

*Ключевые слова: многовекторная модель, эстетическое воспитание, подростки, общеобразовательные, внешкольные учебные заведения, взаимодействие.*

L. Syerykh

# **MULTI-VECTOR MODEL OF INTERACTING SECONDARY SCHOOLS AND AFTER-SCHOOL INSTITUTIONS IN TEENAGERS' AESTHETIC EDUCATION**

*The article reveals the theoretical and methodological basics for developing a multi-vector model of interacting secondary schools and after-school institutions in teenagers' aesthetic education. The technologies, methods, forms, providing an effective teenagers' aesthetic upbringing thanks to the mentioned interaction are defined.*

*Keywords: multi-vector model, aesthetic education, teenagers, secondary schools, after-school educational institutions, interaction.*

УДК 371.487

А. В. Аносова

## **КУЛЬТУРА РОДИННИХ КОМУНІКАЦІЙ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті розглянуто питання впливу культури родинних комунікацій на стан здоров'я членів сім'ї. Наведено критерії і показники фізичного, інтелектуального, морального, духовного складників індивідуального здоров'я. Окреслено напрями зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету крізь призму самопізнавальної діяльності в родині.*

*Ключові слова: культура родинних комунікацій, індивідуальне здоров'я, самопізнання, вольовий, емоційний, ментальний імунітет, розумно мислячий індивід.*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими завданнями.** Формування здорової особистості – завдання не лише загальнонаціонального, але й планетарного значення. Розуміння вагомості впливу родини на основні фактори здоров'я (спадковий, соціальний, медичний, екологічний) зараховує питання її повноцінного функціонування до пріоритетних. Будучи складною комунікативною системою, родина перебуває у постійному розвитку, позитивний вектор якого забезпечує саме рівень культури її комунікацій. Окрім цього актуальність розроблення науково-педагогічного супроводу процесу формування й підвищення рівня культури родинних комунікацій зумовлена надмірним зовнішнім тиском економічних, соціальних, інформаційних сфер на життя родини в цілому та кожного її члена зокрема, потребою впровадження у повсякденні родинні комунікації нових технологій самопізнання і саморозвитку з урахуванням ментальних та соціальних особливостей, потенціалу індивідуального ресурсу сил тих розумно мислячих індивідів, які свідомо проявляють готовність до творчої роботи із самовдосконалення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми, виокремлення невирішених її частин.** Одним із важливих чинників, що впливає на розвиток особистості, є внутрішньосімейне спілкування, завдяки якому відбувається активне функціонування сім'ї як соціального інституту в цілому, розвиток кожного його члена зокрема (Г. М. Андреева, І. Д. Бех, О. О. Бодальов, М. С. Каган, О. В. Киричук, О. О. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, А. В. Мудрик, В. М. Мясіщев, Б. Д. Паригін та ін.). Гармонійні внутрішньосімейні комунікації є запорукою успішної реалізації однієї з найважливіших функцій сучасної сім'ї – задоволення потреби людини у сприйнятті, розумінні, підтримці, захищеності, емоційному комфорті, що досягається лише за умов належного рівня комунікацій у родині. Комунікаційним проблемам функціонування родини приділено увагу у наукових працях Ю. П. Азарова, Т. В. Андреевої, В. М. Дружиніна, Т. А. Кулікової, О. А. Морозової, О. Д. Мукаєвої, Л. М. Чукреевої тощо.

Формуванню культури міжособистісних взаємин на засадах самопізнання і самовдосконалення присвячено роботи М. Б. Євтуха, Т. В. Черкашиної, Е. А. Пінковської,

Е. О. Помиткіна, Г. П. Шевченко. Психолого-педагогічні та соціальні аспекти проблеми збереження і зміцнення здоров'я особистості стали предметом наукових пошуків Л. М. Аллакаєвої, Б. Г. Ананьєва, Л. І. Безуглої, І. І. Брехмана, О. В. Вакуленко, В. П. Горашука, С. В. Кириленко, В. М. Оржеховської, Н. М. Полетаєвої, Д. В. Ротфорт, С. О. Свириденко та інших. Вагомий внесок у розроблення та втілення у педагогічну практику ідеї нерозривного взаємозв'язку діяльності навчального закладу та сім'ї у формуванні культури здоров'я дитини здійснив український педагог В. О. Сухомлинський.

