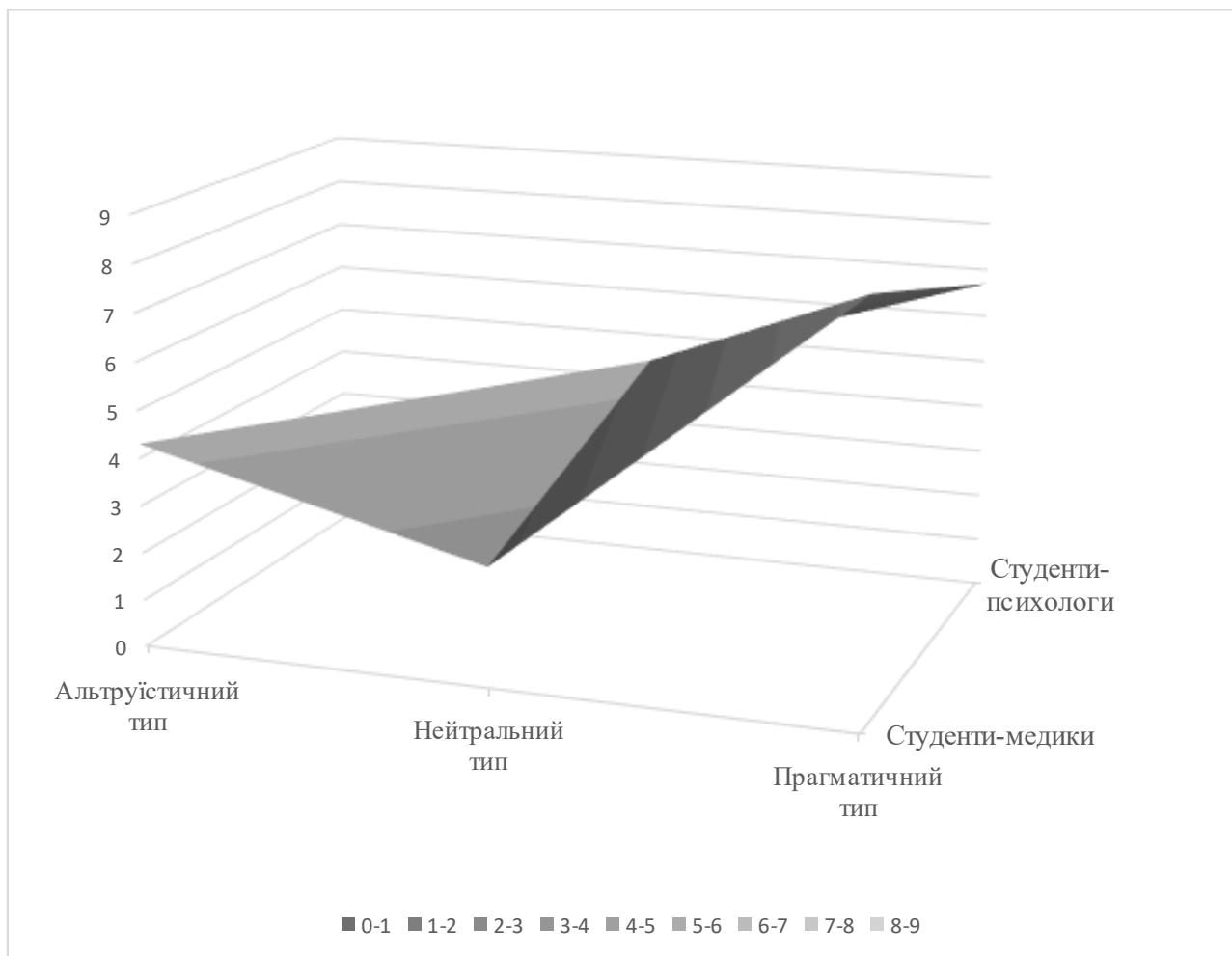
Загалом екологізація суспільства повинна відповідати новим ідеям розвитку екологічної, соціальної, економічної та духовної сфер для

використання їх як у науці, так і в підготовці фахівців, які зможуть протистояти медико-психологічним та економічним загрозам в усіх сферах суспільного буття на локальному, регіональному, національному та глобальному рівнях. У кінцевому підсумку формування екологічності як риси характеру здобувачів освіти сприятиме застосуванню ними екологічних знань і вмінь для оновлення освітньої системи в контексті епістемологічного значення сучасного фундаментального наукового пізнання.

Узагальнюючи результати дослідження, зауважимо, що в сучасних реаліях можна виокремити три основні типи ЕС українського студентства: альтруїстичний, що відображає «суб'єкт-суб'єктний» характер відносин; нейтральний, який обумовлений відносинами «об'єкт-об'єктного» характеру, та прагматичний, зумовлений саме «суб'єкт-об'єктною» взаємодією із навколишнім оточенням. Головними критеріями характеристики вказаних типів ЕС стали знання, вміння та навички студентів, пов'язані з реалізацією взаємозв'язку «людина – природа».

Типологію екологічної свідомості студентів схематично зображено на діаграмі 3.1. Установлено домінування прагматичного типу ЕС, відповідно до якого природа є об'єктом цільового потенціалу людських потреб, а навколишнє середовище на переконання таких студентів, відображає лише їх власні прагнення, які вони самостійно реалізують, незважаючи на шкідливість чи правомірність досягнутого. Прагматичність студентів-медиків (8,3) обумовлена переважно поглядами та цінностями, які спрямовані на вирішення проблем із практичної точки зору, з урахуванням інтересів усіх зацікавлених сторін.

Прагматичність студентів-психологів (6,7) обумовлена тим, що вони вміють все обмірковувати наперед, уникають не вигідних ситуацій і легко знаходять фінансову стабільність. Кожен із них без труднощів підлаштовується під нові обставини, тому завжди йде в ногу з часом.



Діаграма 3.1. Типологізація екологічної свідомості студентів ЕГ

Зважаючи на такі тенденції, зауважимо, що ефективний розвиток сучасного суспільства можливий лише за умов переваги альтруїстичного типу ЕС (у студентів-медиків та психологів від 4,3 до 2,4 ($\Delta b = -1,9$)), відповідно до змін у ставленні до навколишнього середовища та переосмислення власного місця і ролі у відносинах «людина – природа». Гармонізація цих відносин залежить від формування екологічної свідомості особистості, а в перспективі – екологічного суспільства. Досягти цього можливо в результаті соціального конструювання ЕС студентів через засвоєння і поширення екологічно значущої інформації, оновлення відповідної зорієнтованості освітнього процесу, поширення громадських ініціатив тощо.

Висновки до третього розділу

У розділі III схарактеризовано засоби профілактики психосоматичних розладів за умов формування екологічної свідомості здобувачів освіти. Для формування екологічної компетентності студентів було використано такі методи і засоби: *наочні* (мультимедійні презентації, відеоматеріали, інтерактивні плакати, діаграми, схеми, таблиці, перегляд фільмів тощо); *практичні* (тренінги; аналіз і розв’язання ситуативних задач, метод проєктів); *методи активізації мисленнєвої діяльності студентів* (дослідницькі, проблемні, частково-пошукові, інтерактивні); *методи логічності підходу* (аналітичні, дедуктивні, синтетичні). Також використано *метод проблемного навчання* у визначенні проблемних завдань, у підготовці проєктів, презентацій, в опрацюванні термінологічного словника тощо.

Психокорекційна програма ПКПЕС містила певний комплекс тренувальних вправ для підвищення культурологічних тенденцій у розвитку екопізнання, самоактуалізації, вдосконалення рефлексивних установок особистості й передбачала засвоєння здобувачами освіти знань про способи психічної і психофізичної саморегуляції оптимального стану функціонування організму людини.

У психокорекційному комплексі передбачено прийоми саморегуляції емоцій, контролю соматичних змін унаслідок прояву емоцій, засоби нормалізації самопочуття через підвищення рухової активності (психофізичне тренування, вправи тілесної терапії, прийоми релаксації, техніки гармонійного дихання тощо). Формування індивідуальних установок і психічних функцій особи, які сприяють відновленню психосоматичного здоров’я, залежить від корекції самооцінки, розвитку впевненості в собі, вивчення сильних сторін людини, тренування її довільної уваги, формування вольових якостей і візуалізації.

Забезпечення необхідними мультимедійними технологіями та засобами дистанційного навчання учасників психокорекційної програми

відповідає ліцензійним та акредитаційним вимогам і передбачає: забезпечення матеріальними ресурсами, що сприяють активності здобувачів освіти з різними потребами (навчальне обладнання, бібліотеки, інформаційно-технологічна інфраструктура тощо); підтримку учасників з боку тьюторів, наставників та інших консультантів; загальнодоступність усіх ресурсів та їхню відповідність визначеним цілям; інформованість студентів про відповідні послуги тощо.

У структурно-організаційній схемі тренінгової програми покращення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями використано психокорекційний комплекс засобів і методів формування екологічності як риси характеру, спрямований на збереження психосоматичного здоров'я здобувачів освіти, на гармонізацію сфери самосвідомості людини в контексті міжособистісних інтерпретацій, на формування *environmental cognition* та позитивного ставлення до власного оточення, а також компетентності ефективно взаємодіяти в умовах навколишнього середовища.

Результатом реалізації психокорекційної програми є підвищення екологічної свідомості здобувачів освіти щодо безпеки їх діяльності в умовах екосередовища ЗВО, а також формування їх готовності до професійної самореалізації, створення в закладі рефлексивно-орієнтованого середовища, яке сприяє збереженню психосоматичного здоров'я.

Установлено, що екологічна свідомість в ЕГ має такі показники: високий рівень – від 27 % до 75% ($\Delta b = +48,0\%$), середній – від 12% до 36,7% ($\Delta b = +24,7\%$) та низький – від 61,05% до 12,03% ($\Delta b = -49,02\%$). У КГ також зафіксовано зміну показників ЕС: зменшилася кількість здобувачів освіти з низьким рівнем стресостійкості в довкіллі $\Delta b = -29,4\%$ (з 47,05% до 17,65%).

Отже, доведено, що екологічні чинники освітнього середовища ЗВО є факторами порушення психосоматичної цілісності особи та здійснюють дезадаптаційний вплив на психологічну стійкість студентів у професійному та соціометричному вимірах.

ПІСЛЯМОВА

Здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психосоматичні дисфункції у студентів часто слугують чинником емоційного виснаження в умовах екосередовища ЗВО, а іноді вказують на їх психологічну несумісність із можливостями та бажаннями. Саме тому екосвідомість студентів залежить від формування у них екологічності як риси характеру, що забезпечить застосування ними екологічних знань і вмінь за потребою в умовах екосередовища. Готовність майбутніх фахівців до екозорієнтованої діяльності залежить від рівня екозорієнтованих особистісних якостей здобувачів освіти, зокрема, формування ціннісно-сислової та емоційно-вольової сфер особистості. Психологічне здоров'я виступає необхідною умовою стресостійкості та духовного й гармонійного розвитку особистості. Воно забезпечує соціальну єдність, продуктивність праці, суспільний спокій і стабільність оточуючого середовища та сприяє соціально-економічному розвитку суспільства.

У монографії представлено узагальнені результати проведеного дослідження щодо визначення екологічних чинників психосоматичних дисфункцій у студентів ЗВО та окреслено перспективи в розробці цієї проблеми. На основі теоретико-методологічного аналізу та результатів емпіричного дослідження представлено такі взаємозв'язки екологічних чинників щодо розвитку психосоматичних дисфункцій у студентів закладів вищої освіти:

1. Здійснений теоретико-методологічний аналіз впливу екологічних чинників на психосоматичні дисфункції студентів ЗВО дозволив побудувати модель розвитку екологічної свідомості осіб із психосоматичними дисфункціями. З урахуванням ціннісно-орієнтованих та здоров'язберігаючих параметрів, запропонована модель формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами, відображає освітні настанови щодо формування екологічної свідомості студентів, а також визначає екологічні чинники впливу на зародження деструктивних форм прояву психосоматичних дисфункцій організму людини у випадку невідповідної екологічної взаємодії людини з навколишнім середовищем та здійснення деструктивного впливу з обох сторін. У життєдіяльності студентів часто трапляються ситуації, які можуть сприяти розвитку поведінкових розладів (ситуації підвищеної складності та напруження) і психосоматичних дисфункцій організму, що віднесено до факторів ризику погіршення здоров'я.

2. Проведено емпіричне дослідження впливу екосвідомості на розвиток психосоматичних дисфункцій організму в здобувачів вищої освіти. Установлено, що здійснення теоретично-практичної підготовки студентів у екозорієнтованій діяльності, спрямованій на поєднання моральності та науковості, забезпечує трансформацію можливостей взаємодії людини і природи, а також формування

здібностей людини для орієнтації в потоці екологічних реалій та установок щодо власного вибору в розвитку соціального критицизму.

Екозорієнтована діяльність студентів готуватиме їх як фахівців, спроможних протистояти медико-психологічним і економічним загрозам в усіх сферах суспільного буття на локальному, регіональному, національному та глобальному рівнях.

Формування у здобувачів освіти екологічності як риси характеру забезпечить застосування екологічних знань і вмінь в умовах екосередовища; використання спеціальних тренінгових технологій в умовах освітнього середовища ЗВО; реалізації когнітивного, конативного, перцептивно-емотивного та аксіологічного підходів у формуванні екологічної свідомості та інших компонентів, що забезпечують її значущість; спрямованість студентів на виховання екозорієнтованих цінностей – становлення ціннісних орієнтацій здобувачів освіти, підготовку ціннісно-сміслової та емоційно-вольової сфер особистості до здійснення екозорієнтованої діяльності.

Виокремлено низку чинників впливу на життєдіяльність людини: *психологічні* (конфліктність, іпохондричність, самопочуття, активність та настрій особистості), *біологічні* (паразитарні, вірусні, бактеріальні, пріонні та генетично-модифіковані організми, продукти біотехнології тощо), *хімічні* (природні та синтетичні, органічні і неорганічні), *фізичні* (вібрація, шум, ультразвук, інфразвук, теплове, іонізуюче, неіонізуюче та інші види випромінювання), *соціальні* (водопостачання, харчування, умови побуту, відпочинку, праці, виховання та навчання) та інші, які впливають на здоров'я людини.

За результатами емпіричного констатувального дослідження психологічних особливостей екологічної свідомості осіб із психосоматичними дисфункціями відображено її основні показники до та після формувального експерименту. В ЕГ зафіксовано підвищене нерве виснаження при переживанні навіть незначних життєвих ситуацій. Виявлено обернено кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та соматичних порушень респондентів. Установлено, що середні показники стресостійкості в жінок суттєво вищі, ніж у чоловіків ($5,3 \pm 1,3$ і $10,02 \pm 0,06$ відповідно). Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2=15,78, p \leq 0,01$) середніх показників стресостійкості в КГ та ЕГ.

За результатами анкетування в ЕГ встановлено схильність до психосоматичних розладів (свербіжу шкіри, нудоти, блювання, досить критичні коливання артеріального тиску (АТ), порушення частоти серцевих скорочень і мозкової активності).

У респондентів КГ визначено високий рівень ЕС, характерними проявами якого є: переживання самопочуття, активності та настрою в межах високого рівня; низький рівень особистісної тривожності (29,5); низький рівень нейротизму (5,3); відсутність підвищених показників за шкалами іпохондрії, депресії та істерії.

За показниками кореляційних зв'язків екологічної свідомості зі шкалами самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності, нейротизму,

шкалою невротичного контролю (іпохондрії), шкалою песимістичності (депресії) та шкалою емоційної лабільності (істерії) визначено взаємозв'язок екологічної свідомості з самопочуттям людини (психосоматичним станом організму). Констатовано позитивні кореляційні взаємозв'язки ЕС з *естетичною установкою* (0,47), *когнітивною установкою* (0,43), *прагматичною установкою* (0,74) та негативні – з *етичною установкою* (- 0,65) здобувачів освіти в екосередовищі ЗВО.

3. Проаналізовано психосоматичний статус студентів в умовах екосередовища ЗВО, який за характером формування залежить як від генетичної належності, так і від набутої в онтогенезі недостатності розвитку певних систем організму. Стресогенність у межах діяльнісного підходу зумовлена стресом у професійному середовищі. Його причинами є організаційні деструкції, невідповідні умови праці, міжособистісні відносини тощо. Психічний стрес спричиняє фізіологічні розлади, обумовлені гіперактивністю нервових імпульсів, які надходять від головного мозку ЦНС до інших частин тіла, що призводить до постійного стану тривоги. Показники психосоматичного статусу в ЕГ становлять 81,959% від загальної дисперсії.

Установлено психологічні портрети здобувачів освіти із психосоматичними дисфункціями. Студенти зі схильністю до *серцевих скарг* більш активні та відкриті, їм властива спрямованість на майбутнє. У здобувачів із *порушенням ШП* домінує емоційна спрямованість на себе, прагнення подобатися оточенню, вразливість, егоїстичність намірів, уникнення серйозних зобов'язань та відповідальності, пасивність, інертність, прагнення до спокою. Студенти з *дисфункцією ШКТ* вирізняються підвищеною емоційною збудливістю та тривожністю. За гендерною ознакою встановлено, що чоловіки менше страждають на соматичні порушення, менш схильні до депресивних станів; жінки мають нижчі показники за інтегральною шкалою психосоматичного статусу.

Установлено, що особливості психогенії згідно цього статусу складають психопатологічне підґрунтя для розвитку стресових розладів. Особистісний профіль за ММРІ в ЕГ (із психосоматичними дисфункціями) відрізняється змістовним наповненням від профілю КГ респондентів, в першу чергу, за рахунок соціальної інтровертованості, проявів психастенії, зіткнення протилежних внутрішніх потреб та схильності до психосоматизації стресових переживань.

4. На формувальному етапі дослідження розроблено й апробовано психокорекційну програму покращення екологічної свідомості в осіб із психосоматичними розладами. В основі програми – психологічна модель покращення екологічної свідомості, створена відповідно до принципу конструктивності та компетентності у взаємодії з оточенням, принципу екологічності та позитивності в контексті використання природного забезпечення, принципу особистісної вмотивованості та відповідальності, принципу наукового підходу та усвідомлення наслідків екологічної взаємодії, принципу реальності тощо.

Для реалізації моделі формування екологічності використано такі методи психологічного впливу: інтерактивні бесіди (мінілекції), метод кейсів (оцінка екоситуацій та їх аналіз), метод дискусії, метод екологічної експертизи, дидактичні ігри, екологічне проєктування, метод постановки та вирішення проблемних ситуацій (ситуативні задачі), креативні та поведінкові методи.

Результатами формування екологічної свідомості в здобувачів вищої освіти є складові організації здорового способу життя: *когнітивна* (знання основних принципів взаємодії з навколишнім середовищем); *ціннісно-етична* (розвиток самоставлення до оточення, суб'єктне ставлення до природи); *поведінкова* (готовність відповідати за власні вчинки та вміння транслювати їх у соціум, здійснювати вплив на суспільство); *мотиваційна* (екологічна установка ЕЗОП (етична, естетична, когнітивна та прагматична)); *ініціативність та самостійність у прояві екологічної поведінки* (стратегії власних вчинків, екологічне мислення, екологічний спосіб життя, екологічна культура).

5. Здійснено якісно-кількісний аналіз ефективності розробленої програми. Визначено, що екологічна свідомість в ЕГ має такі показники: високий рівень – від 27 % до 75% ($\Delta b = +48,0\%$), середній – від 12% до 36,7% ($\Delta b = +24,7\%$) та низький – від 61,05% до 12,03% ($\Delta b = -49,02\%$). У КГ також зафіксовано зміну показників ЕС: зменшилася кількість здобувачів освіти з низьким рівнем стресостійкості в довкіллі $\Delta b = -29,4\%$ (з 47,05% до 17,65%).

Загалом за результатами дослідження встановлено переконливі показники розвитку екологічності студентів. Виявлені особливості дозволяють прослідкувати тенденцію: при збільшенні рівня екологічної вмотивованості (реалізується у пізнавальній активності, емпатії, управлінні власними емоціями, розпізнаванні емоцій інших людей тощо) зростатимуть показники самопочуття, активності та настрою особистості.

