

Інна Гресько

аспірант,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
<https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>
innagres@gmail.com

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗДОРОВ'Я: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація: У статті висвітлені результати емпіричного дослідження Я-концепції як чинника формування ставлення особистості до здоров'я. Розглянуто теоретичні засади поняття відповідального ставлення до здоров'я як позиції особистості, що визначає реакції та вольові дії людини щодо факторів здоров'я для оптимального поєднання її особистих можливостей і можливостей навколишнього середовища для досягнення стану загального благополуччя. Також у роботі висвітлено три рівня прояву ставлення людини до здоров'я, а саме: індивідуальний рівень, ставлення до здоров'я на рівні групи і на рівні суспільства. Так, представлено дослідження спрямоване на вивчення ставлення індивіда до здоров'я, що включає оцінку власного здоров'я суб'єктом, його дії, направлені на стан здоров'я тощо.

Крім того, теоретична частина роботи містить огляд феномену Я-концепції особистості, що є сукупністю всіх уявлень людини про себе, її двох полюсів – позитивної (гармонійної) та негативної (негармонійної) Я-концепції. Підкреслюється, що така сума всіх уявлень людини про себе впливає на її функціонування у всіх сферах життя, які, як наслідок, обумовлюють якість її життя, закладають звички та патерни мислення, в тому числі щодо сфери здоров'я і способу життя людини.

Представлені в даній статті результати емпіричного дослідження Я-концепції особистості як чинника формування ставлення особистості до здоров'я проводилося на базі

декількох закладів вищої освіти м. Вінниці серед студентської молоді. Вибірка дослідження складала 226 здобувачів вищої освіти. Для реалізації поставленої мети були використані психодіагностичні методики: «Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик (ІТО)»; «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбел»; «Тест-опитувальник самоставлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв); опитувальники «Індекс ставлення до здоров'я» (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвіна) та «Ставлення до здоров'я» (автор Р. А. Березовська).

Результати формуючого експерименту з основною групою здобувачів показали, що за допомогою спеціально розробленої програми на розвиток позитивної Я-концепції особистості можна сприяти формуванню відповідального ставлення до здоров'я. В той час, як результати констатуючого експерименту 1-го і 2-го порядку з контрольною групою здобувачів були без суттєвих змін. Зокрема, тренінгова програма сприяла гармонізації особистості здобувачів, підвищенню рівня їх самооцінки та зростанню рівня ясності Я-концепції, що як наслідок, вплинуло на їх ставлення до себе, свого здоров'я, підвищенню рівня відповідальності не тільки за своє психологічне благополуччя, а й за соматичне здоров'я, яке залежить від способу життя людини.

Ключові слова: Я-концепція, особистість, відповідальність, здоров'я, ставлення до здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Inna Hresko

Postgraduate Student,
Vasyl' Stus Donetsk National University
<https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>
innagres@gmail.com

SELF-CONCEPT AS A FACTOR OF FORMING THE PERSON'S HEALTH ATTITUDE: EMPIRICAL RESEARCH

Summary: The article highlights the results of an empirical research of the Self-concept as a factor of forming the health attitude of the individual. The theoretical foundations of the concept of responsible health attitude as a position of the individual, which determines the reactions and volitional actions of a person to health factors to optimally combine his personal capabilities and the environment to achieve general well-being. The paper also mentions three levels of person's health attitude, namely: individual level, health attitude at the group level and at the level of society. Thus, the highlighted research is aimed at exploration the individual's health attitude, which includes the assessment of the subject's own health, his/her actions aimed at health, and so on.

In addition, the theoretical part of the article contains an overview of the phenomenon of Self-concept of personality, which is a set of all person ideas about themselves, its two poles – positive (harmonious) and negative (non-harmonious) Self-concept. It is emphasized that such a sum of all ideas of a person affects his functioning in all spheres of life, which, as a consequence, determine the quality of his/her life, establish habits and patterns of thinking, including about health and lifestyle.

The results of the empirical research of the Self-concept of personality as a factor in shaping the health attitude of the individual are presented in this article. The research was con-

ducted on the basis of several higher education institutions in Vinnytsia among student youth. The sample of the research was 226 of higher education applicants. For this purpose, psychodiagnostic techniques were used: «Individual typological questionnaire by L. Sobchik (ITQ)»; «Self-concept clarity» by J. Campbell (SCC); «Test-questionnaire of self-attitude» by V. Stolin, S. Panteleev»; questionnaires «Health Attitude Index» by S. Deriabo, V. Yasvin and «Attitude to health» (author R. Be-rezovskaya).

