

бути наш погляд на полотно художника зблизька та зміну сприйняття картини на відстані у кілька кроків від полотна. Наприклад, при наявності агресії можна побачити і здатність діяти спонтанно та емоційно; при депресивному стані - як здатність реагувати на конфлікти з глибокою емоційністю; при лінії - як здатність не перевантажувати себе; при стресі - як здатність пристосуватись до нової ситуації; при наявності упертості - як здатність сказати «ні» іншому; при страху самотності - як потреба бути у товаристві інших людей.

Отже, тема «вигорання» та його аспектів є постійно актуальною як гігієна людини, це уважне, своєчасне та кропітке збалансування усіх сфер особистості. Тому організація психолого-педагогічної діагностики допомогла б виявляти симптоми на ранній стадії та проводити роботу з уникнення синдрому у педагогічному колективі.

Список використаних джерел

1. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, №40 (424), жовтень, 2010. – с.3-7.
2. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2011. –104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан: Пер. с нем. –М.: Медицина, 1996. – 464 с.

Охрімчук Тарас Григорович

*ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Рівненський інститут*

Назаревич Вікторія Вячеславівна

Кандидат психологічних наук, доцент

*ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Рівненський інститут*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Сучасна людина достатньо поінформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто поінформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Усвідомлення здорового способу життя дитиною нерозривно пов'язане з активним входженням її в сферу соціального середовища та вироблення ціннісних орієнтацій і соціальних установок щодо його дотримання. Нерозуміння значущості здорового способу життя на ранніх етапах онтогенезу закономірно приводить до негативних особистісних трансформацій, які позначаються на можливості адекватної суспільним запитам самореалізації. Можливість актуалізації усвідомлення дитиною здорового способу життя, як інтеграції її соціального досвіду в когнітивній та емоційно-вольовій сфері, потребує детального психологічного аналізу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей усвідомлення здорового способу життя сучасними підлітками; емпіричному визначенні нових тенденцій усвідомлення як єдності когнітивного, емоційного та оцінно-вольового компонентів дотримання здорового способу життя.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що актуалізація здорового способу життя в підлітковому віці здійснюється в системі суб'єкт-об'єктних відносин, де дорослі займають позицію вчителя (організатора) і відносяться до підлітка як до об'єкту впливу, а не як до суб'єкта відносин. Це пояснює появу випадків, коли підліток усвідомлює зміст здорового способу життя, а в реальній поведінці відмовляється його реалізувати, що обумовлено порушенням ідентифікаційної взаємодії підлітка з оточуючими.

Аналіз літературних джерел, у яких характеризуються здоров'я з різних точок зору, показує, що поняття здоров'я інтегрує в собі такі складові, як фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я. Представники одного з напрямів (О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, І.Н. Смірнов, В.І. Столяров, Л.П. Сущенко та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну філософсько-соціологічну проблему, складову способу життя особистості у

суспільстві в цілому. Системний підхід до вивчення природи людини вимагає розглядати її в цілісності, як діалектичну єдність соціального і біологічного, родового й індивідуального, громадського й особистісного, рівнів людського організму. При цьому здоровий спосіб життя розглядається як життєдіяльність, яка, при позитивному емоційно-вольовому настрої людини, забезпечує дотримання екологічної рівноваги її з природою та неухильне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в якій людину включено як джерело інтелектуальної енергії, а отже, і його основну рушійну силу.

Проблеми збереження здоров'я людини з точки зору медицини досліджували М. Амосов, В. Артамонов, І. Брехман, А. Лаптев, Ю. Лісіцин та ін. Науковий підхід до поняття здоров'я, на думку М.М.Амосова, повинен бути кількісним. Кількість здоров'я, на його погляд, можна визначити як суть «резервних потужностей» основних функціональних систем. У свою чергу, ці резервні потужності треба виразити через «коефіцієнт резерву», як максимальна кількість функцій, співвіднесена до його нормального рівня спокою.

Висновки. Аналіз психологічної літератури дозволив нам зробити наступні висновки:

- здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людей, що характеризується узгодженим оптимальним зміцненням здоров'я кожної людини і суспільства в цілому;

- основними принципами здорового способу життя є: *перспективність* – наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям; *визначеність* – наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей; *ритмічність* – часовий режим реалізації життєвих планів; *урівноваженість* – оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини; *тренованість* – постійне вправління, яке сприяє підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності; *комунікативність* – здатність людини легко вступати в діалоговий контакт, знаходити найбільш прийнятні в конкретних умовах форми спілкування.

- окремі аспекти здорового способу життя необхідно розглядати на індивідуальному, груповому і суспільному рівнях. Серед найважливіших аспектів на індивідуальному рівні загально прийнято виділяти активність людини, пропорційне співвідношення між видами праці та її різновидностями, раціональне харчування, стосунки між людьми, правильна сексуальна поведінка, дотримання гігієнічних норм у побуті й на роботі. Вченими зроблені висновки про те, що здоров'я не тільки обумовлено генетично, але й змінюється залежно від міри відповідальності за нього самої людини. Покращити здоров'я можна перш за все за рахунок активної поведінки, пов'язаної з науково обґрунтованими рекомендаціями щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Хортів Ганна Валеріївна

*Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини
ВНЗ Університет «Україна»*

Науковий керівник: Мазур Валентина Михайлівна, доктор філософії в галузі психології, доцент

*Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини
ВНЗ Університет «Україна»*

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно із загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку удосконалюється й діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений «апарат відчуттів» дає можливість учням пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів людської праці, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо. Зростає й рівень естетичних переживань дітей, збагачуються їхні почуття, підвищується загальна культура. Сенсорна відкритість, емоційна чутливість, особлива сприйнятливості молодших школярів до мистецтва стають