Повторна діагностика екологічної свідомості здобувачів освіти підтвердила позитивні результати сформованості екологічності як риси характеру в експериментальних групах. Після формувальних психокорекційних впливів значно зросли екологічні знання, ціннісно-мотиваційна складова екологічної свідомості, екологічна домінанта, семантичний диференціал у вимірі соціальної значущості природного оточення та соціальна адаптованість до навколишнього середовища.

Особистісний потенціал кожного студента у взаємодії з оточенням обумовлений еквівалентністю самопочуття, активності та настрою залежно від акцентуованості, його рис і стресостійкості.

Основою підвищення рівня розвитку діяльнісної та пізнавальної складових ЕС здобувачів освіти в контексті формування суб'єктного ставлення студентів до навколишнього середовища ЗВО є емоційна складова, яка реалізується переважно через призму естетичного сприйняття довкілля, ставлення студентів до нього має більш об'єктивний характер.

В організації профілактичних заходів для зниження психосоматичних дисфункцій організму здобувачів важливими є орієнтування на пошук гармонії у світі й усвідомлення власної безпеки та комфорту в ньому.

У студентському віці переважно завершується визначення власного місця в соціумі та формування картини світу. Психологічні особливості формування та розвитку екологічної свідомості студентів зумовлюють спрямування педагогічних зусиль на виховання у здобувачів освіти естетичних принципів співпраці з довкіллям. Отже, саме цінніше, а не суто споживацьке ставлення до оточення є максимою екологічної культури здобувачів освіти в екосередовищі ЗВО.

Таким чином, екологічно зорієнтована особистість повинна втілювати в собі моральність і науковість. Вона адаптована до забезпечення не лише трансформації традиційних особливостей взаємодії людини з природою, а й виокреслення спектру здібностей аби адекватно орієнтуватись у потоці екологічних реалій та умовностей згідно вибору власних позицій соціального критицизму.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистісних потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини; у конкретизації чинників, які блокують стресостійкість особистості в умовах деструктивних екологічних чинників. Потребують подальшої розробки та вдосконалення конкретні предметні програми навчання із використанням рефлексивних механізмів навчальної діяльності на основі психокорекційної програми, створення предметних посібників і текстів на основі цих розробок.

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

АГРЕСИВНІСТЬ – особливості поведінки індивіда стосовно оточуючих, що характеризується вираженою спрямованістю на спричинення їм неприємностей або заподіяння збитку, шкоди (фізичної, моральної, психологічної].

АДАПТАЦІЙНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, що виникає внаслідок порушення оптимального для організму людини процесу психофізіологічної, психічної, психологічної або соціальної адаптації за певних умов навколишнього середовища.

АКТИВНІСТЬ – поняття, яке вказує на здатність живих істот спонтанно діяти і змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів-подразників і визначається її спрямованістю і мотивами.

АЛЬТРУІЗМ – безкорислива турбота про благо інших людей, готовність жертвувати своїми інтересами заради інших.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ – подвійність переживання, що виражається, тому, що один об'єкт викликає у людини одночасно два протилежні відчуття, наприклад, симпатію й антипатію.

АНАЛІЗ КОНФЛІКТУ – процес поділу конфлікту на частини та компоненти, етапи розвитку з метою докладного і досконалого його розгляду і вивчення.

АНТАГОНІЗМ – непримиренна суперечність.

АНТАГОНІСТ – людина, яка жорстко, непримиренно і навіть вороже відстоює свої інтереси в конфлікті, не налаштована ні на які поступки, дотримується крайніх поглядів, сприймає опонента як особистого "ворога", "супротивника"; у конфлікті дотримується стилю протиборства (або суперництва).

АНТИПАТІЯ – стійке негативне емоційне ставлення індивіда до іншої людини (групи людей], що виявляється в неприязні, непривітності, недоброзичливості.

АПАТІЯ – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю до подій довколишньої дійсності й ослабленням інтересів.

АУТИЗМ – крайня форма психологічного відчуження, що виражається у відході індивіда від контактів із навколишньою дійсністю і зануренні у світ власних переживань.

АУТОАГРЕСІЯ – агресивні дії, спрямовані на самого себе (наприклад, суїцидальна поведінка).

АФЕКТ – короткочасний, нестримний стан сильного емоційного збудження, що виникає в результаті фрустрації або який-небудь інший, сильно

діючої на психіку причини, звичайно пов'язаної з незадоволенням дуже важливих для людини потреб.

АФІЛІАЦІЯ – прагнення людини бути у товаристві інших людей. Тенденція до афіліації зростає в разі залучення індивіда до потенційно небезпечної стресової ситуації, коли близькість з оточенням зумовлює зниження тривожності, пом'якшуючи наслідки стресу.

ВЗАЄМОДІЯ – процес безпосередньої або опосередкованої дії об'єктів (суб'єктів) один на одного, що зумовлює їхню взаємну обумовленість і зв'язок.

ВЗАЄМОДІЯ МІЖОСОБИСТІСНА – особистий контакт двох і більше індивідів, наслідком якого є можливі взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, відносини й установки.

ВИТІСНЕННЯ – один із видів "психологічного захисту" від внутрішнього конфлікту, в результаті якого прийнятні для індивіда думки і переживання "витісняються" зі свідомості та переводяться у сферу несвідомого.

ГІПНОЗ – тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його об'єму і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язане із зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – стан незадоволеності людини певними обставинами його життя, пов'язаний із наявністю у нього суперечливих інтересів, прагнень, потреб, які породжують афекти і стреси.

ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ КОНФЛІКТУ – перехід у конфлікті від поверхневих до глибших суперечностей, збільшення діапазону різних точок зіткнення, що супроводжується розширенням меж конфлікту.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА (відхилена) – система вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим або етичним нормам.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ – зміна самосвідомості особистості, для якої характерне відчуття втрати власного "Я" і болісне переживання цього.

ДЕПРЕСІЯ – стан душевного розладу, пригніченості, що характеризується упадком сил і зниженням активності.

ДИСПОЗИЦІЯ ОСОБИСТОСТІ – ієрархічно організована система інтересів, ціннісних орієнтацій, установок і мотивів, що визначають готовність особистості до тієї або іншої поведінки.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) від тих, хто навчає

(викладачів, визначних постатей у певних галузях науки, політиків), до тих, хто навчається (студентів чи слухачів). Застосовується під час підготовки як у середніх загальноосвітніх школах і ЗВО, так і в бізнес-школах.

ДИСТРЕС – негативний вплив стресу на життєдіяльність індивіда, аж до її повної дезорганізації.

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням внутрішньоособистісного конфлікту.

ЕВОЛЮЦІЯ КОНФЛІКТУ – одна з основних категорій аналізу конфлікту; поступовий, безперервний розвиток конфлікту від простих до складніших форм.

ЕКОЛОГІЧНІ СТОСУНКИ розглядаємо як ставлення людини до екосередовища її життєдіяльності, відношення до природного місця свого існування, взаємостосунки в матеріально-виробничих сферах, що пов'язані з процесом використання людиною природних ресурсів, а також ставлення людини до соціально-психологічних умов свого існування.

ЕКОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ визначається потребою людини у використанні навколишнього середовища як засобу її існування в аспекті природоохоронної діяльності чи природокористування. У понятті екологічна діяльність узагальнено різноманітні види людської зайнятості, які пов'язані з освоєнням, вивченням, збереженням і перетворенням екосередовища існування людини на території її виживання.

ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ – вище психічне відображення екосередовища крізь призму внутрішнього світу людини, рефлексія щодо її існування у біофізичному, психофізіологічному та хіміко-біологічному вимірах, а також особливості саморегуляції цього відображення. Вона є своєрідним фундаментом екологічної культури людини й формується як духовна освіта в результаті відображення екологічних стосунків та діяльності. В усвідомленні культурологічного природокористування варто дотримуватися принципів нової екологічної свідомості, що відповідають природоохоронним правовим нормативам і моральним правилам екологічної поведінки, які суголосні з постулатами гуманістичної етики.

ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ґрунтується на цілісності системи «природне середовище – суспільство», семантичним змістом якої є діалектичний синтез екологічних взаємостосунків, екологічної діяльності та свідомості. У цьому синтезі головним інтегруючим чинником є екологічна дійсність як найважливіший спектр змін складних природних систем в основі екологічного управління системи «природне середовище – суспільство».

ЕКОНОМІЧНА СВІДОМІСТЬ забезпечує економічний баланс між споживанням людини та раціональним використанням природних ресурсів.

ЕТИЧНА СВІДОМІСТЬ забезпечує доброзичливе ставлення людини до природи і формує екологічну етику.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ – уподібнення, ототожнення з кимось або чимось; процес пізнання тієї якості особистості (або соціальної спільності), на підставі якої вона може бути віднесена до певного класу або типу, або ж на підставі якого особа (соціальна спільність) може бути визнана цілісною й ідентичною самій собі.

ІМПУЛЬСИВНІСТЬ – характерологічна межа людини, що виявляється в її схильності до скороспішних рішень, непродуманих дій і вчинків.

ІНЦИДЕНТ – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

ІПОХОНДРИЧНИЙ РОЗЛАД (МКХ-10: F45.2) – це стійка занепокоєність пацієнта можливістю захворювання тяжкою соматичною хворобою, яка має прогресуючий перебіг і може призвести до інвалідності або смерті.

ІПОХОНДРІЯ (від дав.-гр. ὑπο-χόνδριον – «ділянка, яка знаходиться під хрящовими ребрами (несправжніми)»); рідко – гіпохондрія; іпохондричний розлад; іпохондричний синдром) – стан людини, клінічний синдром, що проявляється в постійному занепокоєнні з приводу можливості захворіти на одну або декілька хвороб.

ІПОХОНДРІЯ – постійне відчуття хворобливого стану, переконаність у наявності серйозного захворювання, надмірне занепокоєння з приводу свого здоров'я за відсутності до того об'єктивних причин.

КАТАРСИС – душевне полегшення, яке настає у людини після сильних емоційних переживань типу афекту або стресу, які проявляються впродовж конфлікту.

КОЛІЗІЯ – зіткнення протилежних поглядів, прагнень, інтересів; розбіжність між окремими законами однієї держави або суперечності законів, судових рішень.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ – психопатологічний синдром, стійка впевненість людини у власній неповноцінності, що призводить до невротичних відхилень і невротичного конфлікту.

КОМПРОМІС – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується готовністю суб'єкта йти на поступки за умови адекватної позиції та поведінки опонента.

КОНКУРЕНЦІЯ (лат. concurrere – стикатися) – одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується досягненням індивідуальної або групової мети, інтересів в умовах протиборства з іншими індивідами або групами.

КОНСЕНСУС – згода, спосіб урегулювання конфліктів, орієнтований на спільне погоджене вирішення проблеми.

КОНФЛІКТ – зіткнення протилежно спрямованих, взаємовиключних цілей, інтересів, потреб, мотивів, поглядів.

КОНФЛІКТ ЛАТЕНТНИЙ – прихований, неявний конфлікт, початкова стадія розвитку конфлікту, що характеризується відсутністю відкритих дій опонентів.

КОНФЛІКТНА СИТУАЦІЯ – суперечності, що накопичилися і містять дійсну причину конфлікту.

КОНФЛІКТОГЕНИ – слова, дії або бездіяльність, які сприяють виникненню і розвитку конфлікту.

КОНФОРМНІСТЬ – податливість людини реальному або уявному тиску групи.

КОНФРОНТАЦІЯ – протиборство, суперництво, зіткнення сторін, їх інтересів і цілей.

КРИЗА – різке загострення конфлікту, після якого настає якісна зміна ситуації.

ЛАТЕНТНИЙ КОНФЛІКТ – один з основних типів конфлікту, психічний стан, що складно переживається, спричинений тривалою боротьбою мотивів, цінностей, інтересів, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем, і затримує ухвалення рішення; 2) поняття, використовуване для позначення початкової (латентної) фази розвитку конфлікту, яка характеризується відсутністю зовнішніх (відкритих) дій опонентів один проти одного.

ЛІБІДО – одне з ключових понять психоаналізу, що позначає психічну енергію, яка знаходиться в основі всіх сексуальних проявів індивіда.

ЛІДЕР – член групи, за яким вона визнає право ухвалювати рішення в значущих для неї ситуаціях завдяки особистому авторитету або займаній посаді.

МЕЖІ КОНФЛІКТУ – зовнішні структурно-динамічні межі конфлікту (розрізняють: суб'єктні, просторові та тимчасові межі).

МІЖГРУПОВА ДИСКРИМІНАЦІЯ – встановлення суттєвих відмінностей (у політичній, соціальній, культурній та інших сферах) між власною та іншими групами, які можуть сприяти виникненню конфлікту.

МІЖОСОБИСПСНІ ВІДНОСИНИ – взаємозв'язки між індивідами, які суб'єктивно переживаються і проявляються в характері та способах взаємних впливів під час спільної діяльності й спілкування.

МІЖОСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – важковирішувана суперечність, що виникає між людьми, спричинена несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб.

МОЗКОВА АТАКА (брейнштормінг) – вільне висловлювання ідей членами групи з певного питання. Методика стимуляції творчої активності та продуктивності, яка передбачає, що під час звичайних прийомів обговорення і вирішення проблем виникненню новаторських ідей перешкоджають контрольні механізми свідомості, які сковують потік цих ідей під тиском стереотипів, звичних форм ухвалення рішень.

МОРАЛЬНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, який виникає на основі етичної суперечності в соціальній сфері або в свідомості окремого індивіда і яка полягає в зіткненні та протидії сторін, думок, оцінок, ціннісних орієнтації, що мають виражений етичний компонент.

МОТИВАЦІЯ – потяг або спонукання, що активізують життєдіяльність суб'єкта і визначають її спрямованість.

НАВ'ЯЗЛИВІ СТАНИ – мимовільні обтяжливі думки, стани або спонукання до дії, що сприймаються людиною як чужі, емоційно-неприємні, які можуть супроводжувати внутрішньоособистісний конфлікт.

НАУКОВА СВІДОМІСТЬ передбачає сформованість екологічного мислення на рівні цілісної концепції охорони природокористування. При цьому науковий і релігійний типи екологічної свідомості взаємопов'язані між собою особливостями світосприйняття у контексті формування екологічного світогляду, хоча і є принципово протилежними формами суспільної свідомості.

НАПРУЖЕНІСТЬ – стан підвищеного фізичного або психологічного збудження, що супроводжується неприємними внутрішніми відчуттями та вимагає розрядки.

НАСИЛЬСТВО – будь-які форми примусу стосовно індивіда або групи: один із радикальних способів вирішення конфлікту.

НЕВРОЗИ – найпоширеніші нервово-психічні розлади, основою яких є невротичний конфлікт.

НЕВРОТИЧНИЙ КОНФЛІКТ – непродуктивно вирішуване протиріччя між особою і значущими для неї сторонами дійсності, супроводжуване виникненням хворобливо-обтяжливих переживань невдачі, недосяжності життєвих цілей, непоправності втрати і ін.

НЕГАТИВІЗМ – невмотивована поведінка суб'єкта, що виявляється в діях, протилежних вимогам і очікуванням інших людей.

НЕНАВИСТЬ – стійке негативне почуття індивіда, спрямоване на об'єкти, що суперечать його потребам, переконанням, цінностям й інтересам.

НЕЙРОТИЗМ – особливість особистості, що характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю і тривожністю.

НЕСВІДОМЕ – сукупність психічних процесів, актів і станів суб'єкта, що знаходяться поза сферою його свідомості, але які впливають на його поведінку, як і свідомість, але з тією істотною різницею, що він не контролює їх вплив (разом із свідомістю, надсвідомістю і підсвідомістю є частиною психіки).

НЕСУМІСНІСТЬ – взаємне неприйняття партнерів під час спілкування, діяльності; нездатність людей разом працювати, успішно виконувати завдання, які вимагають від них узгодженості дій і хорошого взаєморозуміння.

ОБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – конкретна матеріальна (ресурс), соціальна (влада) або духовна (ідея, принцип, норма) цінність, до володіння або користування якою прагнуть опоненти.

ПОЛІТИЧНА СВІДОМІСТЬ є досягненням певного рівня рівноваги в навколишньому середовищі та соціальному житті, уникнення негативних наслідків надзвичайних природних ситуацій (голоду, стихії, хвороб, воєн, природних і техногенних катастроф, демографічної експлозії тощо).

ПРАВОВА СВІДОМІСТЬ відображає глибинність осмислення основних прав і обов'язків людини щодо використання природного середовища, що сприяє формуванню відповідальності в межах легітимних нормативів у взаємодії суспільства та природи. **ПАРОКСИЗМ** – гостра форма переживання певної емоції (наприклад, люті, жаху, відчаю).

ПОТРЕБА – стан індивіда, що створюється його необхідністю в певних об'єктах, потрібних для життєдіяльності й розвитку. Потреба є джерелом активності суб'єкта.

ПОСТУПКА – див. "пристосування".

ПРЕДМЕТ КОНФЛІКТУ – об'єктивно існуюча або уявна проблема, яка слугує джерелом розбіжностей між конфліктуючими сторонами.

ПРОБЛЕМНА СИТУАЦІЯ – суперечність, яка не має однозначного рішення співвідношення обставин і умов, в яких розвивається діяльність особи або групи.

ПРЕТЕНЗІЯ – домагання, заява права на володіння будь-чим.

ПРИСТОСУВАННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням одного із суб'єктів конфлікту поступитися іншій стороні у виниклій розбіжності з метою збереження партнерських відносин на майбутнє.

ПРОТИБОРСТВО – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується нав'язуванням опонентам пріоритетного для себе рішення, винятковою орієнтацією на власні інтереси, відкритою антагоністичною боротьбою за реалізацію своїх цілей.

ПСИХОПАТІЯ – патологія характеру, за якої у суб'єкта спостерігається практично безповоротна вираженість властивостей, що перешкоджають його адекватній адаптації в соціальному середовищі.

ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ – порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення і розвиток яких найбільшою мірою пов'язане з нервово-психічними чинниками, переживанням гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ (дав.-гр. ψυχή – душа σῶμα – тіло) – група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ – патології, які розвиваються під впливом психогенних факторів: стресу, психологічних травм, внутрішніх конфліктів.

РЕЛАКСАЦІЯ – стан спокою, розслаблення, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль.

РЕЛІГІЙНА СВІДОМІСТЬ спрямована на формування екологічного мислення, в основі якого ставлення людини до природного світу як до Божого витвору.

РОЛЬ – соціальна функція особи; відповідний прийнятим нормам спосіб поведінки людини залежно від його статусу в суспільстві або в групі.

СОМАТИЧНИЙ СТАТУС – оцінка прояву соматичних порушень, яка обумовлена фізичним дискомфортом організму людини, болісними відчуттями різної локалізації, зниженням активності, зростанням виснаженості, порушенням сну та харчової поведінки.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ дозволяє оцінити рівень життєстійкості, адаптивності, схильності до прояву невротичних реакцій (неприємних переживань, фобій), до надмірних неадекватних реакцій на стресові ситуації в навикишньому середовищі.

ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНІ ТЕНДЕНЦІЇ вимірюють схильність до тривожного та/або депресивного стану, який виявляється низьким порогом виникнення тривожних реакцій, байдужістю до подій, що відбуваються навколо.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ визначає рівень спустошення емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів, що супроводжується зниженням працездатності, ефективності діяльності, наростанням напруги та психічного й фізичного дискомфорту в середовищі ЗВО.

ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАТУС – комплексно оцінює психічний та фізичний стан оптимального функціонування людини.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ – прагнення особи до можливо повнішого розвитку своїх можливостей.

САМООЦІНКА – оцінка особою самою себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулювальником поведінки особи.

СОВІСТЬ – здатність особи здійснювати етичний самоконтроль, самостійно формулювати для себе етичні обов'язки і виробляти самооцінку здійснюваних учинків.

СОЦІОНОМІЧНІ (ТІ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ) ПРОФЕСІЇ (від лат. *society* – суспільство) – це професії, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Людина або група людей для представників соціономічних спеціальностей є не соціальним середовищем виробничої сфери, а предметом професійної діяльності.

СУПЕРНИЦТВО – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на власні інтереси.