The results of the formative experiment with the main group of applicants showed that with help of a specially designed program for the development of a positive Self-concept of personality, it is possible promote the formation of a responsible health attitude. While the results of the ascertaining experiment of the 1st and 2nd order with the control group of applicants were without significant changes. In particular, the training program helped to harmonize the personality of applicants, increase their self-esteem and increase the level of clarity of self-concept, which, in turn, affected their attitude to themselves, their health, increased responsibility not only for their psychological well-being, but also for somatic health, which depends on a person's lifestyle.

Key words: Self-concept, personality, responsibility, health, health attitude, healthy lifestyle, student youth.

1. Вступ

Турбота про здоров'я виступає невід'ємною частиною життя кожної людини, адже, піклування про його стан, підтримання організму в тонусі через фізичну активність, збереження й зміцнення імунітету для багатьох людей є буденною рутинною. Звичайно, в молодому віці здоров'ю зазвичай приділяється менше уваги, а його ресурсів вистачає, щоб займатися іншою діяльністю (навчання,

побудова кар'єри, дозвілля, формування міжособистісних та шлюбних відносин тощо). Хоч варто зазначити тенденцію останніх років, коли мода на ведення здорового способу життя поширилася серед молодих людей, що, безперечно, є позитивним явищем для українського суспільства.

Загальновідомо, що здоровий спосіб життя передбачає уникання людиною шкідливих для здоров'я факторів, що є показником відповідального ставлення до здоров'я. До того ж важливим

є позитивне ставлення до власного здоров'я та до себе загалом, що також є показником відповідального ставлення до здоров'я, адже важко уявити турботу про стан свого організму, якщо людина має негативні установки щодо себе, які, зрештою, формують негативну Я-концепцію. Тож можна припустити, що Я-концепція може виступати чинником формування ставлення особистості до здоров'я. Крім того, дане питання набуває особливої актуальності в сучасних умовах поширення коронавірусної інфекції, адже наразі турбота про здоров'я є першочерговим завданням для кожного та суспільства в цілому.

Здоров'я та здоровий спосіб життя є предметом дослідження в багатьох галузях наукової сфери, і психології зокрема. Так, дані феномени розглядали у власних наукових працях такі зарубіжні та українські вчені як Г. Л. Апанасенко, І. А. Аршавський, О. В. Бацилева, Е. Я. Бондаревський, І. І. Брехман, О. Д. Дубогай, С. Д. Максименко, І. В. Пузь, А. Г. Щедріна, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, К.-Г. Юнг та інші. Поняття «ставлення до здоров'я» розкрито в наукових доробках О. В. Башмакової, Р. А. Березовської, С. Д. Дерябо, І. В. Журавльової, В. О. Ясвіна; відповідальне ставлення до здоров'я, як окреме поняття, досліджували: П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович та ін.

Загальнотеоретичні питання становлення Я-концепції та її дослідження розкрито у працях наступних зарубіжних науковців: Б. Г. Ананьев, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. С. Кон, В. В. Столін, Р. Бернс, У. Джеймс, Е. Еріксон, К. Роджерс та інші; серед українських вчених дане поняття досліджували М. І. Боришевський, О. М. Знанецька, Н. І. Жигайло, У. В. Кіреєва, Г. С. Костюк, Т. М. Титаренко, О. Є. Фурман, П. Р. Чамата та інші.

Мета роботи – емпіричне дослідження Я-концепції як чинника формування ставлення особистості до здоров'я.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Ставлення людини до здоров'я – суб'єктивне, воно є системним і динамічним психічним утворенням, що включає знання людини про феномен здоров'я,

що виражається і реалізується у свідомо обраному способі життя (Єжова, 2011, с. 63). Останніми роками набуло популярності поняття «відповідальне ставлення до здоров'я», що говорить про здатність людини відповідати за стан свого організму, за допомогою вольових зусиль підтримувати його та зміцнювати для ведення якісного життя.

У нашій роботі ми вживаємо саме даний термін, адже відповідальність як якість особистості, означає злагодженість та погодженість необхідності з бажаннями і потребами особистості, а також передбачає реалізацію людиною необхідних дій самостійно та відповідно вимог, показником чого буде відчуття впевненості і задоволеності при виконанні діяльності (в даному випадку стосовно здоров'я) (Гусак, 2009, с. 40).

