

- Орглер К. // Экзистенциальный анализ : Бюллетень. — 2009. — № 1. — М. : ИЭАПП. — С. 141—170.
3. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. — М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С. 394—399.
4. Global barometer of hope and happiness at year end 2012 [Electronic Resource]. — WIN-Gallup International Association. — Mode of access: <http://www.answers.com/topic/flame-out—1#ixzz1TW0c2sAF>.

КОЛТУНОВИЧ Т. А.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В статье изучены особенности экзистенциальной исполненности у воспитателей с разными уровнями сформированности профессионального выгорания. Обоснована связь профессионального выгорания и экзистенциальной исполненности и ее компонентов, определена сила влияния исследуемых конструктов друг на друга. Эмпирически доказано предположение о детерминированности профессионального выгорания на разных уровнях его сформированности соответствующей структурной организацией экзистенции, определены ведущие и базовые компоненты структур.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, экзистенциальная исполненность, самоотрансценденция, самодистанцирование, персональность, свобода, ответственность, экзистенция.

KOLTUNOVYCH TETIANA

THE FEATURES OF INTERACTIONS BETWEEN THE SUBJECTIVE SENSE OF HAPPINESS AND PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PRESCHOOL TEACHERS

The article investigates the features of existential fullness among preschool teachers with different levels of professional burnout. The connection between the professional burnout and existential fullness and its components was justified, and was defined the influence power of constructs on each other. An assumption of professional burnout determinacy at different formation levels of the corresponding structures of existential fullness was empirically proved, key and basic components in the structures were identified.

Keywords: professional burnout, existential fullness, self-transcendence, self-distancing, personality, freedom, responsibility, existentiality.

Стаття надійшла до редколегії 04.03.2013 року.

УДК 159.9

КОРОП М. Ю., ЧЕРЕПОВ О. В.

Київський національний
торгівельно-економічний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті вказується на переорієнтацію процесу фізичного виховання студентів у формуванні функціонально-структурної інтеграції організму у ході занять руховою активністю, що дозволяє розробити принципово нові підходи до використання традиційних засобів та методів фізичної культури, запровадити нові критерії ефективності процесу фізичного виховання у формуванні психологічної складової здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, здоров'я, фізична підготовленість, функціонально-структурна інтеграція, критерії ефективності, психологічна складова здорового способу життя.

Здоров'я людини займає одне з найважливіших місць у системі людських цінностей та пріоритетів і визначається як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці

та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини.

Державні вимоги до системи фізичного виховання студентської молоді, розроблені відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Державних програм розвитку фізичної культури і спорту в Україні перед-

бачають, що фізичне виховання молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини [4]. Діюча у державі система фізичного виховання молоді України, відповідно до нормативних документів, базується на принципах індивідуального й особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [4]. У той же час протягом останнього десятиріччя в Україні різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість учнівської та студентської молоді [1]. При цьому фахівці відмічають невідповідність між цільовими установками навчально-виховного процесу та рівнем розвитку фізичної підготовленості студентів [5;10].

Аналіз досліджень проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді виявив домінування робіт, які пов'язують шлях вирішення цього питання виключно з удосконаленням фізичної підготовленості (Н.Бондарчук, 2004, І.Н.Журавльова, 2006, Л.С.Луценко, 2008, Т.Лошицька, 2004), або з підвищенням мотивації молодих людей до занять руховою активністю (В.Вовк, 2004, В.А.Гальчинський, 2006, Н.В.Крайня, 2006, В.Минарський, 2004), що дозволяє вдосконалити певні сторони процесу фізичного виховання студентської молоді, проте при цьому відокремлено досліджуються такі аспекти, як стан здоров'я (Глуценко Н. В., 2008, Л.Долженко, 2004) формування здорового способу життя (В.В.Афанасьєв, 2006, П.А.Виноградов, 1996), фізкультурна освіта студентів (О. Ківернік, 2008, С.В. Синиця, 2008, О. Фагіна, 2004) тощо. Виходячи з цього, можна відмітити, що рівень науково-методичного обґрунтування оптимізації процесу фізичного виховання студентів у формуванні здорового способу життя не дозволяє осмислити його з позиції системного підходу, а отже, сформулювати комплексні заходи вирішення означеної проблеми.