СПІВПРАЦЯ – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на спільний пошук рішень.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес засвоєння індивідом соціального досвіду в різних його формах, який здійснюється у спілкуванні та життєдіяльності.

СТАТУС – місце суб'єкта в суспільстві або групі, що визначає його права й обов'язки.

СТЕРЕОТИП СОЦІАЛЬНИЙ – порівняно стійкий і спрощений образ соціального об'єкта – групи, людини, події.

СТРЕС – стан людини, що виникає у відповідь на екстремальні дії (стресори). Стрес може здійснювати і позитивну, мобілізуючу дію, і негативний вплив на діяльність (дистрес аж до повної дезорганізації).

СУБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – індивід або група, що є носієм певного ступеня активності в конфліктній ситуації.

СУБЛІМАЦІЯ – один із механізмів психологічного захисту, що знімає напругу в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту шляхом трансформації інстинктивних форм психіки, прийнятних для індивіда і суспільства.

СУЇЦИД – акт самогубства, що здійснюється людиною в стані сильного душевного розладу або під впливом психічного захворювання.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – 1) терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, думок, ідей, вірувань; 2) відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий чинник.

ТРИВОЖНІСТЬ – властивість індивіда приходити в стан підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

ФОБІЇ – неадекватні переживання страхів, що охоплюють людину в певній обстановці. Фобії трапляються в межах невротичного конфлікту.

ФРУСТРАЦІЯ – переживання невдачі, блокування цілеспрямованої поведінки.

УНИКНЕННЯ, УХИЛЕННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням вийти з конфлікту не поступаючись, але і не наполягаючи на своєму.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ – ідеологічні, політичні, моральні та інші підстави для оцінки людиною довколишньої дійсності.

ХУДОЖНЯ СВІДОМІСТЬ забезпечує умови для раціонального сприйняття і осмислення краси та гармонії довкілля і суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев В. Ф. Роль людського фактора у вирішенні екологічної проблеми. Раціональне природокористування та охорона навколишнього середовища : курс лекцій / В. Ф. Авдеев Б. І. Пирогов, В. С. Непийвода. Київ, 1991. С. 74–95.
2. Адаменко О. М. Соціальна екологія. Івано-Франківськ, 1999. С.156–158.
3. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. Освіта і управління. Том 2. 1998. С.54–64.
4. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К. : Здоров'я, 1990. 258 с.
5. Андреев А. С. Психологічні аспекти екологічних проблем й екопсихологічні тренінги. Екологічна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 7(19). С. 18–23.
6. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 4. С. 27–32.
7. Андрущенко В. П. Екологічна політика і освіта: проблеми становлення. Роздуми про освіту : статті, нариси, інтерв'ю. Київ, 2004. С. 253–258.
8. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне : «Ліста-М», 2003. 128 с.
9. Білявський Г.О. Основи екології. К. : Либідь, 2004. 408 с.
10. Барабаш М. Б., Баштаник В. П., Лях І. А. Екологічні проблеми України. Запитання і відповіді. Київ, 1989.
11. Бех І. Д. Виховання особистості: навч.-метод. посібник. К. : Либідь, 2003. 344 с.
12. Бібліотека ВНЗ в системі екологічної інформації та культури. 2008. URL : http://library.tup.km.ua/about_library/naukova_robota/2008/pan_bib.html (дата звернення 15.01.21).

13. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник: зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Київ. : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.

14. Бойчук Ю. Д. Екологія та охорона навколишнього середовища : навч. посіб. / Ю. Д. Бойчук, Е. М. Солошенко, О. В. Бугай. 3-є вид., випр. і доп. Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 302 с.

15. Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. Суми-Київ: «Університетська книга» ВД «Княгиня Ольга», 2005. 302 с.

16. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика. Київ : Укртехпрес, 1997. С. 97–102.

17. Бондаренко З. П. Модель організації волонтерської роботи в умовах вищого навчального закладу. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2007. № 4. С. 50–59.

18. Бондарчук В. В. Психосоматична модель стресу в умовах несприятливої екології / В. В. Бондарчук., Н. А. Дудатьєва, С. М. Злепко / Збірник матеріалів II Всеукраїнського з'їзду екологів з міжнародною участю Вінниця, 23- 26 вересня. 2009. URL : http://eco.com.ua/sites/eco.com.ua/files/lib1/konf/2vze/zb_m/0154_zb_m_2VZE.pdf (дата звернення 15.02.2021).

19. Бондар О. Світові тенденції в екологічній освіті. Екологічний вісник. 2006. № 4 (38). С. 18–22.

20. Борейко В. Прорив у екологічну етику. Київ : Київський еколого-культурний центр, 2005. 208 с.

21. Буш В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ-Ірпінь : 2005. 1440 с.

22. Балл Г. А. Психологія у раціогуманістичній перспективі. Вибрані роботи. Київ : Вид-во Основа, 2006. 408 с.

23. Варбан М. Ю. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. Український соціум. Київ : Вид-во Національної академії наук ДПСУ, 2002. № 1. С. 95–104.

24. Варго О.М. Екологічна свідомість як умова становлення екологічного суспільства : автореф. дис... канд. філософ. наук : 09.00.03. Харків, 2006. 17 с.

25. Василенко Г. Л. Екологічна освіта та виховання. *Початкова школа*. 2007. № 6. С. 6–8.

26. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн. *Шлях освіти*. Київ : Ельга, 2000. № 1. С. 19–22.

27. Васильєва В. Н. Сучасна екологічна свідомість: шляхи та засоби формування. *Журнал соціології та соціальної антропології*. 2007. № 3. С. 132–142.

28. Васютинський В. О. Екологічні цінності в структурі масової свідомості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. К. : «Міленіум», 2005. Т. 7. Вип. 5. Ч. 1. С. 74–82.

29. Ващенко Г. Виховний ідеал: Підручник для вихователів, учителів і українських родин. Записки виховника. Ч. 2-3-4. Брюсель: В-во «Центральної Спілки Української Молоді», 1976. С. 290–313.

30. Вернік О. Л. Особливості суб'єктивної оцінки якості життя студентською молоддю. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. Київ-Житомир : Вид-во ЖДПУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. Вип. 19. С. 46-50.

31. Візнюк І. М. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 13 (58). 2021. С. 17–25.

32. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Східноукраїнський національний університет імені Володимира

Даля МОН України (ISSN 2219-2654), 2020. № 3(53). Том 3. С.19–30. DOI: 10.33216/2219-2654-2020-53-3-3-19-30

33. Візнюк І. М., Сварник І.О. Психологічні особливості формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів. Секція 3. Загальна психологія. Історія психології. Випуск 30. 2021. Науковий журнал "Габітус", 2022. С. 37-41. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/5.pdf> (дата звернення 17.09.2021).

34. Візнюк І. М. Психологічна стійкість в умовах дистанційного навчання майбутніх фахівців соціономічних професій: Монографія. Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2021. 272 с. (дата звернення 25.10.2021).

35. Візнюк І. М. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ, 2021. Вип. 13(58). С. 17–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13\(58\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).02) (дата звернення 11.02.2022).

36. Візнюк І. М. Професійне вигорання як чинник зародження і розвитку іпохондричних розладів особистості. Професійна педагогіка : зб. наук. праць : Вип. 17. Інст-т проф-тех. Освіти НАПН України ; [Ред. кол.: В.О. Радкевич (голова) та ін.]. ЖKKГВ «Полісся» ЖОР., 2018. С.115–122. <https://doi.org/10.32835/2223-5752.2018.17.115-122> (дата звернення 15.02.2022).

37. Візнюк І. М. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. Проблеми сучасної психології, 2017. Вип. 35. С. 55– 66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_35_7 (дата звернення 28.02.2022).

38. Візнюк І. М., Поліщук А.С. The level of psychological resilience of a student in conditions of distance learning. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2020. Вип. 3. С. 57– 68. Режим доступу file:///C:/Users/user/Downloads/ipsd_2020_3_7.pdf (дата звернення 13.03.2022).

39. Воронов М. Психосоматика: Практичне керівництво. К: Ніка-Центр, 2002. 256 с.

40. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
41. Гор А. Земля у рівновазі. Екологія і людський дух. К. : *Інтелсфера*, 2001. 394 с.
42. Гордон Д., Вос Д. Революція у навчанні. Львів : Літопис, 2005. 542 с.
43. Грицан М., Курик М. Сучасна екологічна освіта: передумови, принципи, завдання. *Дошкільне виховання*. 2001. № 10. С. 6-7.
44. Грицюк І. М. Основи психосоматики : методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 27 с.
45. Грицюк Л., Каратаєва М. До екологічного світорозуміння через усвідомлення себе. Формування екологічної культури дітей. *Палітра педагога*. 2005. № 2. С. 11–14.
46. Долинний С. С. Психосоматичні чинники в аспекті розвитку конфліктогенної поведінки особистості. *Психологічний часопис*, 5 (49), 2021. С. 9–17.
47. Долинний С. С. English Psychological trends in psychosomatic health maintainng. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. Вип. 1 (22). С. 53–60.
48. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.
49. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Психологічні закономірності становлення процесу самовдосконалення у системі сімейно-ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. № 7 (52), С. 24–32.
50. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. № 3 (48), С. 18–25.

51. Дорожкін В. Р. Символічне конституювання суб'єкту як результат психотерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 47–53.
52. Дробноход М. І. Філософія екологічної освіти: концептуальні основи. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 43–49.
53. Друзь О. В., Аймедов К. В., Луньов В. С., Черненко І. О., Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога. Одеса : Прес-кур'єр. 2016. 372 с.
54. Екологічна енциклопедія. К. : ТОВ «Центр екологічної освіти та інформації», 2008. Т.3. 472 с.
55. Екологічне виховання. Херсон. : РПО, 2011. 342 с.
56. Екологія людини : Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Ранок, 1998. 208 с.
57. Екологія: основи теорії і практики : навчальний посібник. Львів : «Новий світ – 2000» Магнолія Плюс, 2003. 296 с.
58. Еколого-економічний тлумачний словник-довідник. Київ, 2003. 256 с.
59. Екологічна свідомість / Словник-довідник з екології : навч.-метод. Посіб. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2013. С. 78–81.
60. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. 2020. URL : http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/13.pdf.pdf (дата звернення 10.09.2021).
61. Єгорова Л. О. Профілактика психосоматичних захворювань у студентів в аспекті проблеми алекситимії. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка*. Київ : Гнозіс, 2002. Т. 4. Ч. 4. С. 106–109.
62. Журавльова Л. П., Романова М. К. Вплив емпатії на розвиток екологічної спрямованості жінок дорослого віку. *Вісн. Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова*. 2013. Т. 8. Вип. 22 (2). С. 25–35.

63. Журавльова Л. П., Романова М. К. Особливості онтогенетичної динаміки розвитку екологічної свідомості дорослої особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології / зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. XV. Ч. 1. С. 112–121.

64. Журавльова Л. П., Можаровська Т. В. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць*. 2018. № 2 (46). С. 125–135.

65. Заброцький М. М. Екопсихологічні аспекти праці вчителя. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя : колективна монографія / за наук. ред. Ю. М. Швалба. К. : Педагогічна думка, 2008. С. 162–197.

66. Заброцький М. М. Експериментальне дослідження взаємних очікувань учасників педагогічної взаємодії. Актуальні проблеми психології : Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : Логос, 2007. Т. 7. Вип. 12. С. 86–91.

67. Заброцький М. М. Експериментальне дослідження соціально-психологічних характеристик вчителя як суб'єкта педагогічного спілкування. Актуальні проблеми психології : Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2006. Т.7. Вип. 6. С. 145–150.

68. Заброцький М. М. Педагогічна взаємодія: екологічний вимір. Актуальні проблеми психології : Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2006. Т. 7. Вип. 9. С. 77–84.

69. Завацька Н. Е., Клевець Л. М. Соціально-психологічні чинники психосоматичних розладів у студентської молоді: монографія. Луганськ : Видво СНУ імені В. Даля; Алчевськ: ДонДТУ, 2013. 181 с.

70. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоритичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 57–89.

71. Закону України «Про Основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2030 року». 2019. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2697-19#Text> (дата звернення 12.10.2021).

72. Калуга В. Ф. Екологія свідомості. К. : Міленіум, 2010. 154 с.

73. Катеренчук О. І Діагностичне і прогностичне значення вегетативної та психосоматичної дисфункції як факторів прогресування серцевої недостатності у пацієнтів з ішемічною хворобою серця та шляхи їх корекції [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.11; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. Львів, 2016. 21 с.

74. Кисельов М. Екологічна свідомість як феномен освітянського процесу. Філософська думка, 2005. № 2. С. 130–149.

75. Кисельов М. М., Канак Ф. М. Національне буття серед екологічних реалій. К., 2000. 320 с.

76. Клевець Л. Н. Соціально-психологічні фактори психосоматичних розладів у студентської молоді. Теоритичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2012. № 2 (28). С. 172–180.

77. Кокур О. М. Сучасні тенденції психофізичного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику. Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. Вип. 3. С. 245–251.

78. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

79. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2020. Том. 5. С. 68–81.

80. Кмець А. М. Екологічна свідомість майбутніх учителів : проблеми, зміст, типологія. Вища освіта України. 2001. № 2. С. 96–99.

81. Коломоець М. Ю. Теорії та концепції психосоматичних захворювань. *Буковинський медичний вісник*. Том 12. № 1. 2008. С. 141–144.
82. Концепція екологічної освіти України. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. 2002. № 7. С. 3–23.
83. Корніяка О. М. Комунікативні чинники професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Психолінгвістика*. 2018. № 23 (1), С. 139–159.
84. Корніяка О. М. Комунікативна компетентність як визначальний чинник професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2016. Вип. 16. С. 82–92.
85. Корольчук М. С. Психодіагностика : навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2004. С. 112–145.
86. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989. С. 67–123.
87. Костюкова К. В. До проблеми екологічності середовища розвитку та формування зрілої особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2004. Т. 7. Вип. 2. С. 132–137.
88. Кравченко С. М. Екологічна етика і психологія людини. Львів : Світ, 1991. 104 с.
89. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за наук. ред. С. Д. Максименко. Київ : Гнозис, 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.
90. Крайнюк В. М. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за наук. ред. С. Д. Максименко. Київ : Гнозис, 2001. Т. III. Ч. 2. С. 137–142.

91. Кулик Б. В. Сучасні методи терапії невротичних розладів за наявності іпохондричного синдрому. Український вісник психоневрології. 2009. Т. 17. Вип. 2. С. 98–100.

92. Курняк Л. Д. Екологічна культура: поняття і реальність. Вища освіта України. 2006. № 3. С. 32–37.

93. Курняк Л. М. Екологічне виховання студентів ВНЗ. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2012. № 5. С. 109–114.

94. Лановенко І. І. Світоглядні настанови як основа вибору девіантної поведінки. Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірка статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. К. : ТОВ «Видавництво «Сталь», 2000. Вип. 3 (6). С. 48-59.

95. Лазебна О.М. Формування активної екологічної позиції підлітків: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Інститут проблем виховання АПН України. К., 2004. 222 с.

96. Лепіхова Л. А. Вибір і соціально-психологічна компетентність. Особистісний вибір : психологія відчаю та надії / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2005. С. 80–119.

97. Лисенко Т. М. Особливості екологічної свідомості у студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2013. 46(1). С. 102–108.

98. Литвинчук А. І. Екологічна самосвідомість як предмет наукового дослідження. International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social science: Conference Proceeding, 2016. June 28-30. p. 24–26.

99. Львовичкіна А. М. Екологічна психологія : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 120 с.

100. Львовичкіна А. М. Застосування креативних методів у процесі вивчення екологічної психології. Актуальні проблеми психології : збірник

наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2006. Т. 7. Вип. 8. С. 323–329.

101. Людина і світ. Вступ до екологічної психології: Навч. посіб. Д., 2006. 144 с.

102. Магдисюк Л. І. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с.

103. Максименко О. О. Формування екологічних цінностей – необхідна складова екологічного виховання. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології». / за ред. С. Д. Максименка. К. : Міленіум, 2004. Т. 7. Ч. 2. С. 102–112.

104. Максимова Н. Ю. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. К. : Педагогічна думка, 2015. 254 с.

105. Максименко С.Д. Генетична психологія учіння людини : монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. DOI: <https://lib.iitta.gov.ua/709727/>

106. Максименко С.Д., Кокун О.М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. Практична психологія та соціальна робота. 2009. Вип. 8. С. 59–63.

107. Максименко С. Д. Загальна психологія : підруч. для студентів вищ. навч. закладів. К. : Форум, 2000. 543 с.

108. Максименко С.Д. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). 2016. Київ. DOI: <https://lib.iitta.gov.ua/704987/>

109. Максименко С.Д. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник наукових праць. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. DOI: <https://lib.iitta.gov.ua/720332/>

110. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації

необхідно вирощувати. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2020. 3(2). DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5>

111. Максименко С. Д. Психологія у соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедура. К. : Наукова думка, 1998. 226 с.

112. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : [у 2-х т.] // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Т. 1. К. : Форум, 2002. 319 с.

113. Максименко, С., Максименко, К., & Ірхін, Ю. Системність психіки людини і психології навчання. Проблеми сучасної психології, 2020. Вип. 50. С. 146-166. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.146-166>

114. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнєрьова А.М., & Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості : навчальний посібник. Київ: Видав-ництво Людмила, 2021. Р. 123–134.

115. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Бендерев Н. М., & Шевченко А. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2020. 2(1). С. 1–9. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-10>

116. Масік О.І. Клінічні особливості та лікування психічних розладів у підлітків з соматичними захворюваннями: дисертація. Вінниця, 2019. 290 с.

117. Матвієнко О. В. Сучасний погляд студентської молоді на деякі аспекти свого буття. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. Вип. 21. 292 с.

118. Міжнародна класифікація хвороб МКБ-10. 2000. URL : <https://studfile.net/preview/5280773/page:5/#12> (дата звернення 20.09.2021).

119. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим. Навчальний посібник / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко Київ : Ніжин, 2007. 115 с.

120. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста: Пер. з англ. К. : Український центр духовної культури, 2000. 374 с.

121. Мозгова Г.П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 62-73. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).06)

122. Моторна Л. В. Системний підхід у сфері екологічної освіти та виховання у ВНЗ I-II рівнів акредитації. Проблеми освіти: науково-методичний збірник. Вінниця, 2006. С. 333–337.

123. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. № 2. С. 27–40.

124. Моргун В. Ф. Опитувальник реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини. Полтава : «Оріяна», 2002. 22 с.

125. Морозова Л. Виховання екологічної культури особистості. Вища освіта України. 2001. № 2. С. 88–92.

126. Мудрик А. Б. Професійна компетентність : теоретичні аспекти дослідження. Психологічні перспективи / гол. ред. Л. Засєкіна. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2011. Вип. 18. С. 185–194.

127. Мунасіпова-Мотяш І. А. Особливості екологічної компетентності та екологічних установок студентів різних спеціальностей. Актуальні проблеми психології. 2016. Том. 7. Вип. 42. С. 148–155.

128. Набочук О. Ю. Екологічна свідомість як механізм формування універсальної загальнолюдської екологічної культури. Науково-методичний журнал «Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти». Вип. 15. Чернівці : Наші книги, 2014. С. 177–180.

129. Набочук О. Ю. Психологічні функції та субструктури екологічної свідомості особистості. Науковий вісник Чернівецького університету. Серія «Педагогіка та психологія». Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. Вип. 686. С. 103–108.

130. Набочук О. Ю. Психологічна характеристика екологічної свідомості особистості: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / за ред. С.Д. Максименка. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Вип. 14. Ч. 6. С. 289–298.

131. Негруца Н.А. Формування екологічного світогляду студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації аграрного профілю у процесі вивчення економічних дисциплін: Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. К., 2003. 247 с.

132. Омельченко Т. В. Саморозвиток особистості в системі психологічних понять. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя, 2018. Вип. 1 (13). С. 104–109.

133. Основи еколого-натуралістичної освіти: Науково-методичний посібник. К. 2005. 490 с.

134. Основи соціоекології: навч. посібник. К.: Вища школа, 1995. 238 с.

135. Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 538 с.

136. Паламарчук О. М. Розвиток саногенного мислення у процесі особистісно-професійного становлення майбутнього психолога. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. Вип. 55. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД». С. 188–193.

137. Програма ЄС "Горизонт Європа" URL: <https://kpi.ua/2021-kp5-icd> (дата звернення: 17.08.2021).

138. Перетятко Л. Г. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 137–147.

139. Плясковський Б.В. Діалектика розвитку екологічної свідомості. Філософські проблеми сучасного природознавства. Екологія, культура і соціальна практика. К., 1991. Вип.77. С.71–78.
140. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
141. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 274 с.
142. Радіонова Г. О., Крєтова А. В. Напрямки виховання екологічної культури в молоді шляхом підвищення рівня екологічної освіти. 2008. URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2008/Ecologia/25453.doc.htm (дата звернення: 20.12.2020).
143. Райх Вильгельм. Аналіз особистості. КСП, 1999. 333 с.
144. Рациборинська Н. В. Біопсихосоціальні зв'язки у генезі психосоматичних розладів. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : Гнозис, 2002. Т. 4. Ч. 2. С. 214–220.
145. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2002. 19 с.
146. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
147. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічна психологія : навч. посіб. К. : ІПО КУ Тараса Шевченка, 2001. 71 с.
148. Рудоміно-Дусятська О. В., Климник О.С., Шаргородська Т.В. Світоглядні уявлення та екологічні диспозиції молоді. Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. 2002. № 550.
149. Римша С. В. Клініко-фізіологічні основи психосоматичних співвідношень в дитячому віці / С. В. Римша, Н. М. Смолко, Д. Г. Смолко. Biomedical and Biosocial Anthropology. 2010. № 15. С. 104–108.

150. Саунова Ю.О. Формування екологічної свідомості майбутніх учителів (психолого-педагогічний аспект). Вісн. Житомир.держ.ун-ту ім. І.Франка. 2005. №25. С. 109–121.

151. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.

152. Сидоренко Є. В. Методи математичної обробки у психології: навчальний посібник. СПб. : Соціально-психологічний центр, 1996. 350 с.

153. Сидоренко Л. І. Сучасна екологія. Наукові, етичні та філософські ракурси : навч. посіб. К. : Вид. ПАРАПАН, 2002. 152 с.

154. Скребець В. Екологічна психологія. *Психолог.* № 9. 2006. С. 5–7.

155. Скребець В. О. Концептуальні засади побудови регіональної моделі екологічної освіти і виховання учнівської молоді. К. : Ніка-Центр, 2006. 184 с.

156. Скребець В. О. Екологічна свідомість: визначення поняття змісту і форм прояву. Екологічна психологія. Київ : Стакер, 2006.

157. Словник основних термінів і понять. 2020. URL : <http://infopedia.su/2x69d5.html> (дата звернення 07.07.2020).

158. Словник української мови. Київ : ВЦ «Просвіта», 2016. 1320 с.

159. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. К. : Наук. світ, 2003. 233 с.

160. Соціологія : короткий енциклопедичний словник. К. : Укр. центр духов. культури, 1998. 736 с.

161. Ставицька С. О. Генеза духовності особистості: становлення та розвиток в юнацькому віці : монографія. К. : 2012. 727 с.

162. Татьянчиков А. О. Основи психосоматики та психогенетики: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для

здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології). Одеса : Фенікс, 2020. 38 с.

163. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*, 2010. 4 (42). С. 41–46.

164. Томчук М. І.; Томчук С. М. Проблеми формування професіоналізму та моральності молоді в сучасних умовах. Нові технології навчання: Збірник наукових праць. Духовно-моральне виховання і професіоналізм особистості в сучасних умовах. Спец. випуск, 2009. Вип. 58. С. 46-50.

165. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. К. : Марич, 2009. 232 с.

166. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

167. Перетятко Л.Г. Співвідношення норми та здоров'я у сфері психічної діяльності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 126-127.

168. Федоренко О.І., Бондар О.І., Кудін А.В. Основи екології: Підручник. К.: Знання. 2006. 543 с.

169. Філоненко М. М. Психологічні аспекти формування екологічного мислення. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2000. Т. 11. Ч. 6. С. 214–219.

170. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. 2.вид., перероб. і доп. К. : Голов. Ред. УРЕ, 1986. 800 с.

171. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді. К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. 115 с.

172. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К. : УІСД, 2000. 207 с.

173. Франкл В. Людина у пошуках сенсу: збірка/пров. з англ. та нім.; заг. ред. Л. Я. Гозмана і Д. А. Леонтьєва; вст. ст. Д. А. Леонтьєва. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

174. Хроленко М.В. Формування екологічної свідомості майбутніх вчителів початкових класів: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К.: 2007. 20 с.

175. Хрутьба В. О. Екологічні тренінги. Шкільний світ, 2004. № 36. С. 21–24.

176. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень : навчальний посібник. К. : Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.

177. Хомуленко Т.Б. Основи психосоматики : навч.-метод. Посібник. Харків : Нова Книга, 2009. 120 с.

178. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні виміри способу життя. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : «Міленіум», 2005. Т. 7. Вип. 5. Ч. 2. С. 294–301.

179. Шумілова А. В. Формування екологічної свідомості екологоосвітніми заходами. Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія «Екологія». 2015. № 13. URL: http://journals.urau.ua/visnukkhnu_ecology/article/viewFile/58410/54308 (дата звернення: 14.11.2020).

180. Ярчук Г. Екологічне виховання: сутність та основні напрями. Вища освіта України. 2008. № 2. С. 91–97.

181. Юрченко Л.І. Екологічні цінності в структурі екологічної свідомості й екологічної культури. Мультиверсум. Філософський альманах: Зб. наук. праць. Вип. 78. К., 2009. С. 229–237.

182. Євдокимова Т.О. Розвиток екологічної свідомості підлітків – учасників скаутського руху.: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. К., 2007. 221 с.

183. Єфименко Н.П. Особливості формування екологічної культури студентів вищих технічних закладів освіти: Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. Х., 2000. 137 с.

184. Yaroslav Tsekhmistera, Vizniuk Inessa b, Humeniuk Vasyl c, Yefremova Oksana d, Dolynnyi Serhii. Modern Changes in the Model of Professional and Pedagogical Training of Medicines in the Context of European Integration Processes. *International Journal of Health Sciences*. Vol. 6. №. 2. August 2022. pages: 972-986e-ISSN: 2550-696X, p-ISSN: 2550-6978 DOI: <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n2.9440972>

185. Yaroslav Tsekhmister, Inessa Vizniuk, Vasyl Humeniuk, Serhii Dolynnyi, Anna Polishchuk. Formation of professional skills of future physicians in the process of professional training. *Eduweb*, 2022 (abril-junio). v.16. n.2. P. 180–193. DOI: <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2022.16.02.13>

186. Allport G.W. Attitudes. In C.Murchison (ed.). *Handbook of Social Psychology*. Worcester : Clark University Press, 1935. P.798–844.

187. Angelov S. Marxismus a proble'my hodnost. *Filos. Cas*, 1972. P. 156–157.

188. Andrews, B., Watson, P. J., Chen, Z. J., & Morris, R. J. Postmodernism, positive psychology and post-traumatic growth within a Christian ideological surround. *The Journal of Positive Psychology*, 2017. 12(5). P. 489–500.

189. Arnd-Caddigan M. M. Somatoform disorders and history of Abuse. *J. of Social Work*, 2006. № 6(1). P. 21–31.

190. Aronson K. K., Barret L. M., Quigley K. C. Feeling your body or feeling badly : Evidence for the limited validity of the somatosensory amplification scale as an index of somatic sensitivity. *J. of Psychosom. Res*, 2001. № 51. P. 387–394.

191. Apter M. J., Mallows R., Williams S. The development of the motivation style profile. *Personality and Individual Differences*, 1998. V. 24. № 1. P. 7–18.

192. Afari N., Ahumada SM., Wright LJ., et al. Psychological trauma and functional somatic syndromes: a systematic review and meta-analysis. *Psychosom Med*, 2014. 76(1). P. 2–11.

193. Asmolov A. *Psikhologia lichnosti: kulturno-istoricheskoe ponimanie razvitiia cheloveka*. M. : Smysl: Izd. Tsentr «Academiia», 2007.

194. Bach M. E., Nitzinger D. O., Hartl L. M. Comorbidity of anxiety disorders and hypochondriasis considering different diagnostic system. *Compr. Psychiatry*, 1996. № 1. P. 62–67.

195. Barsky A. J., Wyshak H. C., Klerman G. L. Psychiatric comorbidity in DSM-111-R hypochondriasis. *Arch. Gen. Psychiatry*, 1992. № 49. P. 101–108.

196. Baldwin D. S., Ajel K. The role of pregabalin in the treatment of generalized anxiety disorder. *Neuropsychiatr. Dis. Treat*, 2007. 3(2). P. 185–191.

197. Baldwin D. S., Ajel K., Masdrakis V. Pregabalin for the treatment of generalized anxiety disorder: update. *Neuropsychiatr. Dis. Treat*, 2013. 9. P. 883–892.

198. Bonvanie I. J., Janssens K. A., Rosmalen J. G., Oldehinkel A. J. Life events and functional somatic symptoms: a population study in older adolescents. *Br J Psychol*, 2017. 108(2). P. 318–333.

199. Baldwin D. S., Schweizer E., Xu Y., Lyndon G. Does early improvement predict endpoint response in patients with generalized anxiety disorder (GAD) treated with pregabalin or venlafaxine XR? *Eur. Neuropsychopharmacol*, 2012. 22(2). P. 137–142.

200. Bandelow B., Wedekind D., Leon T. Pregabalin for the treatment of generalized anxiety disorder: a novel pharmacologic intervention. *Expert. Rev. Neurother*, 2007. 7(7). P. 769–781.

201. Bobevski I., Clarke D. M., Meadows G. Health anxiety and its relationship to disability and service use: findings from a large epidemiological survey. *Psychosom Med*, 2016. 78(1). P. 13–25.

202. Bech P. Dose-response relationship of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. A pooled analysis of four placebo-controlled trials. *Pharmacopsychiat*, 2007. 404. P. 163–168.

203. Buss A. H., Briggs S. R. Drama and the self in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984. Vol. 47. № 6. P. 1310–1324.

204. Vizniuk I., Bilan L., Tsokur O., Rozheliuk I., Podkovyroff N., & Symonenko T. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 2021, 12(1), 54-73. Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3361>

205. Viznyuk Inessa, Ordatii Natalia, Ordatii Anatolii. Environmental Consciousness of Students in VSPU Named After Mykhayl Kotsyubynsky in the Conditions of Quarantine Restrictions. *Science and Education*, 3(CLXXXVII), 2021. P. – 38- 45. Retrieved from <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-3-doc/2021-3-st5>

206. Vizniuk I., Bilan L., Tsokur O., Rozheliuk I., Podkovyroff N., & Symonenko T. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 2021, 12(1), 54-73. Режим доступу: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3361>

207. Viznyuk Inessa, Ordatii Natalia, Ordatii Anatolii. Ecological factors of psychosomatic disorders in the context of the transformation of the healthcare system. *Modern science-Moderní veda Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*, 2021. № 8. С. 85-92. Retrieved from https://drive.google.com/file/d/1BwWNvgdI_NSOF5AOKbbdGVy2H2jq_dIg/view

208. Chen, G., & Olsen, J. A. Filling the psycho-social gap in the EQ-5D: the empirical support for four bolt-on dimensions. *Quality of Life Research*, 2020.

209. Chaban O. S., Khaustova O. O. Psychosomatic comorbidity and quality of life in elderly patients. *Tavr. zhurn. psikhiatr*, 2015. 19(3). P. 13–21.

210. Clark D. M. Implementing NICE guidelines for the psychological treatment of depression and anxiety disorders: the IAPT experience. *Int. Rev. Psychiatr*, 2011. 23(4). P. 318–327.

211. Creed F., Tomenson B., Chew-Graham C., et al. Multiple somatic symptoms predict impaired health status in functional somatic syndromes. *Int J Behav Med*, 2013. 20(2). P. 194–205.

212. Cramer P. Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *Am. Psychol*, 2000. 55. P. 637.

213. Dagani J., Buizza C., Ferrari C., & Ghilardi, A. Psychometric validation and cultural adaptation of the Italian medical student stressor questionnaire. *Current Psychology*, 2020.

214. Dolynnyi Serhii. *Personality Psychology in The Context of Conflict Interpretations*. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2021. С. 15 -19.

215. Deuraseh Nurdeen, Abu Talib Mansor «Mental health in Islamic medical tradition». *The International Medical Journal*, 2005. 4 (2). P. 76–79.

216. Denk F., McMahon S. B., Tracey I. Pain vulnerability: a neurobiological perspective. *Nat Neurosci*, 2014. 17(2). P. 192–200.

217. Dise-Lewis J. E. The Life Events and Coping Inventory: An assessment of stress in children. *Psychosomatic Medicine*, 1988. V. 50. P. 484–499.

218. Dimsdale J. E., Creed F., Escobar J., et al. Somatic symptom disorder: an important change in DSM. *J Psychosom Res*, 2013. 75(3). P. 223–228.

219. Dolynnyi, Serhii. Individual – Psychological factors of conflict of adolescent behavior within cyberspace. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 2021. № 3. С. 66–73.

220. Dolynnyi S. S. Professional correlates of psychosomatic disorders / S. S. Dolynnyi. *SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT №41: monografia pokonferencyjna*. – Warszawa: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2021. С. 41–45.

221. Dolynnyi Serhii. *Personality Psychology in the Context of Conflict Interpretations*. *Science and Education*, 2(CLXXXVII), 2021. 15–19. Retrieved from <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/index.php/arkhiv/vipuski-2021>.

222. Dunbar F. C. *Emotions and bodily changes*. New York, 1954. 143 p.

223. Edelman R. J. *Anxiety: Theory, research and intervention in clinical and health psychology*. New York : Wiley, 1992. 366 p.

224. Elderkin V. A. Narratives of Somatizing and non-somatizing Patients in Primary Care Setting. *Journal of Health psychology*, 1998. Vol. 3. Number 35. P. 62–71.
225. Escobar J. E., Rubio-Stipec M. C., Canino G. K. et al. Somatic Symptom Index (SSI): a new and abridged somatization construct. Prevalence and epidemiological correlates in two large community samples. *J. Nerv Ment Dis*, 1989. P. 140–146.
226. Escobar J. I., Burnam M. A., Karno M. M. Somatization in the Community. *Arch Gen Psychiatry*, 1987. 44 (8). P. 713–780.
227. Eikelboom E. M., Tak L. M., Roest A. M., Rosmalen J. G. A systematic review and meta-analysis of the percentage of revised diagnoses in functional somatic symptoms. *J Psychosom Res*, 2016. 88. P. 60–67.
228. Fallon B. A., Altamash Q. I., Schneier F. R. et al. An Open Trial of Fluvoxamine for Hypochondriasis. *Psychosomatics*, 2003. № 44. P. 298–303.
229. Frances A., Chapman S. DSM-5 somatic symptom disorder mislabels medical illness as mental disorder. *Aust N Z J Psychiatry*, 2013. 47(5). P. 483–484.
230. Fava G. A., Cosci F., Sonino N. Current Psychosomatic Practice. *Psychother. Psychosom*, 2017. 86. P. 13–30.
231. Fink P., Rosendal M. Eds. Functional disorders and medically unexplained symptoms. Assessment and treatment. Aarhus, Denmark: Aarhus University Press, 2015. 27. P. 121–167.
232. Feltner D. E., Crockatt J. G., Dubovsky S. J. et al. A randomized, doubleblind, placebo-controlled, fixed-dose, multicenter study of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychopharmacol*, 2003. 23. P. 240–249.
233. Fink P., Schröder A. One single diagnosis, bodily distress syndrome, succeeded to capture 10 diagnostic categories of functional somatic syndromes and somatoform disorders. *J Psychosom Res*, 2010. 68(5). P. 415–426.
234. Feltner D., Wittchen H., Kavoussi R. et al. Long-term efficacy of pregabalin in generalized anxiety disorder. *Int. Clin. Psychopharmacol*, 2008. 23. P. 18–28.

235. Grub, E., Wydra, G., Kaefer, M., & Koellner, V. Changes of Motor Balance in the Course of an Inpatient Psychosomatic Rehabilitation. *Die Rehabilitation*, 2017. 56(6). P. 389–396.

236. Gaebel W., Becker T., Janssen B. et al.; European Psychiatric Association EPA guidance on the quality of mental health services. *Eur. Psychiatry*, 2012. 27(2). P. 87–113.

237. Guglielmo R., Martinotti G., Clerici M., Janiri L. Pregabalin for alcohol dependence: a critical review of the literature. *Adv. Ther*, 2012. 29(11). P. 947–957.

238. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. New York: Bantam Books, 1997. 353 p.

239. Gureje O., Reed GM. Bodily distress disorder in ICD-11: problems and prospects. *World Psychiatry*, 2016. 15(3). P. 291–292.

240. Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. N.Y. : Basic Books, 1991.

241. Häuser W., Bialas P., Welsch K., Wolfe F. Construct validity and clinical utility of current research criteria of DSM-5 somatic symptom disorder diagnosis in patients with fibromyalgia syndrome. *J Psychosom Res*, 2015. 78(6). P. 546–552.

242. Henningsen P., Zipfel S., Herzog W. Management of functional somatic syndromes. *Lancet*, 2007. 369(9565). P. 946–955.

243. Harre R. Personality as dramaturgical production / 11th European Conference on Personality. Lengerich etc.: Pabst Science Publishers, 2002. P. 76–77.

244. Heppner P. P., Petersen Ch. H. Development and Implication of a Personal Problem Solving Inventory. «*Journal of Counseling Psychology*», 1982. № 29. P. 66–75.

245. Hedman E., Lekander M., Ljótsson B., et al. Optimal cut-off points on the health anxiety inventory, illness attitude scales and Whiteley Index to identify severe health anxiety. *PLoS One*, 2015. 10(4). P. 123–412.

246. Henningsen P., Martin A. Somatoform disorders/somatic symptom disorder [in German]. In: Herpertz S, Caspar F, Lieb K, eds. *Psychotherapy. Function and disorder oriented approach* [in German]. Munich, Germany : Elsevier, 2016. P. 473–492.

247. Gardner H. *Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligence*. New York : Basic Books, 1983. 504 p.

248. Inessa Vizniuk¹, Valentyn Teslenko², Iryna Martyniuk³, Nataliia Savinova⁴, Olena Biliuk⁵, Viktoriia Kyslychenko⁶, Nina Stelmakh⁷. Posttraumatic growth in the context of forming a positive experience of volunteers in the information environment. *IJCSNS: International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL. 22 № 6, June 2022. P. 562–570. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.6.70>

249. Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S), 2020. *PeerJ*, 8.

250. Joustra M. L., Janssens K. A., Bültmann U., Rosmalen J. G. Functional limitations in functional somatic syndromes and well-defined medical diseases. Results from the general population cohort Lifelines. *J Psychosom Res*, 2015. 79(2). P. 94–99.

251. Kim, Y. J., & Cho, J. H. Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(11), P. 40–66.

252. Kirmayer L. J., Sartorius N. Cultural models and somatic syndromes. *Psychosom Med*, 2007. 69(9). P. 832–840.

253. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosom Med*, 2002. 64(2). P. 258–266.

254. Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A.; Gross, J., Steiner, H., & Huemer, J. Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*, 2018. 39(4). P. 1388–1396.

255. Lydiard R. B., Rickels K., Herman B., Feltner D.E. Comparative efficacy of pregabalin and benzodiazepines in treating the psychic and somatic symptoms of generalized anxiety disorder. *Int. J. Neuropsychopharmacol*, 2010. 13(2). P. 229–241.

256. Maksymenko S. *Genesis of Personality Existence : monograph*. Montreal: Accent Graphics Communica-tions. 2015. P. 112–120.