Водночас у педагогічній науці приділено недостатньо уваги впливу культури родинних комунікацій на процес формування здорової особистості, що й визначає актуальність пошуків у цьому напрямі.

**Мета статті** – визначення можливостей свідомого підвищення рівня родинних комунікацій у формуванні здорової особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Говорячи про здорову особистість, вже давно прийнято виходити за межі лише фізичного здоров'я. Спираючись на позицію особистої відповідальності розумно мислячого індивіда за стан свого здоров'я, розуміємо здоров'я як комплекс духовного, морального, інтелектуального і, звичайно ж, фізичного складників (рис. 1), гармонійний та комплексний розвиток яких дозволяє людині бути фізично і психічно бадьорою, соціально активною, радісною, творчою.

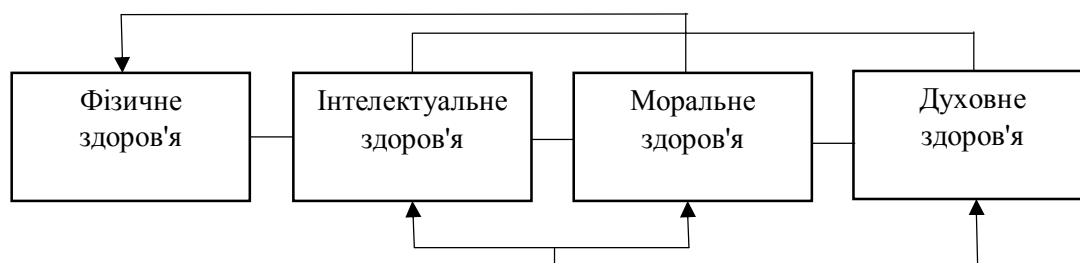


Рис. 1. Складові індивідуального здоров'я

Критерієм *фізичного здоров'я* є наявність імунітету фізичного тіла як здатності не сприймати, чинити опір інфекціям, інвазіям чужорідних організмів та речовин [16]. Показниками фізичного здоров'я є відсутність хронічних та затяжних хвороб, що є ознакою застосування конкретним індивідом у повсякденному житті принципу «здоровий дух у здоровому тілі».

*Інтелектуальне здоров'я* характеризує розумність суб'єкта, його здатність усвідомлено розрізняти категорії добра і зла та проявляє вищі спонукальні мотиви у служінні ідеї, яка стала сенсом життя [14, с. 134]. Критерієм інтелектуального здоров'я є вольовий імунітет як здатність за будь-яких обставин керувати своїми бажаннями, усвідомлюючи їх спонукальні мотиви та корегуючи власну поведінку в межах тактовності та гідності. Закцентуємо увагу на визначенні такту (почуття міри, що підказує правильне розуміння або оцінку явищ дійсності; культура поведінки, уважне ставлення до когось [4, с. 659]; уміння поглянути на будь-яку ситуацію з позицій миру та з урахуванням індивідуальних потреб і особливостей учасників комунікативного акту [8, с. 366–374]) та гідності (сукупність високих моральних якостей, а також повага цих якостей у самому собі [9, с. 177]), що підкреслює важливість досягнення стабільно високого рівня інтелектуального здоров'я членами сім'ї. Ключовим показником інтелектуального здоров'я є почуття міри, яке дозволяє керувати спонукальним мотивом «хочу» (досягти чогось, отримати щось), спираючись на вимоги здорового глузду та з узгоджуючись з принципами «можу» – «не можу» (досягти чогось, отримати щось самостійно), «потрібно» – «не потрібно» (мені, близьким, колективу тощо), «доцільно» – «не доцільно» (за даних обставин), що дає можливість обрати головне та досягти бажаного, не розбалансувавши сил власного організму та не нашкодивши навколишнім [10].