Згідно до цього, «відповідальне ставлення до здоров'я» – це певна позиція людини, що впливає на реакції та вольові дії щодо факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей особистості та навколишнього середовища для досягнення її благополуччя (Гусак, 2009, с. 41).

У своїй роботі І. В. Журавльова виділяла три типи ставлення особистості до здоров'я, які проявляються на трьох рівнях (Журавлева, 2005, с. 21-22), а саме:

- ставлення індивіда до здоров'я, що означає оцінку власного здоров'я та включає дії, спрямовані на зміну стану здоров'я;
- ставлення до здоров'я на рівні групи, що охоплює трансляцію індивідууму системи соціальних норм і переконань, які склалися в суспільстві, але з урахуванням індивідуального оцінювання здоров'я членами групи;
- ставлення до здоров'я на рівні суспільства – це система думок і соціальних норм, які існують в суспільстві щодо здоров'я та проявляються в діях, спрямованих на зміну стану громадського здоров'я на різних рівнях управління.

Тож при дослідженні ставлення до здоров'я можна зосереджуватися на детальному вивченні одного з цих рівнів, тому наше дослідження охоплює перший рівень – ставлення індивіда до здоров'я.

Більш ґрунтовно розкривають сутність відповідального ставлення до здоров'я його структурні елементи, зокрема: когнітивно-пізнаваль-

ний, емоційно-оцінний, потребнісно-ціннісний, мотиваційно-вольовий, практично-діяльнісний, рефлексивно-результативний компоненти. Так, вони поєднують в собі уявлення про здоров'я, усвідомлення змісту здоров'я і відповідальності за його стан (когнітивно-пізнавальний), емоційну оцінку власних можливостей і можливостей середовища (емоційно-оцінний), інтелектуальне втілення потреб людини в системі її цінностей (потребнісно-ціннісний), мотиви, що спонукають до збереження і зміцнення здоров'я, та волю як свідоме керування даною діяльністю (мотиваційно-вольовий), реалізацію відповідальності в конкретних діях та вчинках (практично-діяльнісний) і осмислення проведеної діяльності (рефлексивно-результативний) (Гусак, 2009, с. 42).

Таким чином, можна припустити, що уявлення індивіда про здоров'я загалом, про стан власного організму, ставлення до себе і поведінкові прояви турботи про своє здоров'я чи їх відсутність пов'язані з Я-концепцією особистості. Адже, як стверджує український психолог П. Р. Чамата, зміст Я-концепції полягає в уявленнях людини про будову тіла та його функції, усвідомлення психічних процесів і властивостей, дій та цілей, а також включає розуміння ставлення інших людей до себе, свого місця у житті і подальшого напрямку розвитку (Жигайло, 2014, с. 71).

Загальновідомо, що формування Я-концепції відбувається в процесі індивідуального розвитку людини під впливом численних сенсорних імпульсів, які сприймаються її нервовою системою, тому Я-концепція відіграє важливу роль у процесі організації психіки і поведінки людини, а також визначає інтерпретацію індивідуального досвіду, слугує джерелом очікувань людини (Бернс, 1986).

Я-концепція сприяє внутрішній узгодженості особистості, тобто її гармонізації, адже є внутрішнім чинником саморозвитку людини і характеризується піддатливістю до внутрішніх змін (Фурман, 2018, с. 52). Ясність Я-концепції також здатна впливати на гармонійність особистості, адже здатність розуміти себе, зрозумілість і чіткість уявлень людини про свої особливості грає важливу роль у збалансуванні її якостей характеру та проявленню різних аспектів особистості у рівновазі (Гресько, 2021, с. 44). Однак це мож-

ливо за умови, якщо немає суперечностей в установках людини щодо себе, інакше може виникати внутрішній конфлікт, який особистість може вирішити лише за допомогою психолога чи психотерапевта.

Так, сукупність всіх уявлень людини про себе є Я-концепцією, що проявляються у переконаннях, оцінці й поведінкових тенденціях особистості, які втілюються у її Я-образі, Я-ставленні та Я-поведінці (Бернс, 1986, с. 66). Прийнято вважати, що Я-концепція має два полюси: позитивна (гармонійна) та негативна (негармонійна) Я-концепція. Позитивна Я-концепція характеризується прийняттям себе, самоповагою, відчуттям власної цінності у фізичному, соціальному, емоційному та інтелектуальному аспектах, а негативна – неадекватною, частіше заниженою самооцінкою, негативізмом стосовно себе та навколишнього середовища (Барська, 2015, с. 18). Зрозумілим поясненням різниці між цими двома поняттями є опис наступної ситуації: «Людина з позитивною «Я-концепцією» розцінює усмішку на свою адресу як прояв добрих почуттів, а з негативною – як насмішку» (Супріган, 2020, с. 34).