257. Maksymenko S. Genetic psychology: problems and perspective (basics of concept). *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 2020. 40(4). P. 27–33. <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/720>

258. Maksymenko S., Kokun O., Korobeynikov G., Cynarski W.J., Korobeinikova L., Serdiuk L., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Nikonorov D., & Smoliar I. Features of the components of students' psychophys-iological readiness to work as teachers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2021. 21(2), 11–18. <https://doi.org/10.14589/ido.21.2.3>

259. Maksymenko S., Nemesh O., Maksymenko K., & Nabochuk A. Psychological Peculiarities of Understanding by Students Internet Texts. *Psycholin-guistics*, 2020. 28(1). P. 187–213. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2020-28-1-187-213>

260. Maksymenko S.D., & Kokun O.M. Principles of website design for professional psychological diagnosis in different specialities. *Information Technologies and Learning Tools*, 2019. 73(5). 284–292. <https://doi.org/10.33407/itlt.v73i5.2963>

261. Oleg Kokun, Georgiy Korobeynikov, Bogdan Mytskan, Wojciech J Cynarski. Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. Volume 19. Issue 3. Stowarzyszenie Idōkan Polska, 2019. P. 38–45.

262. Pashchenkov, S. Z. *Hypochondriac states*. Moscow. Creed F., Henningsen P., Fink P. eds. *Medically Unexplained Symptoms, Somatization And Bodily Distress. Developing better clinical services*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2011. P. 123–146.

263. Strong, S. L., & Gore, J. S. The mediating role of locus of control between social resource stability and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. DOI: 10.1111/jasp.12674

264. Stein D. J., Baldwin D. S., Baldinetti F., Mandel F. Efficacy of pregabalin in depressive symptoms associated with generalized anxiety disorder: a pooled analysis of 6 studies. *Eur. Neuropsychopharmacol*, 2008. 18(6). P. 422–430.

265. Stone J., Carson A., Duncan R., et al. Symptoms 'unexplained by organic disease' in 1 144 new neurology out-patients: how often does the diagnosis change at follow-up. *Brain*, 2009.132. P. 2878–2888.

266. Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological reports*, 2020. 123(4). P. 1083–1098.

267. Triandis H. C. *Attitude and Attitude Change*. New-York, 1971. P. 146–156.

268. Tassone D.M., Boyce E., Guyer J., Nuzum D. Pregabalin: a novel gaminobutyric acid analogue in the treatment of neuropathic pain, partial-onset seizures, and anxiety disorders. *Clin. Ther*, 2007. 29(1). P. 26–48.

269. Toussaint A., Murray AM., Voigt K., et al. Development and validation of the Somatic Symptom Disorder-B Criteria Scale (SSD-12). *Psychosom Med*, 2016. 78(1). P. 5–12.

270. Tomenson B., Essau C., Jacobi F., et al; EURASMUS Population Based Study Group. Total somatic symptom score as a predictor of health outcome in somatic symptom disorders. *Br J Psychiatry*, 2013. 203(5). P. 373–380.

271. Tomenson B., McBeth J., Chew-Graham C. A., et al. Somatization and health anxiety as predictors of health care use. *Psychosom Med*, 2012. 74(6). P. 656–664.

272. Vizniuk, I., Bilan, L., Tsokur, O., Rozheliuk, I., Podkovyroff, N., & Symonenko, T. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 2021. 12(1). P. 54–73.

273. Van Dessel N., den Boeft M., van der Wouden J. C., et al. Non-pharmacological interventions for somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms (MUPS) in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, 2014. Nov1(11):CD011142.

274. Van den Bergh O., Witthöft M., Petersen S., Brown R. Symptoms and the body: taking the inferential leap. *Neurosci Biobehav Rev*, 2017. 74(pt A). P. 185–203.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета на визначення рівня екологічної свідомості в здобувачів освіти

Інструкція. Уважно прочитайте наведені твердження. Якщо твердження у більшості випадків відноситься до вас, ви ставите оцінку «Так». Якщо твердження не співпадає з вашою поведінкою, ви ставите оцінку «Ні».

	Твердження	Так	Ні
1	Чи знаєте ви головні екологічні проблеми світу та України? Назвіть їх		
2	Чи відчуваєте ви потребу в постійному спілкуванні з природою?		
3	Чи відомі вам екологічні, природоохоронні справи, які проводилися у вашій місцевості?		
4	Чи знаєте ви заходи для захисту природи? Які?		
5	Чим приваблює вас природоохоронна діяльність?		
6	Чи знаєте ви принципи взаємодії людини з природою?		
7	Міжнародна Червона книга має сторінки червоного кольору?		
8	Тільки тварини та рослини України занесені в Міжнародну Червону книгу?		
9	Ви знаєте форми природних територій, що охороняються?		
10	Чи відомі вам заповідники, розташовані на території України? Які?		
11	Чи правильно диференціювати рослини і тварин на корисних і шкідливих?		
12	Чи відомі вам головні чинники забруднення довкілля?		
13	Тільки Міністерство охорони природи має займатися розв'язанням екологічних проблем?		
14	Мене турбують диспептичні розлади під час конфлікту з оточуючими		
15	Чи існує, на вашу думку, така екологічна інформація, яку не варто поширювати на загал?		
16	Я втрачаю апетит, коли мене дістають колеги		
17	Чи несе відповідальність система освіти за порушення екологічної рівноваги?		

18	Я не даю поради іншим		
19	Чи залежить, на вашу думку, рівень сформованості природодоцільної поведінки в здобувачів освіти від рівня їхніх знань про природу?		
20	Чи здійснюєте ви заходи щодо формування у студентів природодоцільної поведінки? Які?		
21	Чи тісно ви співпрацюєте із сім'ями вихованців у напрямку екологічного виховання? Як?		
22	Чи впливає екосередовище на ваше самопочуття?		
23	Здоров'я людей в найбільшій мірі залежить від стану оточуючого середовища?		
24	Я не люблю проводити вільний час з колегами		

Додаток Б**АНКЕТА****ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ
ДИСФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

Розробник: Ордатій Наталія Миколаївна – асистент кафедри медичної психології та психіатрії, психіатр Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова; аспірант кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Вінниця

Шановний респонденте, вас запрошують стати учасником дослідницького проєкту, мета якого полягає у з'ясуванні впливу екологічних чинників на розвиток психосоматичних дисфункцій організму в здобувачів освіти вишу та розроблення й апробація на цій основі концепцій їх психологічної профілактики.

Ваша участь у дослідженні добровільна, не потребує від вас жодних матеріальних витрат, ніхто не отримає матеріальних винагород. У разі незручностей чи певного емоційного дискомфорту, пов'язаного з цим дослідженням, гарантуємо психологічну підтримку.

Результати будуть повідомлені вам після завершення програми, до їх публікації у наукових виданнях чи представлення на наукових конференціях.

Щиро дякуємо вам за участь у дослідженні!

Вінниця 2022

ЧАС ПОЧАТКУ ІНТЕРВ'Ю _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

РОЗДІЛ 1. Соціально-демографічні запитання

П.І.П. _____

1. Стать респондента (чоловіча чи жіноча)? _____

2. Скільки років вам уже виповнилося? _____ років

3. Яка у вас освіта? Оберіть один цифровий варіант _____

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського	1	Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова	2
---	---	--	---

4. Ким ви вважаєте себе за національністю? Оберіть один цифровий варіант _____

Українець(ка)	1
Росіянин(ка)	2
Українець(ка) і росіянин(ка) (якщо респондент сам так визначає)	3
Інша національність	4
Важко сказати/Не знаю	5

5. Скажіть, до якої конфесії ви належите? Оберіть один цифровий варіант _____

Українська Православна Церква (Київський патріархат)	1	Мусульманська	7
Українська Православна Церква (Старослов'янський Патріархат)	2	Інша конфесія	8
Українська Автокефальна Православна Церква	3	Віруючий, але не належу до жодної конфесії	9
Греко-католицька Церква	4	Інша відповідь	10
Римо-католицька Церква	5	Невіруючий, атеїст	11
Протестантські християнські церкви	6	Важко сказати/ не знаю	12

6. Не враховуючи вінчання, похоронів та хрещення, як часто ви відвідуєте релігійні служби зараз? _____

частіше, ніж раз на тиждень	1	рідше, ніж раз на рік	6
раз на тиждень	2	ніколи, майже ніколи	7
раз на місяць	3	не знаю (не зачитувати)	8
тільки на релігійні свята	4	немає відповіді (не зачитувати)	9
раз на рік	5		

РОЗДІЛ II АНКЕТУВАННЯ

МЕТОДИКА №1 ВЕРБАЛЬНА АСОЦІАТИВНА МЕТОДИКА «ЕЗОП»

С. ДЕРЯБО, В. ЯСВІНА

Інструкція. Виберіть із п'яти слів те слово (підкресліть його), котре якнайкраще відповідає вашому усвідомленню проблеми екологічності

Текст опитувальника «ЕЗОП»

1. ЛІС: поляна (К); мурашник (І); заповідник (О); дрова (П); пісок.
2. ЛОСЬ: сліди (І); лісник (О); трофей (П); камені; роги (К).
3. ТРАВА: поливати (О); силос (П); кора; роса (К); стебло (І).
4. ОЗЕРО: улов (П); світло; острови (К); молюск (І); очищати (О).
5. ВЕДМІДЬ: павутина; хазяїн (К); малина (І); рідкісний (О); шкура (П).
6. ДЕРЕВО: осінь (К); кільця (І); виростити (О); меблі (П); небо.
7. БОЛОТО: пуголовки (І); заповідник (О); торф (П); гриби; туман (К).
8. КАЧКА: заборона (О); трофей (П); світанок (К); повітря; кільцювання (І).
9. РИБА: зябра (І); срібляста (К); нерестовище (О); смажити (П); перо.
10. САД: вітер; квітучий (К); запилення (І); доглядати (О); урожай (П).
11. БОБЕР: спритний (К); різці (І); розселення (О); шуба (П); риба.
12. ПРИРОДА: краса (К); дослідництво (І); охорона (О); користь (П).

МЕТОДИКА № 2. МЕТОДИКА «АЛЬТЕРНАТИВА»

Інструкція. У запропонованих ситуаціях виберіть, будь ласка, один із двох варіантів А або Б, який здається найбільш відповідним для вас. Якщо ви вважаєте що ситуацію малоймовірною для вас або такою, якій важко віддати перевагу за одним із варіантів, то все-таки спробуйте зробити свій вибір на власний розсуд. Відповідати краще швидко, тому що перша реакція найточніше висловлює вашу думку.

Текст опитувальника (оберіть ваш варіант відповіді)

Ситуаційні варіації		А чи Б
1. Чи хотіли б ви для домашнього акваріума завести рибку		
А. з гарним забарвленням	Б. з цікавою поведінкою	
2. Яке заняття є для вас більш притаманним		
А. збирати лікарські рослини	Б. збирати лікарські рослини для виготовлення настоянок	
3. Якби ви були викладачем природничих дисциплін, то чи з великим задоволенням дискутували зі студентами		
А. про будову тварин	Б. про те, як доглядати тварин	
4. У ботанічному саду ви переважно		
А. будете милуватися	Б. захочете отримати відросток тропічних рослин для вирощування вдома	
5. Переглядаючи книгу про гриби, ви більше звернете увагу		
А. на те, як вони розташовані	Б. на те, як їх краще зберегти на зиму	
6. Будучи селекціонером, ви воліли б виводити нові сорти		
А. квіткових культур	Б. плодових культур	
7. Купивши календар природи, ви спочатку прочитаєте про природу натураліста		
А. вірші поетів про добро	Б. нотатки з блокнота про природу натураліста	

8. Отримавши диплом вченого-агронома, ви хотіли б працювати		
А. у лабораторії	Б. на дослідній станції	
9. Ви б завели собаку		
А. щоб доглядати її	Б. для охорони квартири	
10. Ви вважаєте за краще прочитати		
А. книгу про красу природи	Б. книгу, яка вчить доглядати за рослинами та тваринами	
11. Якби ви працювали в лісовому господарстві, то віддали б перевагу		
А. слідкувати за відновленням лісу	Б. керувати заготівлею та розвитком цінної деревини	
12. Якщо вас запросять провести вихідний на дачі із фруктовим садом, то ви поїхали б туди		
А. навесні	Б. восени	

МЕТОДИКА 3. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ПЕРЕВАГИ У СТАВЛЕННІ ДО ПРИРОДИ «ДОМІНАНТА» А.Ф. ЛАЗУРСКОГО, С.Л. ФРАНКА

Інструкція. Виразіть ступінь значущості для вас запропонованих понять в емоційному плані, у плані отримання інформації та у плані практичних занять. Для цього виберіть три найбільш важливі і три найменш важливі поняття з пропонованого списку. Відзначте їх позначками «+» та «-» за кожною із сфер життєдіяльності людини.

Список найбільш суттєвих понять	Найбільш важливі	Найменш важливі	Емоційна сфера	Когнітивна сфера	Практична сфера
Матеріальні цінності					
Природа та тваринний світ					
Оточуючі люди					
Статеві стосунки					
Держава, влада					
Праця (професія, навчання)					
Моральність і духовність					
Мистецтво та наука					
Ставлення до себе (Я-сам)					

МЕТОДИКА 4. СЕМАНТИЧНИЙ ДИФЕРЕНЦІАЛ

Інструкція. Процедура, що лежить в основі методу, полягає в тому, що респондентові надається набір двополюсних шкал, кожна з яких утворена парою опозицій, якими найчастіше є антонімічні прикметники. Респондент оцінює ступінь відповідності пред'явленого йому для оцінки об'єкта тому чи іншому полюсу кожної шкали (оберіть відповідний цифровий показник відповідності прикмети вашому характеру).

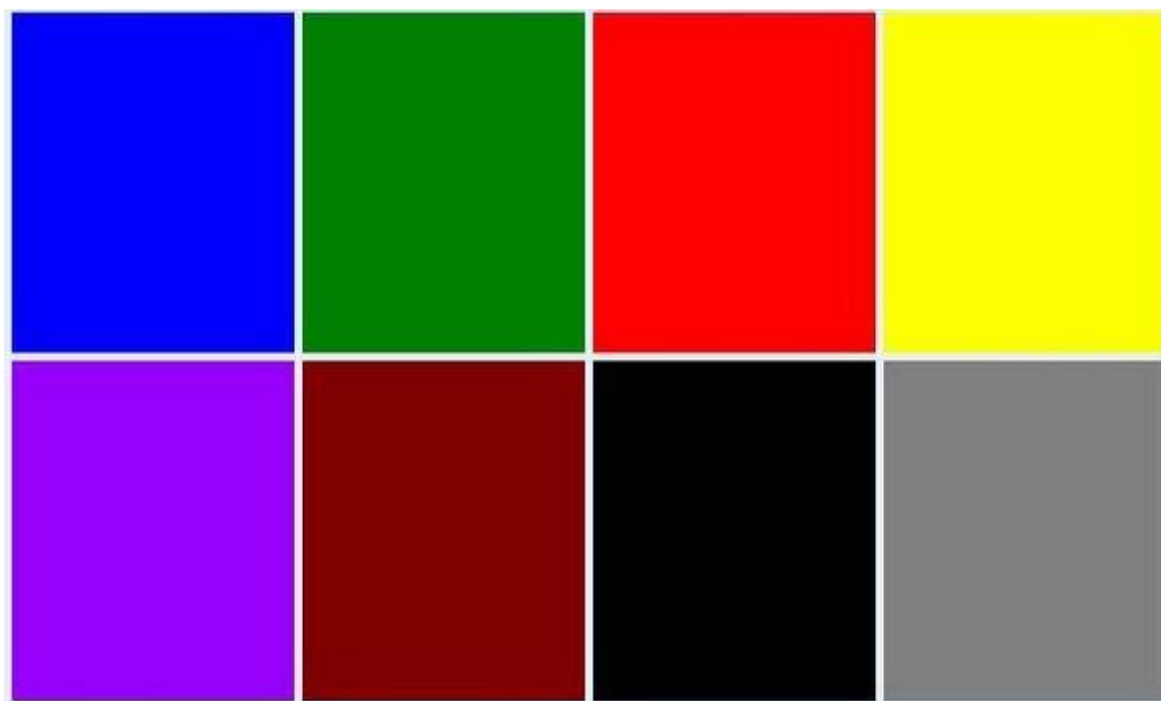
Текст опитувальника

Щирий	3	2	1	1	2	3	Нещирий
Вірний	3	2	1	1	2	3	Невірний
Співчутливий	3	2	1	1	2	3	Неспівчутливий
Розсудливий	3	2	1	1	2	3	Нерозсудливий

Покірний	3	2	1	1	2	3	Непокірний
Скромний	3	2	1	1	2	3	Нескромний
Байдужий	3	2	1	1	2	3	Небайдужий
Прагматичний	3	2	1	1	2	3	Непрагматичний
Ощадливий	3	2	1	1	2	3	Неощадливий
Зухвалий	3	2	1	1	2	3	Не зухвалий

МЕТОДИКА 5. КОЛІРНИЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА

Інструкція. Вам буде представлено зображення восьми кольорових карток. Виберіть, будь ласка, картку того кольору, який зараз найбільш приємний вам. Прохання до вас при цьому не пов'язувати колір картки з кольором вашого одягу або машини, відволікатися від них. Після вашого вибору ця картка зникне, і ви повторите свої дії, доки не визначитеся із карткою.



МЕТОДИКА 6. МІННЕСОТСЬКИЙ БАГАТОПРОФІЛЬНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПІТУВАЛЬНИК (ММРІ-2)

Інструкція: Відповідаючи на нижченаведені запитання, необхідно вибрати відповідь «так» чи ні».

Текст опитувальника (скорочений варіант «Опитувальник Міні-мульт») [78]

1. У Вас добрий апетит.
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися й відпочили.
3. У Вашому повсякденному житті багато цікавого.
4. Ви працюєте з великим напруженням.
5. Часом Вам у голову приходять такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.

6. У Вас дуже рідко буває запор.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9. Часом Вас турбує нудота й позиви на блювоту.
10. У Вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11. Іноді Вам хочеться вилятися.
12. Кожного тижня Вам сняться кошмари.
13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.
15. Ви досягли б у житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16. У дитинстві Ви свого часу скоювали крадіжки.
17. Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.
18. У Вас переривчастий і тривожний сон.
19. Коли Ви знаходитесь серед людей, Вам чуються дивні речі.
20. Більшість людей, які Вас знають, не вважають Вас неприємною людиною.
21. Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22. Більшість людей задоволені своїм життям більше, ніж Ви.
23. Дуже багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття та допомоги.
24. Іноді Ви сердитесь.
25. Вам дійсно не вистачає впевненості в собі.
26. У Вас часто бувають посмикування в м'язах.
27. У Вас часто буває відчуття, ніби Ви зробили щось неправильне або недобре.
28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29. Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити всупереч, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31. Більшість людей здатні домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.
32. Вас часто турбує шлунок.
33. Часто Ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.
34. Часом Ваші думки плинули так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37. В останні роки Ваше самопочуття було в основному гарним.
38. У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили та потім не могли пригадати, що саме.
39. Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40. Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.
42. З пам'яттю у Вас все гаразд.
43. Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки що познайомилися.
44. Більшу частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
45. У Вас рідко болить голова.
46. Іноді Вам бувало важко зберегти рівновагу при ходьбі.
47. Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
48. Є люди, які намагаються вкрасти Ваші ідеї та думки.
49. Ви вважаєте, що скоювали вчинки, які не можна пробачити.
50. Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
51. Ви майже завжди про що-небудь тривожитесь.