*Моральне здоров'я* полягає у слідуванні людини тим законам, правилам, нормам, які визначають душевні якості, поведінку, необхідні для життя у соціумі. Критерієм морального

здоров'я є емоційний імунітет, який забезпечує збереження спокійного, врівноваженого внутрішнього стану, ясність мислення, що дозволяє зрозуміти причиново-наслідкові зв'язки комунікативних подій та знайти вихід з будь-якої ситуації. До показників віднесено самовладання (здатність володіти собою, витримка, холонокровність [9, с. 695]) у побутових й, особливо, у нестандартних, конфліктних ситуаціях та вміння вибачати (уміння не поставити у провину щось, забути провину, образу [9, с. 621]). Уміння стримувати себе в емоціях, контролювати їх, вчасно трансформувати з негативних у позитивні (або хоча б нейтральні), попереджуючи деструктивні та аутодеструктивні поведінкові прояви, є свідченням системної самопізнавальної роботи індивіда та характеризує його як сильного та успішного. Уміння вибачати – чеснота, притаманна людині правдивій, розуміючій, терплячій, миролюбній. Вона формується як стійка риса характеру внаслідок постійного осмислення понять «добро у злі» і «зло у добрі», трансформації власного почуття образи та гордошів, набуття досвіду вибачати собі в результаті подолання етапу страждань від власних помилок (через самокритику та щире каяття), що дає змогу вирішувати конфліктні ситуації за вищими принципами: «полюби ближнього як самого себе» та «пробач ворогу своєму».

Говорити про зміцнення *духовного здоров'я* варто лише після того, як задовільно оцінений стан інтелектуального і морального здоров'я, оскільки вони формують в особі спонуку до подальшого саморозвитку і самовдосконалення, пробуджуючи потребу в осмисленні вищих духовних цінностей. Розуміючи духовність як вищу підструктуру людини, яка виконує інтегровальну, системоутворювальну функції у формуванні цілісності психічного світу особистості та яка є основоположним регулятором її поведінки, діяльності, взаємин з іншими [3; 6; 7], а здоров'я як нормальний діяльний стан живого організму, стає очевидною необхідність приділення належної уваги розумно мислячим суб'єктом стану свого *духовного здоров'я*.

Критерієм *духовного здоров'я* є наявність ментального імунітету, який, за визначенням Т. В. Черкашиної, відображає образ мислення особи, якій надано виключне право протистояти духовному, моральному, громадському беззаконню і яка містить світосприйняття гуманіста, умонастрій миротворця. За змістом ментальний імунітет становить сукупний чуттєво-мисленнєвий продукт, підґрунтям якого слугують такі морально-духовні якості, як милосердя, мужність, повага, довіра, що стверджують гідність особи в безумовному дотриманні законів об'єктивної реальності, її загальне спрямування до служіння, постійного самовдосконалення [14, с. 107–108].

Е. А. Пінковська уточнює умови формування ментального імунітету: упорядкування мислення (розвиток логіки), шляхетність у бажаннях і емоціях (самовладання, яке забезпечує душевну рівновагу), осмислення й аналіз власних прагматичних вчинків і думок, поява здатності мислити категоріями високої якості (одухотворення розуму) [12, с. 178], що дозволяє сприймати комунікативні події і контакти у їх позитивному аспекті (бачити «добро у злі»). Оскільки причини багатьох хвороб сьогодення приховані у ментальності як окремого індивідуума, так і соціуму, до якого він належить, то завдання зміцнення ментального імунітету постає першочерговим у вирішенні проблеми оздоровлення нації.

Показником *духовного здоров'я* є позитивне, логічне, конструктивне мислення. Добра думка, будучи надтонкою субстанцією, є найціннішим продуктом людської діяльності, при цьому необхідно враховувати, що чиста, світла, миролюбна думка в дії може виглядати інакше (відмінність очевидного і дійсного) [11, с. 142]. Усвідомлення цього убезпечує людину від негативної оцінки, осуду інших за зовнішньою дією, але стимулює до вивчення спонукальних мотивів опонента.