Оскільки Я-концепція є сумою всіх уявлень людини про себе, що впливають на її функціонування у всіх сферах життя, і, як наслідок, обумовлюють якість життя людини, закладають звички та патерни мислення, то сфера здоров'я людини і її способу життя також підпадає під її вплив (Бацилева, 2019, с. 76). Як було зазначено вище, складно уявити образ людини з негативними установками щодо себе і життя в цілому, яка ціннісно, усвідомлено та відповідально ставиться до власного здоров'я. Відповідно до цього, Я-концепція може впливати на формування у людини певного ставлення до здоров'я, її готовність брати відповідальність за стан організму зараз та в майбутньому.

Таким чином, з метою дослідження Я-концепції як чинника ставлення до здоров'я, нами було проведено емпіричне дослідження, зокрема ми припустили, що при позитивній Я-концепції людина більш схильна до відповідального ставлення до здоров'я, а за допомогою спеціально розробленої програми на розвиток позитивної Я-концепції особистості можна сприяти формуванню відповідального ставлення до здоров'я.

3. Методи і вибірка дослідження

У дослідженні Я-концепції особистості, її когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що складають уявлення та установки індивіда щодо себе, ми використали наступні психодіагностичні методики: «Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик (ІТО)»; «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбел»; «Тест-опитувальник самоставлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв). Особливості ставлення до здоров'я нам допомогли дослідити опитувальники «Індекс ставлення до здоров'я» (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвіна) та «Ставлення до здоров'я» (автор Р. А. Березовська).

Дослідження було проведено базі Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця), КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» та Вінницького національного технічного університету. Вибірku дослідження склали 226 здобувачів вищої освіти, з яких 49 юнаків та 177 дівчат віком від 17 до 25 років.

У дослідженні взяла участь саме студентська молодь, адже вони є резервом майбутнього українського суспільства і рушійною силою розвитку й здійснення якісних змін у державі, тому дослідження питання здоров'я серед даної вікової категорії має особливу актуальність. Даний період є сприятливим для формування нових компетенцій та вмій, і не тільки в професійному аспекті, а й в сфері турботи про себе і власного здоров'я, оскільки в даному віці особистість знаходиться в пошуках внутрішньої позиції, свого місця в соціумі, намагається зрозуміти себе та свої можливості.

Також студентський вік слідує після підліткового періоду, коли особистість стабілізується, а закладені в цей час звички та патерни поведінки часто стають основою для подальшого дорослого життя. Крім того, в даному віці спостерігається тенденція до недооцінювання значення здоров'я, що в майбутньому позначається на самопочутті людини і стані її організму, тому важливо звертати увагу здобувачів на цінність здоров'я для формування у них відповідального ставлення до нього.

4. Результати дослідження

Для здійснення емпіричного дослідження Я-концепції як чинника формування ставлення особистості до здоров'я нами була розроблена тренінгова програма «Розвиток позитивної Я-концепції студентської молоді», метою якої є сприяння розвитку позитивної Я-концепції серед здобувачів. В ході нашої роботи реалізувались наступні задачі: сприяння розвитку адекватної самооцінки здобувачів, дослідження їх Я-образу та установок, виокремлення негативних установок особистості та за допомогою психотерапевтичної техніки їх розфіксування, активізація процесу самопізнання, сприяння саморозкриттю в середовищі однолітків, особистісний розвиток та розкриття творчих здібностей, формування відчуття цілісності та цінності особистості, підвищення психологічної культури студентства.

Для відстеження змін психологічних характеристик здобувачів у ході тренінгової програми, наше дослідження включало 3 етапи: констатуючий експеримент 1-го порядку з основною та контрольною групами; формуючий експеримент з основною вибіркою та констатуючий експеримент 2-го порядку із зняттям емпіричних даних в обох груп. В складі кожної з груп було 12 здобувачів. Так, результати констатуючого експерименту 1-го та 2-го порядку з основною групою представлені у Таблиці 1.1.