8. Чи буває так, у вас такий поганий настрій аби краще ні з ким не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?
11. Чи завзяті ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось образив?
13. Чи м'якосердий ви?
14. Коли кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте ви, що лист потрапив до неї?
15. Чи прагнете ви завжди бути в рядах кращих працівників?
16. Чи бувало вам страшно в дитинстві під час грози чи буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете ви в усьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває почуття неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо з вами несправедливо вчинили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує вас, якщо вдома занавіска висить нерівно, і її потрібно порівняти?
27. У дитинстві ви боялись залишатись одні вдома?
28. Часто у вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди ви прагнули бути достатньо сильним працівником у своїй професії?
30. Чи швидко ви починаєте сердитись чи гніватись?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботним, веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви зазвичай викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо, без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у вас неприємних почуттів?
36. Чи любите ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
38. У темний підвал вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддаєте ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, але аби як?
40. Чи товариський ви?
41. В школі ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Буває так, що після конфлікту чи образи вам не хотілося йти на роботу?
45. Можна сказати, що в разі негараздів ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б ви першим кроки до примирення, якщо вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує вас іноді думка, що з вами чи близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Вам важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити того, хто вас образив?
53. У вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху є безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто вам буває важко заснути через проблеми минулого дня чи майбутнє, які весь час крутяться в думках?
59. В школі ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?
60. Чи потрібна вам велика сила волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?
63. Чи легко звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи буває у вас головний біль?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете бути ввічливим навіть з тим, кого ви не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, ви перевіряєте, чи закрили газ і вимкнули світло?
71. Ви дуже боязливий?
72. Чи змінюється ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості ви з задоволенням брали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто вас тягне подорожувати?
76. Чи може ваш настрій змінитись так різко, що ваш стан радощів раптово стане похмурих та пригнічених?
77. Чи легко вам вдається підняти настрій друзям?
78. Чи довго переживаєте образу?
79. Чи довгий час ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?
81. Чи ставитеся ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
82. Чи часто ви бачите жадливі сни?
83. Чи буває так, що ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Здатні ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?
87. В бесіді ви скупі на слова?
88. Якщо вам необхідно було б грати на сцені, чи змогли б так увійти в роль, аби забути про те, що це тільки гра?

Бланк для відповідей

	так	ні		так	ні		так	ні		так	ні		так	ні		так	ні
1			16			31			46			61					
2			17			32			47			62			76		

3			18			33			48			63			77		
4			19			34			49			64			78		
5			20			35			50			65			79		
6			21			36			51			66			80		
7			22			37			52			6			81		
8			23			38			53			68			82		
9			24			39			54			69			83		
10			25			40			55			70			84		
11			26			41			56			71			85		
12			27			42			57			72			86		
13			28			43			58			73			87		
14			29			44			59			74			88		
15			30			45			60			75					

МЕТОДИКА 8. ГІСЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК СОМАТИЧНИХ СКАРГ

Інструкція. Відповідаючи на нижченаведені запитання, необхідно обрати відповідну цифру.

0 – не турбує ніколи;
1 – турбує дуже рідко;

2 – інколи турбує;
3 – часто турбує;
4 – турбує майже постійно.

Чи турбують вас:

Е	Г
Відчуття слабкості	Біль у суглобах і кінцівках
Підвищена сонливість	Біль у поясниці або спині
Швидка виснажуваність	Біль у шиї, потилиці
Втома	або плечових суглобах
Відчуття оглушеності	Головний біль
Млявість	Відчуття важкості
	або втоми в ногах
	Відчуття тиску в голові
М	Н
Відчуття переповнення в шлунку	Серцебиття, перебої у серці
Блювота	Запаморочення
Нудота	Відчуття грудки в горлі
Вдрижка	Важкість у грудях
Печія	Напади задухи
Біль у шлунку	Серцеві напади

МЕТОДИКА 9. ОПИТУВАЛЬНИК САН ДЛЯ ОЦІНКИ САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНОСТІ ТА НАСТРОЮ У ДОСЛІДЖУВАНИХ

Інструкція. Вам пропонується оцінити свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчатою шкалою. Ви маєте обрати і позначити цифру, яка найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент. В кожній парі треба вибрати ту характеристику, що найбільше відповідає вашому стану, й відмітити цифру, що відповідає ступеню (силі) вираженості даної характеристики.

Текст опитувальника (оберіть ваш варіант відповіді)

Самопочуття добре	3	2	1	1	2	3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3	2	1	1	2	3	Почуваюся слабким
Пасивний	3	2	1	1	2	3	Активний

Малорухливий	3	2	1	1	2	3	Рухливий
Веселий	3	2	1	1	2	3	Сумний
Добрий настрій	3	2	1	1	2	3	Поганий настрій
Працездатний	3	2	1	1	2	3	Розбитий
Сповнений сил	3	2	1	1	2	3	Знесилений
Повільний	3	2	1	1	2	3	Швидкий
Бездіяльний	3	2	1	1	2	3	Діяльний
Щасливий	3	2	1	1	2	3	Нещасливий
Життєрадісний	3	2	1	1	2	3	Похмурий
Напружений	3	2	1	1	2	3	Розслаблений
Здоровий	3	2	1	1	2	3	Хворий
Байдужий	3	2	1	1	2	3	Захоплений
Спокійний	3	2	1	1	2	3	Схвилюваний
Захоплений	3	2	1	1	2	3	Сумовитий
Радісний	3	2	1	1	2	3	Печальний
Відпочилий	3	2	1	1	2	3	Стомлений
Свіжий	3	2	1	1	2	3	Виснажений
Сонливий	3	2	1	1	2	3	Збуджений
Бажання відпочити	3	2	1	1	2	3	Бажання працювати
Спокійний	3	2	1	1	2	3	Стурбований
Оптимістичний	3	2	1	1	2	3	Песимістичний
Витривалий	3	2	1	1	2	3	Втомлений
Бадьорий	3	2	1	1	2	3	Млявий
Думати важко	3	2	1	1	2	3	Думати легко
Неуважний	3	2	1	1	2	3	Уважний
Сповнений сподівань	3	2	1	1	2	3	Розчарований
Задоволений	3	2	1	1	2	3	Незадоволений

МЕТОДИКА 10. МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ Т. ХОЛМСА І Р. РАГЕ

Інструкція. Прочитайте кожне запитання і вкажіть, які ситуації, події та життєві обставини викликають у вас стрес. Потім повторно прочитайте кожен пункт і вкажіть у відповідному стовпчику кількість разів, коли дана ситуація була критичною за останні два роки.

Тестове завдання

№	Життєві події	К-сть разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	Розлучення	
3	Роз'їзд подружжя, розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	

9	Примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	Вагітність партнерки	
13	Міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинку)	
21	Закінчення терміну виплати позики щодо терміну боргу	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика для покупки менш вагомих речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	

39	Зміна частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням	
41	Відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЧАС ЗАКІНЧЕННЯ ІНТЕРВ'Ю _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

1. В ЯКОМУ РЕГІОНІ ПРОХОДИЛО ІНТЕРВ'Ю (СЕЛО ЧИ МІСТО) _____

_____ Село	1	Середнє місто (20 - 99 тис.)	4
Селище міського типу	2	Велике місто (100 - 499 тис.)	5
Маленьке місто (до 20 тис.)	3	Дуже велике місто (500 тис. і більше)	6

2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТАНУ ДОСЛІДЖУВАНОВОГО: _____

Стан психосоматичного здоров'я (здоровий)	1	Дерматит	5
Виразка шлунку	2	Гіпертонічна хвороба	6
Бронхіальна ядуха	3	Тиреотоксикоз	7
Виразковий коліт	4	Цукровий діабет	8

3. ПРИМІТКИ:

ДАТА ІНТЕРВ'Ю : _____ 2022 року.

4. ДОСЛІДНИК: ОРДАТІЙ НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА (ПІДПИС) _____

Щиро вам дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Практичне заняття №1	
Тема	Знайомство учасників ПКПЕС
Мета	Проведення знайомства з учасниками тренінгу, обґрунтування мети, завдань і особливостей формування екологічної свідомості в осіб із психосоматичними дисфункціями
Емоційна сфера впливу	
Методи	Арт-терапія, рольові ігри, драматерапія
Впр. <i>Самопрезентація</i>	Учасникам пропонується по черзі повідомляти іншим членам групи таку інформацію: – ім'я; – основне захоплення; – дві найкращі риси свого характеру; – цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя. Кожен із учасників може ставити один одному додаткові запитання
Впр. <i>Знайомство</i>	Всі учасники по черзі називають свої імена. Потім кожен із них називає ім'я всіх присутніх. Якщо він помилився, інші члени групи йому допомагають.
Впр. <i>Автопортрет</i>	Кожному учаснику необхідно охарактеризувати себе усно від імені третьої особи (короткий опис зовнішності та рис характеру). Інші учасники групи мають можливість ставити запитання, стосовно уточнення деталей, але теж у формі третьої особи
Впр. <i>Представлення інших учасників</i>	Кожен учасник опитує свого партнера по парі упродовж певного часу, намагаючись зібрати якнайбільше інформації про нього. Час опитування не більше 10 хв. Після закінчення часу відбувається зміна ролей у парах. Далі кожен представляє на загал свого партнера
Впр. <i>Знайомство – представлення</i>	Пропоновано кожному учаснику представити всім свою візитну картку (це може бути девіз, пісня, афоризм, вірш, малюнок, розповідь про себе тощо.
Вп. Заява	Одному з учасників необхідно заявити про себе. Це може бути оголошення в соцмережі або усна реклама (резюме), власна самопрезентація, портфоліо.
Впр. <i>Самоаналіз</i>	Потрібно скласти власну ієрархію самосприйняття – що найбільше тривожить у самому собі: манера поведінки, стиль поводження, взаємини з людьми, зовнішній вигляд, результати власної діяльності, ставлення людей, свій внутрішній світ тощо.
Впр. Інтерв'ю	Кожен із учасників загадує один про одного, потім, відповідаючи на їх запитання про зовнішність (одяг, міміку та ін.), з'ясовує, про кого йдеться. Гра повторюється кілька разів.
Впр. <i>Самооцінка</i>	Кожен із учасників повинен розповісти про свої сильні сторони (про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості). Важливо, щоб при цьому вони не перебільшували та зменшували власних достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили

	прямо, без натяків. Відбувається оцінка вміння мислити про себе позитивно, тому, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.
Впр. <i>Реклама</i>	Учасникам пропонують зробити рекламу своєї групи
Впр. <i>Фотографії</i>	Кожен із учасників розкриває психологічний портрет особистості за фотографією, акцентуючи увагу на позитивних рисах характеру.
Підсумок заняття	Учасники один одному роблять компліменти та дякують за співпрацю.
Практичне заняття №2	
Тема	Антистресові установки в екосередовищі ЗВО в контексті подолання психосоматичних дисфункцій
Мета	Гармонізація внутрішнього стану досліджуваних, узгодженість між зовнішніми та внутрішніми почуттями, рівновага психоемоційного стану
Методи	Міні-бесіда, візуалізація, пантоміміка, фототерапія
Впр. <i>Конфлікт</i>	Кожен із студентів має навчитися, як запобігати конфліктам й уникати образ, тактовно відстоювати власну думку, мирно їх розв'язувати та дискутувати за допомогою аргументів. Кожен згадує конфліктну ситуацію і обговорює її з усіма учасниками тренінгової групи.
Впр. <i>Аналіз і прийняття оптимального рішення</i>	Аналіз конфліктної ситуації (варто пояснити, в контексті попереднього завдання, що завжди потрібно шукати рішення, яке прийнятне для всіх)
Мозковий штурм <i>Причини виникнення стресу в конфлікті.</i>	Потрібно з'ясувати можливі причини виникнення стресу в конфлікті у найближчому оточенні.
Розв'язування ситуативних задач	З'ясувати можливі наслідки конфліктів і прийняти рішення щодо вирішення конфлікту.
Вправа на зняття напруги і скорочення емоційної дистанції	Із заплющеними очима потрібно передати почуття кожного в конфлікті, відобразити за допомогою пантоміміки й проілюструвати шляхи їх вирішення.
Впр. <i>Скульптор</i>	Один з учасників тренінгу стає скульптором – додає іншим членам групи ті пози, які, на його думку, найкраще відображають їх конфлікти й особливості.
Впр. <i>Заборонений плід</i>	Кожен із клієнтів має показати, як поведеться в ситуації, коли не може отримати бажане, та імітувати власну поведінку.
Підсумкова вправа <i>Відкритий мікрофон</i>	Запропонувати студентам по черзі сказати, що їх найбільше вразило в ситуації конфлікту та які навички вони опанували в процесі заняття.
Практичне заняття №3	
Тема	Розвиток позитивної Я-концепції у здобувачів освіти

Мета	Формування позитивного ставлення до власної особистості, самосприйняття, самоповаги, відчуття власної собівартості та цінності
Методи	Релаксація, медитація, рухові ігри, мандалотерапія
Міні-лекція <i>Я – концепція</i>	Притча. В одному місті жив відомий мудрець. Слава про його мудрість розійшлася далеко навкруги. Знайшовся один, хто позаздрив його славі, тож вирішив придумати таке запитання, щоб мудрець не міг на нього відповісти. Пішов у поле, зловив метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав: «Спитаю я мудреця, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я зімкну долоні і метелик помре, а якщо він скаже – мертвий, я розтулю долоні – і метелик полетить. Тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший». Так все і сталося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонь і пішов до мудреця. Запитав у того: «Який метелик у мене у руках, о, наймудріший, - живий чи мертвий?» І почув мудру відповідь: «Усе в твоїх руках....»
Впр. Медитація. <i>Мої можливості</i>	Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно та добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви – один із групи, і від кожного з вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко...
Впр. Дерево <i>життя</i>	Заплющіть очі, уявіть дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя, його корені – підґрунтя, ваш основний базис, стійкість у подоланні труднощів, стовбур – головний стержень у житті, основні гілки крони – це напрямки вашого особистісного зростання. Подумайте, наскільки вони виростили і повинні вирости ще. Намалюйте це дерево і позначте на ньому корені, стовбур та гілки. Це інструментарій вашого зросту. Колір листя – це ваші емоції. Позначте, які плоди ви маєте виростити.
Впр. Символ <i>життя</i>	Уявіть, що запалена свічка – це ваше життя. Потримайте її в руках, передайте тому, хто поруч із вами. Зосередьтесь на своїх відчуттях. Прокоментуйте їх.
Впр. Контрагументи	Напишіть на кожному папірці (10) своє ім'я. На наступні кілька хвилин ці папірці уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, за які можна купити певний товар. Зараз перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого чи частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі (учасники самостійно обговорюють різновид товару). Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли ваші папірці закінчаться, вже нічого не можна буде купити. Плануйте вибір згідно з вашими цінностями!
Впр. Уяви себе <i>дитиною</i>	Настроювання. Сядьте зручно, розслабтеся і відчуйте гармонію із собою. Зробіть кілька легких вдихів під фразу «Мені чудово», рівномірно дихайте. Заплющіть очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно з'являтися різні картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється..., ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають...,

	здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю вашій уяві... дитячим мріям.
Впр. <i>Іноземне ім'я</i>	Придумайте собі іноземне ім'я
Впр. <i>Мені подобається, як мене звуть</i>	Зафарбуйте ваше ІМ'Я різними кольорами. Намалюйте картину свого імені.
Впр. <i>Прийняття свого імені</i>	Вимовляйте 20 чоловічих (жіночих) імен, нумеруючи кожне з них (1 – Іван, 2 – Микола, 3 – Петро...). Підкресліть значимість вашого ІМЕНІ серед інших.
Впр. <i>У мене є тіло</i>	Відчуйте стан (самопочуття) кожного свого органу та клітин організму. Охарактеризуйте його.
Впр. <i>Сторонній коментатор</i>	Ваші думки вибилися з ладу (конфлікт, стрес). Зупиніться і продовжуйте фізичні дії. Почніть вголос чи подумки описувати кожен ваш рух протягом 5 хв., начебто ви сторонній коментатор. Через деякий час ви відчуєте, що роздратування зменшується і згодом зникає повністю. Після того, як ви зупинилися на фізичних сторонах події і прибрали з мозку емоції, ви здатні поставитися до ситуації раціонально і можете рухатися далі.
Підсумок заняття	Рефлексія заняття. Підбиття підсумків заняття. Учасники і ведучий діляться враженнями про заняття, про те, що нового дізналися про себе.
Практичне заняття №4	
Тема	Формування екологічності як риси характеру
Мета	Формування світоглядних позицій здобувачів освіти щодо місця і ролі людини в природному оточенні
Методи	Живий куточок (зоопарк, музей природи і т.п.), візуалізація, ізотерапія, танцювальна психотерапія
Впр. <i>Екскурсія</i>	Екскурсія по живому куточку. Ця форма не вимагає від учасників великої активності, дозволяє їм звикнути до обстановки і один одного, а також дає можливість ведучому відповідним чином налаштувати учасників, закласти основи свого авторитету в групі.
Впр. <i>Природа в моєму житті</i>	Вправа проводиться після обговорення вражень від екскурсії. Дозволяє учасникам скласти уявлення один про одного, налаштовує на самоаналіз, який належить використовувати кожному учаснику протягом всього тренінгу. Далі проводиться обговорення «Природа для мене ...» («Природа в моєму житті ...»)
Впр. <i>Зоологічний балет</i>	Учасникам пропонується обрати на себе образ будь-якої тварини чи рослини та на 20 хв. потрібно стати нею, «перейнявши» її форму, рух, поведінку, звуки і т.п. Про свій вибір не оголошується. Треба повзати, стрибати, «лігати», «рости», при цьому взаємодіючи з іншими. Учасників слід орієнтувати на вираження не тільки зовнішніх рис, а й «внутрішнього світу» обраної тварини чи рослини. При виконанні завдання можна шуміти, активно висловлюючи почуття, будь то страх, гнів або любов.

Впр. <i>Ландшафтний садок</i>	Кожен із учасників отримує завдання: створити власну ділянку «зимового саду» з рослинами, гірками, стежками, можливо, з мініводоймищем
Впр. <i>Ритуали і традиції</i>	Спочатку ведучий зачитує опис якогось ритуалу, пов'язаного з природою, потім учасники повинні самі створити свій ритуал якоїсь діяльності: збору грибів, рибного лову, прогулянки по лісу і т.п. Учасники в кінці вправи представляють (імітують) розроблений ритуал.
Впр. <i>Екологічна етика</i>	Учасники тренінгу вибирають рослини або тварин, яких вони збираються завести у себе вдома, з урахуванням своїх можливостей і симпатій. Вони складають список всього, що їм слід підготувати, перш ніж тварина або рослина з'явиться в їхньому будинку. Потім складається етичний кодекс утримання в будинку об'єктів живої природи, в якому відображаються обов'язки, зобов'язання, гарантії, очікування і т.п. по відношенню до обранця.
Впр. <i>Екологічний кодекс жителів Землі</i>	Учасникам тренінгу пропонується провести «мозковий штурм» і спільно виробити «Екологічний кодекс жителя Землі». На першому етапі фіксуються всі пропозиції, наскільки невдалими вони б не здавалися. Потім кожна з них оцінюється учасниками, вибудовується порядок положень Кодексу, шліфуються формулювання. Наприкінці вправи Кодекс обговорюється і доповнюється учасниками.
Підсумкове заняття	У висновку учасникам доцільно поділитися з групою своїми відчуттями від вправи.
Практичне заняття №5	
Тема	Самоконтроль у подоланні екологічного впливу на психіку здобувачів освіти в умовах ЗВО
Мета	Розвиток ціннісно-мотиваційних і вчинково- поведінкових складових екологічної свідомості та управління поведінкою особистості
Методи	Вербалізація, кольоротерапія, казкотерапія
Впр. <i>Емоційний градусник</i>	Кожен із учасників обирає собі з колоди метафоричних емоційних карт героя, який відповідає їхньому емоційному стану, і називає його характеристики, імітуючи їх на собі.
Впр. <i>Австралійський дощ</i>	Релаксаційна рухова розминка. Психолог показує різні рухи та елементи танцю, до яких приєднуються зі своїх екранів учасники тренінгу. Лунає мелодійний музичний супровід.
Впр. <i>Груповий малюнок</i>	Учасники починають зображати малюнок, який продовжують інші. Здійснюється оцінка малюнка.
Впр. <i>Скринька позитиву</i>	Учасникам тренінгу потрібно змінити негативні думки на позитивні, замальовуючи їх візуально різними кольорами.
Відеоролик <i>Життя прекрасне</i>	https://www.youtube.com/watch?v=h5xCMM0RWo8&ab_channel=Papirownik
Впр. <i>Від щирого серця</i>	Кожен із учасників отримує паперове серце та записує на ньому щирі побажання, передаючи їх один одному.