Мета статті – на основі аналізу сучасних досліджень виділити перспективні напрямки вдосконалення процесу фізичного виховання студентів у формуванні психологічної складової здорового способу життя.

Аналіз досвіду практичної роботи з фізичного виховання студентів та відповідної науково-методичної літератури виявив цілий комплекс

дискусійних питань, які вказують на відсутність чіткої концепції щодо оптимізації та вдосконалення цього процесу. Слід також зазначити, що усталені підходи до занять студентів фізичною культурою у формуванні здорового способу життя, методи їхнього проведення та критерії ефективності останнім часом піддаються сумнівам з боку вчених та фахівців з фізичного виховання [4; 8].

Уже тривалий час у країні діє система державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [7; 8]. Зміст цієї системи визначив засади для формування програм занять фізичною культурою та сформував у фахівців домінуючі уявлення про провідну роль фізичної підготовленості як основного чинника та критерія ефективності процесу фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді [8]. Це підтверджується величезною кількістю наукових праць, у яких проблема підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у формуванні здорового способу життя пов'язується виключно зі зростанням рівня фізичної підготовленості молодої людини. На думку авторів: В. О. Романенко (2005), В. Г. Шандригось (2001), тестування, що проводяться на 1 курсі ВНЗ носять емпіричний характер, не мають потрібного теоретичного обґрунтування і реалізуються з помилкових методологічних позицій, а показники приростів фізичних якостей, закладені у нормативах для різних категорій дітей та молоді, переважають навіть максимальні фізіологічно можливі зміни фізичної підготовленості людини під впливом оптимальної фізичної підготовки з використанням «жорстких» тренувальних режимів [8]. Висновки цих авторів, зроблені на основі глибокого практичного і теоретичного аналізу існуючих систем тестування, вказують на обмеженість, а інколи й помилковість діючих підходів до вдосконалення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

На нашу думку, методологічною основою та провідним критерієм пошуку напрямів підвищення ефективності процесу фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів має стати здоров'я молодої людини. Оздоровче спрямування системи фізичного виховання студентської молоді підтверджується державними нормативними документами у цій сфері [4; 9].

Існує широкий перелік різних підходів до визначення поняття здоров'я людини. У наш час усе більше утверджується точка зору, відповідно

до котрої здоров'я визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їхніх регуляторних систем. Існує визначення здоров'я як стану оптимальної життєдіяльності людини. Дискусія щодо поняття здоров'я ще триває, проте важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне, психічне, психологічне та соціальне здоров'я.

Сьогодні такий підхід до розуміння сутності здоров'я вважається провідними вченими дискусійним [2], оскільки носить занадто узагальнюючий характер та не містить відомостей, на які можна було б спиратися у практичній діяльності. Натомість пропонуються принципово нові характеристики те дефініції здоров'я, які дозволяють його діагностувати та розробляти нові практичні критерії ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді [2].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності визначення, полегшення методології дослідження феномену здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо.

Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові та чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення

до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Впливають міжнетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі.

Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (чи незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя у певному середовищі: економічній, політичній, соціальній, духовній.

Неподільність рухової активності і стану здоров'я людини спонукає до аналізу поняття рухових чи фізичних здібностей (якостей), на вдосконалення котрих спрямовано процес фізичного виховання. Фізичні здібності – відносно стійкі природжені і надбані функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія котрих обумовлює ефективність виконання рухової дії [6; 8]. Аналіз цієї дефініції вказує на функціонально-структурну кореляцію частин організму при забезпеченні рухової активності, що, у свою чергу, є нічим іншим як явищем інтеграції.