За допомогою даних таблиці 1.1 можна відслідкувати, що у здобувачів основної групи є позитивні зрушення по кільком показникам. Зокрема, згідно «Шкали ясності Я-концепції Дж. Кемпбел» ми можемо побачити, що ясність Я-концепції зростає. Так, на початку дослідження респондентів з високою ясністю Я-концепції не було представлено, бо переважна більшість (97,1%) мали середню ясність, 8,3% – мали низьку ясність. Після проходження тренінгової програми здобувачів з низьким рівнем ясності не було виявлено.

Дані «Тесту-опитувальника самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв)» свідчать, що рівень самоставлення респондентів зріс. А саме, до формуючого експерименту частина здобувачів

Таблиця 1.1

Результати основної вибірки дослідження (у %)					
Констатуючий експеримент 1-го порядку (до формуючого експерименту)	Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (ІТО)	гіпоемотивність	0	Констатуючий експеримент 2-го порядку (після формуючого експерименту)	0
		гармонійна особистість	41,7		41,7
		особистість з акцентуйованими рисами	58,3		58,3
		стан емоційного напруження	0		0
	Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбел	висока ясність	0		8,3
		середня ясність	91,7		91,7
		низька ясність	8,3		0
	Тест-опитувальник самоставлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)	високий рівень	8,3		91,7
		середній рівень	75,0		8,3
		низький рівень	16,7		0
	Опитувальник «Індекс ставлення до здоров'я» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвіна)	високий рівень	16,7		41,7
		середній рівень	66,6		58,3
		низький рівень	16,7		0
	Опитувальник «Ставлення до здоров'я» (автор Р.А. Березовська)	адекватне ставлення	75,0		91,7
		неадекватне ставлення	25,0		8,3

(16,7%) мали низький рівень самооцінки, після – студентська вибірка переважно зосередилася на середньому рівні самооцінки (91,7%) та на високому (8,3%), здобувачів з низьким рівнем – не було виявлено.

Щодо ІТО Л. М. Собчик, то позитивним явищем є те, що не було представлено досліджуваних з гіпоемотивністю чи в стані емоційного напруження. Так, основна вибірка поділилася на здобувачів з гармонійною особистістю та на особистість з акцентуйованими рисами (наприклад, інтроверсія, тривожність тощо), що є в межах норми і виражено помірно. Крім того, результати дослідження свідчать, що істотних змін в показниках до та після формуючого експерименту не відбулося, причиною чого може бути тривале формування особистості респондентів, їх індивідуально-типологічних особливостей, на що в ході тренінгової програми складно вплинути суттєво, адже вона працює лише на актуальному рівні. Все ж, згідно даних інших психодіагностичних мето-

дик ми можемо говорити про позитивні зрушення в Я-концепції студентської молоді.

У питанні ставлення до здоров'я ми також можемо відмітити, що відбулися позитивні зміни. Так, опитувальник «Індекс ставлення до здоров'я» (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвіна) допоміг нам побачити, що до формуючого експерименту більша частина здобувачів (66,6%) мали середній рівень ставлення до здоров'я, незначна частина (16,7%) високий рівень, а така ж частка (16,7%) – низький. Після проробленої роботи показники змінилися: середній рівень був характерний 58,3%, високий – 41,7%, низький не був представлений.

Автор опитувальника «Ставлення до здоров'я» Р. А. Березовська виділила два протилежних типи ставлення – адекватне і неадекватне ставлення до здоров'я. Так, серед здобувачів основної групи на початку експерименту адекватне ставлення було характерне 75,0%, неадекватне – 25,0%. Після проходження тренінгової програми кількість респондентів з адекватним ставленням

до здоров'я збільшилася до 91,7%, а кількість досліджуваних з неадекватним склала – 8,3%.

Аналізуючи результати дослідження контрольної групи ми побачили, що їх показники в констатуючому експерименті 1-го порядку та 2-го порядку не зазнали суттєвих змін. Кількісні та якісні показники були на схожому рівні як при першому, так і при повторному дослідженні. Таким чином, отримані результати підтверджують позитивний вплив тренінгової програми.

5. Висновки

Отже, сфера здоров'я людини і її способу життя у великій мірі залежить від уявлень людини про себе, що впливають на її функціонування у всіх сферах життя. На сьогодні відповідальне ставлення до здоров'я є важливим аспектом повноцінного життя сучасної людини, адже гарний стан здоров'я є основою для життєдіяльності кожного, особливо у студентському віці, коли звички та патерни поведінки стають основою для майбутнього дорослого життя.