Впр. <i>Контракт із своїм щастям</i>	Учасники записують слова, які символізують у них щастя, наче записуючи їх у контракт.
Впр. <i>Скарбниця мудрості</i>	Учасникам пропонується витягти одну з метафоричних карт, яка й символізуватиме їх настрій найближчим часом.
Підсумок заняття	
Практичне заняття №6	
Тема	Формування екокомпетентності у вирішенні МК здобувачів
Мета	Перебудова поглядів та уявлень особистості в контексті засвоєння нею екологічних знань і норм, які стають водночас її нормами поведінки у власному оточенні
Методи	Дидактична гра, відеоперегляд, музикотерапія
Впр. <i>Вальс-комплімент</i>	Учасникам пропонують стати в коло та розрахуватися на «один-два». Ті, хто під № 1 роблять крок вперед і повертають обличчя до № 2. Пари ведуть перемовини: - Ти дуже подобаєшся мені. - Чому ти так вирішив? - Тому, що... (називають одну характерну рису, яка подобається) Потім змінюються ролями. Перші номери роблять крок вправо і повторюють те саме з іншими партнерами. Гра закінчується, коли пари повертаються у висхідне положення.
Інформаційне повідомлення <i>Способи маніпуляцій</i>	Для уникнення негативного впливу треба навчитися розпізнавати прийоми, до яких вдаються люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть, або те, що є для них небезпечним. Такі прийоми впливу називаються маніпуляціями». Далі потрібно запропонувати досліджуванам по черзі зачитати інформацію «Як розпізнавати маніпуляції» та «Способи маніпуляцій» у своїх розроблених презентаціях.
Руханка <i>Будинки - господарі - землетрус</i>	Запропонуйте досліджуванам порухатися і зобразити жестами будинок. Далі за командою озвучте, що «землетрус!». За командою кожен «будинок» рухається, імітуючи рух будинку під час землетрусу. Можна використати музичний супровід із сиренами та тривогою.
Перегляд відео <i>Команда</i>	https://www.youtube.com/watch?v=NvfzlGu0jTs&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%9A%D0%A3%D0%A5%D0%9D%D0%AF%2FFamilyKitchen
Рольова гра (відпрацювання вміння звертатися по допомогу)	Потрібно підготувати сценки про поведінку в заданій ситуації згідно з ситуативною задачею. Демонстрування сценок та їх обговорення.
Жартівливе відео <i>Обережно, незнайомці!</i>	http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sp-lkuvannya-zneznayomtsyami/

Перегляд відео, у якому є поради, як поводитися в ситуаціях булінгу»	http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sposobi-ostanovit-bulling/
Впр. <i>Аутотренінг</i>	Увімкніть розслаблювальну музику на ваш вибір. Зручніше сядьте на стільці. Повністю розслабтеся. Заплющіть очі. Зробіть повільні вдих і видих. Відпустіть усі негативні думки. Уявіть себе таким, яким ви хочете бути. Уявіть себе перед дзеркалом. Розгляньте своє відображення в уявному люстерку. Скажіть відображенню, що ви хороші й варті всього найкращого в житті. Тепер завжди, коли сумніватиметесь у собі, в своїх силах, повторюйте: «Я одна з найкращих!»
Робота у групах <i>Канали комунікації</i> (продемонструвати важливість невербального спілкування)	Передати інформацію згідно пропонованої ситуації. Повідомлення передаються словами, тобто вербально (усно чи письмово), і без слів – невербально (за допомогою інтонації, сили голосу, темпу мовлення, а також міміки, жестів, положення тіла).
Підсумок заняття	Запропонувати здобувачам освіти продовжити по черзі фразу: «Мені іноді важко відмовитися від ризикованої пропозиції, тому що...»
Практичне заняття №7	
Тема	Релаксаційні вправи на стресостійкість
Мета	Підсумкове заняття щодо закріплення навичок екологічності в проведенні експрес-релаксації
Методи	Релаксація, екзистенціальна психотерапія, КПП
Впр. <i>Дзвін</i>	Інструкція. Уявіть, що ви лежите на траві в лузі, оточеному горами. Відчуйте м'якість трави, на якій лежите, вдихніть аромат квітів. Подивіться вгору, на небо. Неподалік знаходиться невелика сільська церква. Ви чуєте, як ударив її дзвін. Його звук чистий і приємний. Це ваш звук, що будить у вас несподівану, невідому, відкрити колись радість. Ви знову чуєте удар дзвону. Цього разу звук його сильніший. Відчуйте внутрішній відгук на цей звук, усвідомте, що він будить ваші приховані можливості, рух струн серця. Тепер прислухайтеся до поступового завмирання звуку й вловіть момент, коли він затихне і настане повна тиша. І знову ви чуєте удар дзвону. Звук наближається до вас, і ви відчуваєте, як вібрує він у вас усередині, у кожній вашій клітинці, кожному вашому нерві. В якийсь момент відчуйте себе цим звуком – чистим, який не знає меж.
Впр.-релакс. <i>Занедбаний сад</i>	Сядьте зручно, зніміть затиски, заплющіть очі і спокійно дихайте у ритмі вислову: «Мені чу-до-во!» Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору, і тепер весь екран такого кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється... А ви розслаблені й спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі

	дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь... , і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і складно знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите лад у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепчуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки із задоволенням зазначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб милувати око, потребує дбайливих рук, терпіння і любові. Ви із задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу й повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створене для краси і ви – також.
Впр. <i>Небо</i>	Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах? Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарбований його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд ще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.
Впр. <i>Водоспад</i>	Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно. Спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть собі поле і себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирайтесь навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло і енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть собі, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть "сонячний душ" з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною

	енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющіть очі.
Впр. <i>Загальна увага</i>	Всім учасникам гри пропонується виконати одне й те саме найпростіше завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись, звичайно, до фізичних впливів та всезагальних катастроф, постарайтеся повернути до себе увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно її намагаються виконати усі учасники гри. Визначте, кому це вдалося і за рахунок якихось переваг. Отже, всі учасники гри намагаються звернути на себе увагу якомога більшої кількості гравців. Почали! Підраховуємо, насамкінець, хто повернув увагу більшої кількості учасників гри.
Впр. <i>Поплавок</i>	Займіть найзручніше для вас положення... Випряміть спину... Заплющіть очі... Зосередьтеся на своєму диханні.. Повітря спочатку заповнює черевну порожнину... Потім вашу грудну клітку... легені.. Зробіть повний вдих. потім кілька легких, спокійних видихів. Тепер спокійно... без спеціальних зусиль зробіть новий вдих... Зверніть увагу, які частини вашого тіла... стикаються з поверхнею... (кріслом, ліжком, диваном, підлогою і т.д.)... частинах тіла, де поверхня підтримує вас... Постарайтеся відчувати цю підтримку трохи сильніше... Уявіть, що поверхня... (крісло, ліжко, диван, підлога і т.д.)... піднімаються, щоб підтримати вас. .. Розслабте ті м'язи, за допомогою яких ви самі підтримуєте себе... Уявіть, що ви маленький поплавок у величезному океані... У вас немає мети... компаса... карти... керма...весел... Вирухається туди, кудинесе вас вітер... океанські хвилі. Велика хвиля може на деякий час накрити вас... але ви знову і знову виринаєте на поверхню... Намагайтеся відчувати ці поштовхи і виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі води... подушку моря під вами, що підтримує вас... коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані... Після того, як я дорахую від 10 до 1, ви повільно, на видиху, розплющіть очі і поверніться в цю кімнату.
Підсумок заняття	
Практичне заняття №8	
Тема	Культурологічні тенденції у подоланні стресогенних чинників
Мета	Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах оточуючого середовища в попередженні ситуацій емоційної складності
Методи	Артерапія, аутотренінг, позитивна психотерапія
Впр. <i>GPS-гра зі станцій</i>	Кожна команда отримує GPS-навігатор із внесеними координатами до 40 точок та маршрутний лист – таблицю, що містить номер точки та питання до неї (тобто інструкцію та таблицю для внесення результатів). Координати точок та маршрутні листи команд були однакові. Кожен стартує із різних місць табору чи парку, самотійно визначає свій маршрут та порядок знаходження точок. <i>Мета гри</i> – знайти максимальну кількість точок за найменший проміжок часу. За допомогою GPS-навігатора необхідно знайти всі точки. За кожен знайдену точку кожен учасник отримує 1 бал. Крім того, він може

	заробити ще 2 бали додатково, якщо правильно відповідає на одне із питань, захованих на точці. Кожна точка – «тематична». Відповіді на запитання команди надсилаються у вигляді смс-повідомлень координатору, який знаходиться у «штабі». У відповідь вони отримують повідомлення «вірно» (якщо відповідь була правильною) або «неправильно». При неправильній відповіді учасник може запросити підказку, надіславши повідомлення N точки. Кожна підказка «коштує» 10 штрафних хвилин, які додаються до підсумкового часу учасника. Якщо він відповідає правильно, то всі інші отримують від координатора повідомлення «Точка N зайнята». Обов'язковою умовою буде фотографія на точці– це гарантує, що маршрут команда проходить у повному складі і вони дійсно знайшли шукану точку.
Активні вправи Впр. 1	<i>Мета:</i> Активні біоенергетичні вправи застосовуються у тому, щоб стимулювати чи висловлювати почуття і навіть відкрито досліджувати почуття у контрольованих умовах. Вони чудові для емоційної розрядки, посилення циркуляції крові та кисню. Встаньте обличчям до об'єкта (ліжка, м'якого стільця або кули подушок), розставте ноги приблизно на 45 см, злегка зігніть коліна і наносьте удари (пластиковою вибивалкою, тенісною ракеткою або власними кулаками) по об'єкту сильно, але спокійно. «Включіть» у дію все тіло. Рот тримайте відкритим, глибоко дихайте, не стримуйте крику. Використовуйте будь-які слова, які виражають почуття гніву, наприклад «ні!» або «тішов до біса!». Можете уявити людину, з якою у вас пов'язані незавершені емоції, і спрямувати на неї свій гнів. Іноді члени групи опираються цій вправі, стверджуючи, що вони зараз не відчувають почуття агресії. Причиною опору часто є небажання розкривати свої почуття, страх перед сильними негативними емоціями. Більшість учасників може тимчасово ототожнитись із «ворогом», а потім відновити контроль над собою.
Впр. 2	Ляжте на матрац, зігніть коліна, імітуючи дії маленької дитини, що протестує, дригайте ногами, бийте матрац кулаками, крутіть головою з боку в бік. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуйте гучними вигуками «ні!» або «я не буду!». Ці дії допомагають покращити циркуляцію крові, послабити м'язовий панцир на рівні таза. Згідно з Лоуеном, це допомагає нам стати менш загальмованими та більш спонтанними у сексуальних відносинах.
Алгоритм роботи із субособами	Консультант каже, що кожна субособистість має протилежну субособистість. Консультант пропонує знайти цю субособу. Клієнт визначає протилежну субособистість. Запитує, що вона хоче, що хоче сказати. Клієнт розглядає одну зі своїх характерних рис, установок чи мотивів, наприклад, свою невпевненість. Клієнт, заплющивши очі, починає усвідомлювати цю свою частину. Дає виникнути образу, що її представляє. Не слід намагатися свідомо знайти якийсь образ. Він з'явиться сам собою, ніби ви дивилися на екран і не знали, що на ньому скоро виникне. Це може бути будь-яка жива істота, або фантастичний образ, або неживий предмет.

	Як тільки образ з'явиться, клієнт дозволяє йому розкрити себе самому, ніяк не втручаючись і не даючи жодних оцінок. Треба пам'ятати, що навіть неживий, здавалося б, предмет у цій ситуації може стати живою істотою, здатною до змін. Якщо образ хоче змінитись, то клієнт дозволяє йому зробити це. Консультант пропонує клієнту описати власні відчуття від цього образу. Опишіть у всіх п'ятьох модальностях цю субособистість, як вона виглядає, що вона робить, як вона звучить. Назвіть її на ім'я, придумайте їй ім'я. Посадіть цю субособу поруч. Тепер нехай вона каже і якимось висловлює себе. Запитайте, що субособистість хоче сказати. Поговоріть з нею, запитайте її потреби (у цьому світі навіть неживі предмети здатні розмовляти). Перед вами ваша субособистість - розумна істота, яка живе своїм життям. Запитувати потрібно обов'язково на ім'я. Клієнт сідає на місце субособи, стає нею і відповідає на запитання. Клієнт сідає на своє місце і дякує субособі. Говорить, що для нього означає ця відповідь. Запитати субособистість, що вона хоче. Клієнт відповідає за субособистість. Клієнт обіцяє субособі, що він розмовлятиме з нею, що він піклуватиметься про неї і робитиме те, що вона хоче. Клієнт заплющує очі і знову дивиться на субособистість. Ймовірно, субособистість змінюється. Далі психолог розповідає клієнту про те, як можна користуватися субособами, можна асоціюватися з ними, а можна відсаджувати їх від себе.
Арт-терапія стресу	<i>Мета:</i> Вправа з практики арт-терапії, завдання якої – дозволити виявитися і усвідомити стресогенні враження і спонування індивіда. <i>Процедура:</i> На аркуші паперу кольоровою крейдою учасники тренінгу малюють себе на даному етапі життєвого шляху (це може бути портрет, пейзаж, жанрова сценка або абстракція – що завгодно) та чотирьох своїх провідників (родичів, предків, знайомих та незнайомих, домашніх тварин, символічні зображення хобі чи особисті якості, «провідниками» теж може вважатися хто і будь-що). Завершивши роботу, учасники групи мають дати назву своїм малюнкам та показати їх усім із необхідними коментарями. Керівник та учасники групи можуть висловлювати свої асоціації, активовані елементами та кольоровою гамою кожного зображення (майстерність художника в даному випадку значення не має).
Аутотренінг Чарівний ліс	<i>Мета</i> ґрунтується на створенні «Я-позитивного» щодо пізнання та розвитку «Я-концепції», використання аутотренінгу як одного з способів заміни психо-емоційних станів на розвиток перцепції та креативності. Ви опинилися у чудовому, теплому лісі. Він не лякає вас, а навпаки, здається привітним та гостинним. Яскраво світить сонце, його теплі промінчики пробиваються через листя багатолітніх дерев-велетнів і ласкаво торкаються вашого волосся, вашого обличчя. Повітря свіже, насичене різними ароматами лісу, спробуйте відчути лісові запахи (пауза). Ви чуєте спів птахів? Прислухайтеся, ліс сповнений звуків (пауза). Перед вами стежка. Ідіть нею. Стежка вузька, ви йдете повільно, насолоджуєтеся красою. Підійдіть до

	будь-якого дерева, доторкніться до його кори, моху на ній, підніміть голову вгору і роздивіться його крону. Теплий вітер ніжно грається вашим волоссям і заспокоює вас, ви відчуваєтеся в цьому лісі як удома. Ви йдете далі знайомою стежкою і виходите на галявину, оточену могутніми деревами. У центрі галявини невелике дерево. Мабуть, дуже старе, воно невисоке, але стовбур його дуже широкий, крона розлога, міцні гілки (пауза). Під деревом сидить старий мудрець, він знає відповіді на всі запитання. Він не викликає у вас почуття страху або побоювання, навпаки, повагу і довіру. Підійдіть ближче, бачите, мудрець усміхається до вас. Придивіться до нього, постарайтеся запам'ятати його зовнішність, обличчя, очі. Бажаєте поговорити з ним? Ви ж не даремно сюди прийшли, він знає все. Спробуйте з ним поговорити про себе. Запитаєте його: «Хто Я такий?» (Пауза). Продовжуйте розмову зі старим, намагайтеся уважно дивитися на нього і вслухайтеся в його слова.
Вікторина Меню планети	На святковому столі мешканців якої країни в новорічну ніч можна зустріти ці вельми популярні страви та напої? <i>Напій «айран» із кислого молока</i> Монголія В'єтнам Іран <i>Мамалигу – кашу з кукурудзяного борошна, що викладається на серветку та розрізається суровою ниткою за кількістю гостей свята</i> Україна Греція Молдова <i>Традиційний часник із медом</i> Угорщина Австрія Польща <i>Напій «слем» із гарячого молока з додаванням чаю, цукру, цедри лимона, кориці, шафрану та інших компонентів</i> Нідерланди Австралія Індія <i>Тістечко з клейкого рису, проса та цукру</i> Китай Японія Індонезія <i>Паштет із гусячої печінки</i> Італія Франція Іспанія <i>Білтонг – довгі смуги висушеного м'яса, приправленого всілякими спеціями</i> Норвегія Казахстан ПАР <i>Куряча локшина (бун) – довгу вермішель як символ довголіття</i> Італія Таїланд В'єтнам <i>Пончик – круглий смажений пиріжок</i> Нідерланди Америка Чехія
Підсумок заняття	
Практичне заняття №9	
Тема	Психоемоційні установки в ЕГ осіб із низьким рівнем ЕС в контексті подолання психосоматичних дисфункцій
Мета	Формування мотивацій щодо збереження психосоматичного здоров'я молоді
Методи	Психосинтез, психотерапія, сімейна психотерапія

Груповий транс Зимовий ранок	«Я хочу запропонувати вам вирушити в це приємне для вас місце в тому темпі, в тому ритмі, в якому вам було б приємно та зручно. Ви можете робити це швидко або повільно – так, як ви захочете. Це не важливо. Важливо лише те, що ви зможете опинитися там. Я хочу попросити вас налаштуватися на цей пейзаж, на цю пору року, на все, що оточує вас у ті хвилини, коли ви зимовим ранком можете опинитися там, на острові, де царює лід і де можна споглядати крижану гладь, і ви можете окинути і охопити поглядом весь простір льоду, що відкривається перед вами. І хоча ви будете чути мій голос і він супроводжуватиме вас у цій подорожі, але всі звуки в цій кімнаті, і музику, і мій голос ви можете перетворити на все, у що захочете. І я не знаю, що саме це буде, можливо, це буде тиша, а можливо, якісь зовсім особливі звуки, пов'язані з цим місцем, з цим зимовим ранком. Тому що крига, спокій льоду, зима мають свої власні звуки. І ви можете пам'ятати все, що стосується цього місця, цієї картинки, цих звуків, відчуттів свіжості морозного повітря. І може бути, що він торкається вашої шкіри, шкіри обличчя. І ви можете відчувати це, перебуваючи там, у цьому крижаному зимовому просторі. І я не знаю, що саме ви бачите зараз, що саме згадуєте зараз там, усередині ваших образів. І це не має значення. Важливо лише те, що ці спогади можуть принести вам задоволення і створити особливе почуття, почуття особливого вакууму, який так приємний і необхідний, необхідний для того, щоб бути вільним, для того, щоб відчувати своє тіло легким і відпочилим. І може бути, коли ви знаходитесь там і тут одночасно, ви продовжуєте чути мій голос і в той же час можете занурюватися, занурюватися все глибше і глибше в цей світ, світ гарної природи, світ сонця, що сходить, з його неповторними фарбами, відсвітом льоду, особливістю морозного зимового повітря, легким морозним диханням. І, можливо, свобода дихання передається всьому вашому тілу. І ви можете відчувати, як бажаний вами спокій розливається по всьому тілу і ви занурюєтеся далі, все глибше і глибше в цей стан, коли зимовим ранком ви можете бути абсолютно вільним, там, серед цих фарб, серед цих запахів, серед цього чистого морозного повітря, серед тих відчуттів, які приходять до вас, у ваше тіло, і ваша свідомість може продовжувати подорожувати, продовжувати, подорожувати там, перебувати на острові. І я замовчу зараз, і моє мовчання починається. Повертайтеся.
Пригча Ошо Тільки одне питання	Прийміть себе, і тоді страху не буде. Не мисліть у термінах «повинен» і «не повинен», і ви ніколи не боятиметесь. Будьте справжніми та вірте в реальність, не боріться з реальністю. Якщо в ній секс - він там, прийміть його, якщо там гнів, прийміть його. Не намагайтеся створювати протилежне: «Чому Я гніваюсь, адже це недобре, я маю прощати, а не гніватися». Не створюйте протилежного, тому що якщо ви його створюєте, ви намагаєтесь створити маски. Гнів залишиться, ваше прощення буде лише фальшивим обличчям, секс залишиться, поринаючи глибше і глибше в несвідоме, а на вашому обличчі буде маска байдужості. Це не допоможе.