Виходячи з цього можна передбачити, що ступенем інтеграції функцій, органів і структур організму виражається ефективність процесу фізичного виховання людини, причому як в оздоровчому, так і в аспекті зростання рівня фізичної підготовленості.

Оскільки фізичне виховання визначається як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому і культурному житті [9]. Відповідно до запропонованого нами підходу це визначення має бути доповненим поняттям функціонально-структурної інте-

градії організму, як основною метою дії засобів та методів процесу фізичного виховання у формуванні психологічної складової здорового способу життя студентської молоді.

Переорієнтації процесу фізичного виховання студентів на ефективне формування психологічної складової здорового способу життя дозволить розробити принципово нові підходи до використання традиційних засобів та методів фізичної культури, запровадити нові критерії ефективності занять фізичною культурою, а також запровадити на основі системного підходу нові комплексні заходи оздоровлення.

Висновки:

1. Аналіз державних цільових установок процесу фізичного виховання виявив невідповідність між вимогами та реальним рівнем розвитку фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів, які постійно погіршуються.
2. Сучасний стан наукової розробки проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді у формуванні психологічної складової здорового способу вказує на домінування досліджень, які пов'язують шляхи вирішення цього питання з оптимізацією дії окремих чинників цього процесу, що не дає змоги осмислити його з позиції системного підходу, а отже, сформулювати комплексні заходи вирішення цієї проблеми.
3. Державні тести фізичної підготовленості студентів та тести, включені до програм занять з фізичного виховання студентів, носять емпіричний характер, не мають достатнього теоретичного обґрунтування і часто реалізуються з помилкових методологічних позицій, а показники приростів фізичних якостей, закладені у нормативах для різних категорій молоді, переважають максимальні фізіологічно можливі норми, що визначає помилковість деяких діючих підходів до вдосконалення фізичного виховання студентської молоді у формуванні здорового способу життя, зокрема його психологічної складової.
4. Виходячи з державних вимог до процесу фізичного виховання студентів у формуванні

здорового способу життя, методологічною основою та провідним критерієм пошуку напрямів підвищення ефективності цього процесу має стати здоров'я молоді людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у переорієнтації процесу фізичного виховання у формуванні психологічної складової здорового способу життя студентської молоді, що дозволить розробити принципово нові підходи до використання традиційних засобів та методів фізичної культури, запровадити нові критерії ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Бондарчук Н. Показники фізичного розвитку студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття / Н. Бондарчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 85—87.
2. Булич З. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов.- К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Вонтенко. — К.: Здоров'я, 1991. — 248с.
4. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді, затверджені наказом Міністерства освіти та науки № 188 від 25.05.1998 р.
5. Журавлева И. Н. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ /И.Н. Журавлева, Л. Е. Шестерова// Слобожанский научно-спортивный вестник. — Харьков: ХГАФК, 2006. — № 10. — С. 27—29.
6. Матвеев Л. П. Теория и методы физической культуры учеб. для ИФК/Л. П. Матвеев. — Фис, 1991. — 542 с.
7. Постанова Кабінету Міністрів України №80 від 15.01.1996р. «Про державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України».
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А.Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005.—290с.
9. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — № 1. — С. 41—47.
10. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / [Под ред.Т.Ю.Круцевич] // Методика воспитания различных групп населения. — К.: Олимпийская Литература, 2003. — 391с.

КОРОП М. Ю., ЧЕРЕПОВ А. В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье указывается на переориентацию процесса физического воспитания студентов в формировании функционально-структурной интеграции организма в ходе занятий двигательной активностью, что позволило разработать принципиально новые подходы к использованию традиционных средств и методов физической культуры, ввести новые критерии эффективности процесса физического воспитания в формировании психологической составляющей здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, здоровье, физическая подготовленность, функционально-структурная интеграция, критерии эффективности, психологическая составляющая здорового образа жизни.

CARP M., SKULLS A.