Представлене дослідження включало роботу з основною та контрольною групами, зокрема результати формуючого експерименту з основною групою показали, що за допомогою спеціально розробленої програми, спрямованої на розвиток позитивної Я-концепції особистості можна сприяти формуванню відповідального ставлення до здоров'я. В той час, як результати констатуючого експерименту 1-го і 2-го порядку з контрольною групою були без суттєвих змін. Такі дані свідчать, що тренінгова програма по розвитку позитивної Я-концепції впливає на гармонізацію особистості здобувачів, підвищенню рівня їх самооцінки та зростанню рівня ясності Я-концепції, що як наслідок, впливає на їх ставлення до себе, свого здоров'я, сприяє підвищенню рівня відповідальності не тільки за своє психологічне благополуччя, а й за соматичне здоров'я, яке залежить від способу життя людини.

Перспективи майбутніх досліджень вбачаємо у виокремленні психологічних механізмів впливу Я-концепції на формування відповідального ставлення особистості до здоров'я.

Література:

1. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості студента. *Вісник Донецького національного університету. Сер. Б : Гуманітарні науки*. 2015. № 1–2. С. 16–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdnug_2015_1-2_4
2. Бацилева О. В., Гресько І. М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка*. № 11. Вип. 5. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2019. С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ.; под ред. В. Я. Пилиповского. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
4. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 39–45. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>
5. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
6. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.
7. Жигайло Н. І. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 26. С. 70–74.
8. Журавлева И. В. Отношение к здоровью как социокультурный феномен : автореф. дис. ...доктора соц. наук : 22.00.04; Ин-т социологии РАН. М., 2005. 46 с.
9. Супріган А. О. Трансформація «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; Нац. акад. пед. наук України, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2020. 24 с.
10. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.

References:

1. Barska V. O. (2015) Psykholohichni umovy rozvytku pozytyvnoi «Ya-kontseptsii» osobystosti studenta [Psychological conditions for the development of a positive «Self-concept» of the student's personality]. Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu. Ser. B : Humanitarni nauky. [in Ukrainian] URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdnug_2015_1-2_4
2. Batsylieva O. V., Hresko I. M. (2019) Pozytyvna Ya-kontseptsiiia yak resurs psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Positive Self-concept as a resource of a person's psychological health]. Psykholohichni chasopys : zbirnyk naukovykh prats / za red. S. D. Maksymenka. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. [in Ukrainian] DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
3. Berns R. (1986) Razvitie Ya-koncepcii i vospitanie [Self-concept development and education]: per. s angl.; pod red. V. YA. Pilipovskogo. Moscow: Progress. [in Russian]
4. Hresko I. M. (2021) Yasnist Ya-kontseptsii yak chynnyk harmoniinoi osobystosti [Clarity of Self-concept as a factor of harmonic personality]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky. [in Ukrainian] DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>
5. Husak P. M., Zymivets N. V., Petrovych V. S. (2009) Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnolohii [Health Responsibility: Theory and Technology]: Monohrafiia. Lutsk: VAT «Volynska oblasna drukarnia». [in Ukrainian]
6. Iezhova O. O. (2011) Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv [Formation of a value health attitude in students of vocational schools]: monohrafiia. Sumy: Vyd-vo «MakDen». [in Ukrainian]
7. Zhyhailo N. I. (2014) Problema fenomenu ta struktury «Ia-kontseptsii» osobystosti v konteksti pohliadiv vitchyznianskykh i zarubizhnykh doslidnykiv [The problem of the phenomenon and structure of the «Self-concept» of personality in the context of the views of domestic and foreign researchers]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia : Psykholohiia i pedahohika. [in Ukrainian]
8. Zhuravleva I. V. (2005) Otnoshenie k zdorov'yu kak sociokul'turnyj fenomen [Health attitude as a socio-cultural phenomenon]: avtoref. dis. ...doktora soc. nauk : 22.00.04; In-t sociologii RAN. Moscow. [in Russian]
9. Suprihan A. O. (2020) Transformatsiia Ya-obrazu osobystosti v skladnykh zhyttievnykh obstavynakh [Transformation of the «Self-image» of the individual in difficult life circumstances]: avtoref. dys. ... kand. psykholog. nauk : 19.00.05; Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka. Kyiv. [in Ukrainian]
10. Furman O. (2018) Ya-kontseptsiiia yak predmet bahatoaspektnoho teoretyzuvannia [Self-concept as a subject of multifaceted theorizing]. Psykholohiia i suspilstvo. [in Ukrainian] URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.