	Я чув, що один учений працював над розкриттям секрету алмазів. Він багато працював і був близьким до розгадки у всьому, крім одного пункту. Якби він прийшов до знання цієї простої речі, то він став би найбагатшою людиною у світі. Але як він не працював, він не міг знайти цієї простої речі. Тоді хтось йому порадив: - Ти марнуєш час і життя. Я чув, що у Тибеті є одна жінка, яка дуже мудра, вона знає відповіді на всі запитання. Піди до неї і постав їй своє запитання, і вона відповість. Навіщо витратити час? Людина вирушила подорожувати до Тибету, але це зайняло багато років. Було дуже важко досягти цієї мудрої жінки. Він пройшов через багато труднощів, і багато разів його життя було в небезпеці, але він потрапив туди. Вранці він постукав у двері, і жінка відчинила. Вона була чудова! Він ніколи раніше такого не бачив. І вона була не тільки прекрасною, а й уся її істота запрошувала – в її очах був блиск: «Ласкаво просимо!» Вона сказала: - Добре, отже, ви прибули. Мого чоловіка немає вдома, і є таке правило: ви можете поставити лише одне запитання, і я вам відповім. Пам'ятайте, лише одне запитання. І вчений випалив: – Коли повернеться ваш чоловік? Це єдине питання, яке він прийшов поставити. Десь у глибині у підсвідомості секс має бути проблемою. Робота над алмазами, пошуки секрету алмазів, мабуть, були відволіканням. Глибоко в несвідомому він мав думати: «Я колись стану найбагатшим у світі, та всі найпрекрасніші жінки стануть моїми», – хоча він міг цього не усвідомлювати.
Впр. <i>Контакт масок</i>	Усі учасники малюють собі маску. Вона може бути як завгодно дивною, забавною, похмурою, як кому захочеться. Якщо комусь дуже важко вигадати маску, то допускається виготовлення простої чорної маски: два кружки з прорізами для очей. Кожен (у будь-якому порядку) повинен висловити свою думку про маску на людині, що обговорюється: чи цікава маска і чим; чи підходить вона цій людині (з суб'єктивною точкою зору того, хто висловлюється); які особливості характеру обговорюваного людина відображає у цій масці; які особливості свого характеру людина (на думку того, хто говорить) хотіла би приховати за допомогою цієї маски; яка маска, на думку того, хто говорить, краще підійшла б до обговорюваної людини (літературного героя, якогось звіра, героя фільмів, історичної особи тощо). Ведучий має стежити, щоб висловились усі. Після обговорення першої людини в масці переходять до наступного (наприклад, рухаючись за годинниковою стрілкою) і т.д. Цей етап заняття не повинен тривати більше години, після чого розмови на тему масок припиняються. Потім ведучий каже: «У побуті ми іноді носимо маски, і не з паперу, а з особливого виразу обличчя (мязевого гриму), пози та тону». Учасники сідають у коло, у центр кола викладаються (тестом вниз) сім карток. ➤ маска байдужості; ➤ маска прохолодної ввічливості;

	➤ маска зарозумілої неприступності; ➤ маска агресивності («спробуй не послухай мене»); ➤ маска слухняності чи догідливості; ➤ маска робленої доброзичливості чи співчуття; ➤ маска простодушно-дивакуватої веселості. Усі навмання вибирають собі за карткою і читають свій текст. По порядку проходження номерів карток кожен повинен продемонструвати «маску», що йому дісталася; треба придумати ситуацію, в якій довелося б одягнути цю маску, і розіграти сценку цієї ситуації.. Наприклад, кому дісталася «маска байдужості», можете зобразити сценку: як він опинився разом із подружньою парою, що свариться, і з міркувань такту вдає, що нічого не бачить». Після чого група оцінює, наскільки людина зуміла зобразити на обличчі необхідну «маску». Потім переходять до наступної сцени. На закінчення обговорюють, які переживання виникали під час завдання?
Впр. <i>Танцюємо по темі</i>	Перед початком вправи консультант ставить тему індивідуального танцю, виражену словесною формулою: «любити людину», «осінні сутінки», «схід сонця» тощо. Учасники повинні заплющити очі та спробувати пластично висловити асоціації, які виникають із цього приводу; можна співати про себе, але не вголос. Приблизно через 3 хвилини консультант пропонує об'єднатися у спільний танець, не розплющуючи очей. Потрібно зберегти характер свого танцю, але водночас спробувати відчувати рухи партнерів. Якщо консультант бачить, що деякі учасники танцюють щось, що різко вибивається із загального характеру танцю, можна допомогти їм, задаючи ритм. Коли загальний танець вийшов, керівник пропонує учасникам розплющити очі та продовжувати танець з відкритими очима.
Впр. <i>Метелик та вітерець</i>	Один із граючих – «метелик», інший – «вітерець». «Вітерець» простягає «метелику» руки долоньками вгору. "Метелик" злегка стосується долонь кінчиками пальців і заплющує очі. Музика, яка звучить, починає імпровізований танець рук, у якому «вітерець» керує руками-«крильцями» «метелика». У процесі танцю партнери міняються ролями («метелик» розплющує очі і повертає свої руки долоньками вгору). Якщо підібрати спокійний супровід, що утихомирює, гра перетвориться на ефективну релаксаційну вправу: м'які, плавні рухи рук чудово знімають напругу і заспокоюють.
Казка на реабілітацію після хвороби <i>Метелик</i>	У далекій чарівній країні, де багато яскравих запашних квітів, де світить сонце, дме легкий вітерець і де завжди блакитне небо, жив-був Метелик. Яскравий та прекрасний. Жителі цієї країни дуже любили його і завжди були раді його бачити. Але ще зовсім недавно він був великою кудлатою гусінню і жив на високому старому дереві. У гусені було багато лапок, але відповзти далеко вона не могла. А їй так хотілося побачити весь світ! Дізнатися, як живуть там, за горами, далеко від їхньої чарівної країни. І в чарівній країні, і в житті багато гусениць перетворюються на лялечок. Перетворилася на лялечку і наша гусинь. Лежачи в коконі, вона мріяла

	побачити світ. І дуже скоро мрії її здійснилися – вона перетворилася на прекрасного метелика. Тепер вона могла лігати високо-високо і бачити набагато більше, ніж раніше. Часто в небі вона зустрічала веселку, і вони потоваришували. І ось одного разу, попросившись із мешканцями чарівної країни, Метелик вирушив у подорож. Продовжіть далі...
Впр. <i>Метафора одного кроку</i>	При виконанні цієї вправи вага тіла плавно перетікає спочатку повністю на одну ступню, потім на іншу. Стопи та коліна повинні проходити поряд один з одним паралельно, але не стикаючись. Опорна ступня «розпластується» на підлозі (жінкам можна згадати відчуття «розкочування тіста»). У будь-який момент руху положення тіла є стійким, за командою «стоп» тіло не завалюється («принцип спокою у русі»). Голова під час руху знаходиться на тому самому рівні, очі дивляться прямо, корпус не нахиляється. Стоячи на напівзігнутих у колінах ногах (ступні торкаються внутрішніми сторонами одна одної, руки тримайте поблизу живота), сядьте, опускаючи прямий хребет вниз. Коли ви відчуєте свої ноги «стиснутими пружинами», почніть плавно і повільно ковзати правою стопою паралельно землі на 1–2 сантиметри вище за рівень підлоги (при цьому необхідно відчувати відстань до підлоги, не допускаючи «обриву в прірву»), поки коліно не виявиться майже прямим. Весь цей час вага тіла повністю залишається на лівій нозі, проєкція центру ваги тіла знаходиться в межах опорної стопи (стійке положення). Опустіть праву стопу (спочатку п'яту, потім шкарпетку). Вага все ще залишається на лівій ступні. Плавно перенесіть вагу вперед на праву ногу; важливо відчути її перетікання. Ліва нога підтягується до правої ступні тільки після встановлення опори на правій нозі. Цикл повторюється.
Впр. <i>Сходження до стійкості</i>	Один учасник лежить на підлозі на спині, зігнувши ноги, інший стоїть і своїми ногами впирається у його ступні. Він повинен не заважати і не допомагати лежачому, лише служити йому опорою. Лежачий переміщає свої стопи вгору, «йде» по ногах того, що стоїть. Це і є подорож до стійкості. У цьому вся русі проявляється пам'ять тіла – прагнення «внутрішньої дитини» знайти опору. Коли ноги лежачого випрямляться, його стопи повинні опинитися на животі партнера. Той, хто стоїть, деякий час утримує ноги партнера на своєму животі. Потім слідує плавний вихід з контакту: стоячи потроху відходить назад, поки ноги партнера не ляжуть на підлогу повністю. Потім той, хто стоїть, бере партнера за стопи і на вдиху натискає на них, а на видиху – відпускає. Той, хто стоїть, повинен дихати в ритмі партнера – це асиміляція енергії. Проводиться обговорення: чи відчув стан стійкості, чи це було важко і чому? Коли було дуже комфортно? Чи було легко вийти з контакту? Після цього партнери міняються ролями. Ця процедура демонструє складнощі з матір'ю. Якщо на підйомі було важко, а на животі (тобто в утробі матері) зручно – це добре. Якщо клієнт

	не може вийти із контакту, це дуже погано. Якщо контакт розривається дуже різко, це дуже погані стосунки з матір'ю.
Впр. Тренування емоційної стійкості	Налаштуйтеся на тишу та спокій у вашій душі та тілі. Далі спробуйте нерухомо сидіти з відкритими очима, дивитися на очі свого партнера і зберігати спокій. Потім кожна пара учасників обирає собі роль тренера, котрий намагається розсмішити або похитнути емоційну рівновагу. Далі він замовкає і чекає доти, доки партнер не відновить втрачену рівновагу. Багаторазове повторення цієї вправи формує стійкість до цього подразника. Потім учасники змінюються ролями, і так – кілька разів.
Сучасна пригча Менеджер та програміст	Чоловік, що летить на повітряній кулі, виявив, що заблудився. Він спустився трохи нижче і помітив на землі жінку. Спустившись трохи нижче, він звернувся до неї: - Вибачте, чи не могли б ви допомогти? Я домовився з другом зустрітися годину тому, але не знаю, де зараз перебуваю. - Ви знаходитесь на повітряній кулі за 30 футів від поверхні Землі, між 40 і 41 градусом північної широти і між 59 і 60 градусами західної довготи, - відповіла жінка. - Ви, мабуть, програміст? - Так, а як ви здогадалися? - Ви мені дали абсолютно точну відповідь, але я зовсім не уявляю, що робити з цією інформацією, і у мене все вже втрачено. Відверто кажучи, ви мені нічим не допомогли. - А ви, мабуть, менеджер? - Так. А як ви здогадалися? - Ви не знаєте, де знаходитесь і куди прямуєте. Ви піднялися туди завдяки повітрю. Ви дали обіцянку, яку не знаєте, як виконувати, і очікуєте, що люди, які знаходяться нижче за вас, вирішать ваші проблеми. І, нарешті, зараз ви в тому самому становищі, в якому перебували до зустрічі зі мною, але чомусь тепер у цьому виявилася винна я.
Впр. Сонце світить тим, хто...	<i>Ціль:</i> Ця гра сприяє розвитку почуття згуртованості. <i>Етапи гри:</i> Людина розповідає щось про себе. Якщо сказане справедливо стосовно когось із гравців, він (або вони) міняються місцями з тим, хто говорив. Мова кожного, хто виступає, починається однією і тією самою фразою: «Сонце світить всім, хто...». Гра може починатися з опису зовнішніх атрибутів: «Сонце світить усім, хто має блакитні джинси». Згодом гра може персоніфікуватися, і тоді називаються індивідуальні уподобання та антипатії. Однак сонце світить лише для тих, хто... любить відпочивати на морі... харчується по-вегетаріанськи... терпіти не може курців...») Добре, якщо члени групи згадують як про сильні, так і про слабкі сторони людського характеру, уподобання, недоліки, успіхи та невдачі, професійні інтереси, щастя та розчарування у коханні, навіть про політичні переконання.

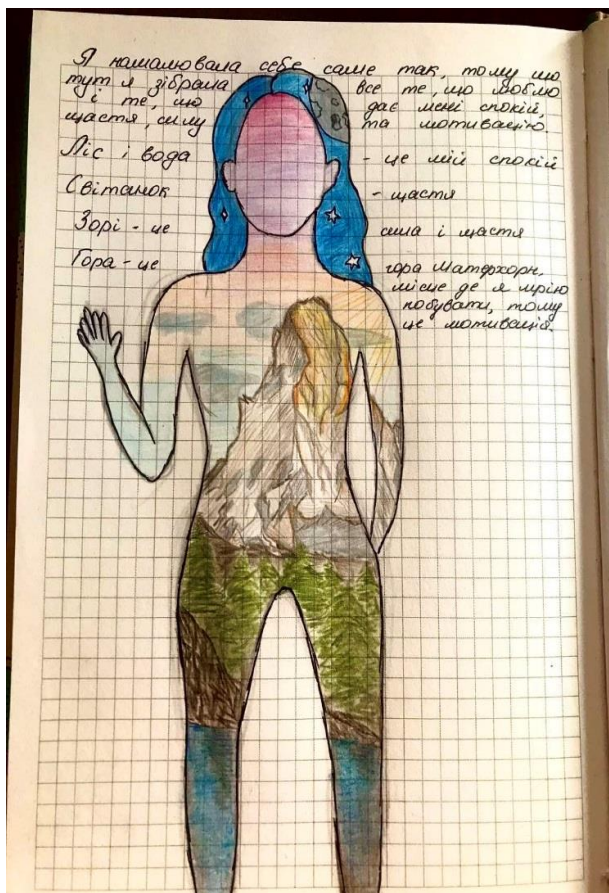
	Грайте, доки члени групи зберігають активність. Ця гра дає можливість отримати в стислий термін багатющу інформацію, яка потім може бути перероблена вами. Обговорення гри: Що стало для мене несподіванкою? Чи я відчуваю, що знайшов досить «родинних душ»? Чи тішить мене, що між нами так багато спільного?
Практичне заняття №10 (дод. Г)	
Тема	Підсумкове заняття щодо підвищення ЕС у студентів
Мета	Закріплення ефекту тренінгових вправ
Методи	Велосипеди, екскурсія, похідний рюкзак
	Велопробіг «За здоровий спосіб життя»
	Еколого-туристичний похід
	Прибирання на узбережжі річки Південний Буг
	Екологічний конкурс «Мистецтво і природа»

Додаток Г

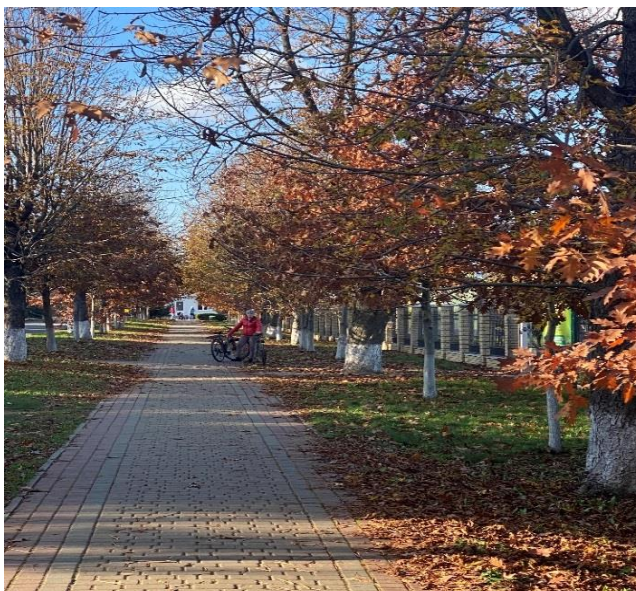
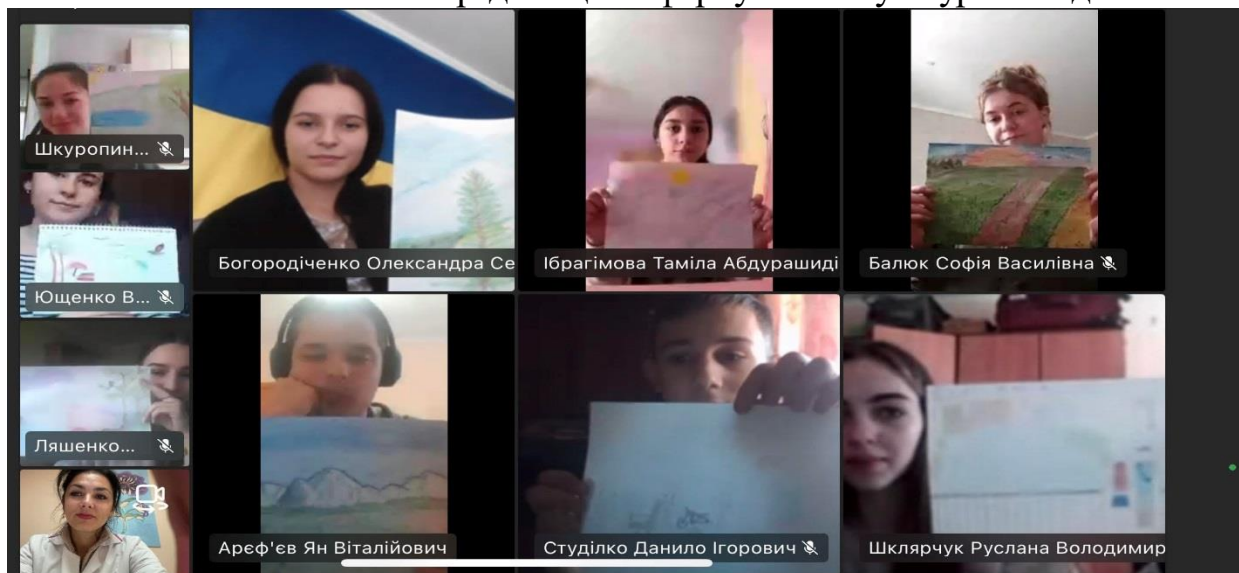
Прибирання на узбережжі річки Південний Буг (участь в еко-акції «Чистота довкілля», яка формує активну життєву позицію студентів)

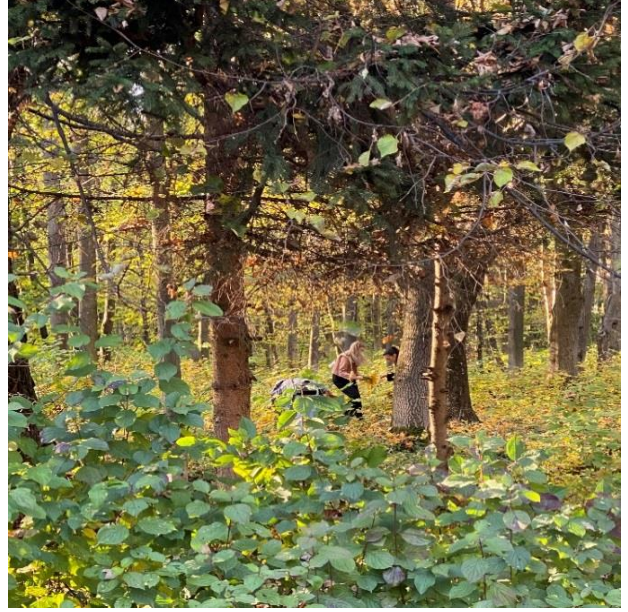


Екологічний конкурс «Мистецтво і природа»



Цей захід сприяє підвищенню в студентів рівня екологічної свідомості щодо чистоти навколишнього екосередовища та формуванню культури поведінки.





Для нотаток:

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Наукове видання

ОРДАТІЙ Наталія Миколаївна

**ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ДИСФУНКЦІЙ У
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

монографія

Підписано до друку **18.04.2023** р.

Формат 60×84 1/4. Папір офсетний.

Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman

Замовлення № 2042/19. Наклад 300 прим.

Видруковано з оригінал-макетів замовника

Видавець та виготовлювач ТОВ «Друк»

м. Вінниця, вул. 600-річчя, 25

тел.: (0432) 46-51-17

E-mail: ua.druk2015@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 1077 від 25.04.2007 р.