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

The article points to the reorientation process of physical education students in creating functional and structural integrity of the body during physical activity sessions, which allowed to develop new approaches to the use of traditional means and methods of physical training, to introduce new criteria for the effectiveness of physical education process in the formation of the psychological component healthy lifestyles of students.

Keywords: physical education students, health, physical fitness, functional and structural integration, performance criteria, the psychological component of a healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редколегії 04.03.2013 року.

УДК 159.982.2

КУЗІКОВА С. Б.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ

У статті розглядається феномен особистісного саморозвитку як реального психологічного явища. Визначено психологічний зміст та сутність понять: «саморозвиток особистості», «суб'єкт саморозвитку». Наведено авторське визначення особистісного саморозвитку. Виокремлено суттєві характеристики саморозвитку як суб'єктної діяльності.

Ключові слова: саморозвиток, самозміна, самоактивність, самосвідомість, самокерування, життєдіяльність, суб'єкт саморозвитку.

Увага до феномену саморозвитку зумовлена його визначальною роллю у життєдіяльності особистості, активним включенням людини у процес власної життєтворчості. Оскільки, на думку більшості сучасних науковців, основним джерелом розвитку виступають внутрішні суперечності, то цей процес, по суті, є саморозвитком (саморуком). «Носієм» розвитку виступають складні відкриті системи, що самоорганізуються. Така позиція в українській психологічній науці є сталою (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, В.В. Клименко, Г. С. Костюк, П. В. Лушин, С. Д. Максименко, М. В. Савчин, М.Л. Смульсон, Т. М. Титаренко, П. Р. Чамата та ін.). Проте і дотепер існує термінологічна розбіжність і відмінність у тлумаченні різними вченими психологічної сутності зазначеного феномену. Завданням статті є експлікація авторського визначення поняття особистісного саморозвитку.

Аналіз філософських, педагогічних та психологічних праць, присвячених досліджуваному феномену, показує, що саморозвиток може розглядатися (досліджуватися) у різних аспектах, а саме: як мета, засіб, явище, процес, стан, зміна, результат, підсумок тощо [6].

Саморозвиток розглядається як: саморух (Ф. Гегель, І. Кант, Г. Сковорода, Й. Фіхте, Ф. Шеллінг), діяльність, внутрішня активність (В.І. Андреев, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, Г.С. Костюк,

Л.С. Рубінштейн, П.Р. Чамата), потреба (М.О. Бердяєв, І.С. Булах, С.Д. Максименко, Е.О. Помиткін, М.В. Савчин), здатність, характеристика (Є.І. Ісаєв, В.Г. Маралов, Н.І. Пов'якель, В.І. Слободчиков), зміна (М. Гайдеггер, Ф. Енгельс, К. Маркс, С.Л. Франк, Н.Р. Бітянова, П.В. Лушин, М.К. Мамардашвілі, О.В. Суворов, Г.А. Цукерман), процес (Я. Коменський, Дж. Локк, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо), механізм (З.С. Карпенко, Т.М. Титаренко, В.М. Ямницький), технологія (П.Ф. Каптерев, Ю.О. Лобейко, Г.К. Селевко, Т.В. Тихонова). Останній підхід до визначення поняття «саморозвиток» зустрічається переважно у педагогіці. У психології найбільший інтерес становить безпосередньо процес саморозвитку як різною мірою усвідомлена, самоконтрольована і самокерована активність особистості – саморозвиток як психологічна й особистісна зміна.

Таке багатоаспектне розуміння сутності досліджуваного феномену, з одного боку, дозволяє змістовно його наповнити, а з іншого, – викликає необхідність упорядкувати існуючі дефініції саморозвитку і здійснити експлікацію визначення, близького до нашого розуміння.

Згідно з посткласичним системним підходом, усі поняття, що містять складову «само-», передбачають «щось, що йде з внутрішнього, щось самопричинне, що зсередини спонукається і регулюється» [4, с. 8]. Так, наприклад, цінним для