У світлі вищезазначеного розглянемо вплив культури комунікацій у родині на формування здорової особистості. Спираючись на змістове навантаження терміна «культура» як сукупності найкращих досягнень людини у певній сфері життєдіяльності та терміна «комунікація» як специфічного виду діяльності, основним результатом якої є пізнання та розуміння [9; 15], зауважимо, що культура родинних комунікацій забезпечується постійною роботою кожного члена сім'ї над пізнанням себе (своїх прав, обов'язків, можливостей, здібностей, чеснот, недоліків), спрямованим на самовдосконалення, наслідком чого стає

підвищення її рівня, з акцентом на постійності і нескінченності цього процесу.

Окреслимо деякі аспекти формування культури родинних комунікацій, які дозволяють позитивно впливати на стан кожного з наведених складників здоров'я розумно мислячого індивіда.

Перш за все в родині має бути сформоване чітке уявлення, яким чином у повсякденних родинних комунікаціях може бути зменшений негативний вплив медичного, екологічного, спадкового і соціального факторів на стан здоров'я. Так, задля щонайменшого впливу на здоров'я медичного фактору варто обрати одного лікаря, який викликає довіру, і звертатись до послуг фахівця у тих випадках, коли неможливо самостійно подолати недуг, суворо дотримуючись усіх його рекомендацій. Проявом культурного ставлення до свого фізичного тіла є уміння розуміти і відчувати його потреби у здоровому стані, що має стати одним з виховних орієнтирів для батьків. Негативний вплив екологічного фактору можна зменшити за таких умов: подолання почуття страху (можливих наслідків від різних екологічних негараздів); уживання заходів щодо збереження належного стану екології та очищення довкілля всіма доступними для родини засобами; вдумливого спостереження за природою, життям тварин, що допоможе знайти ефективні способи життя і виживання у даних екологічних умовах.

Зменшити негативні наслідки спадкових хвороб і недоліків можна шляхом наполегливих самостійних зусиль щодо оздоровлення, зміцнення фізичного тіла. При цьому у внутрішньому стані мають головувати почуття вдячності (за життя і надані в ньому можливості) і самодисципліна, які дозволять уникнути самовиправдання, самопрощення і саможально та попередять формування виключно споживацької, безвідповідальної поведінки особи, яка обтяжує собою рідних, близьких, суспільство. Якщо з об'єктивних причин зменшити вплив спадкового фактору неможливо (вроджена інвалідність), такий індивід та члени його родини мають спрямувати зусилля на те, щоб зменшити вплив хвороби на нащадків та оздоровити генофонд свого роду [10, с. 90–91].

Соціальний фактор заслуговує на особливу увагу в родинних взаєминах, оскільки є найбільш впливовим і зумовленим тим способом життя, який веде сім'я. Соціальна сфера надає найбільші можливості для розвитку індивідуальної працелюбності і самостійності, які забезпечують комунікацію кожного з членів родини у межах норм, правил, законів соціокультурного середовища. Наскрізна увага батьків у процесі взаємодії з дітьми до підтримки проявів самостійності, розвитку ініціативності й терплячості у різноманітній діяльності, відповідальності за прийняті рішення і вчинки, щоденний особистий приклад такої поведінки убезпечать підростаюче покоління від негативних впливів соціуму, розвинути стресостійкість у ситуаціях невдачі, навчать займати активну позицію у творенні траєкторії власного розвитку.

Зауважимо, що ці рекомендації будуть корисними тим родинам, які цілеспрямовано підвищують рівень своєї комунікативної культури, мотивовані до зміцнення стану свого здоров'я, докладаючи систематичних зусиль до самопізнання і самовдосконалення.

Повертаючись до розглянутих складників здоров'я, зауважимо, що для зміцнення фізичного здоров'я члени родини повинні мати певні знання, а саме: про себе (який раціон харчування є оптимальним, яка поведінка є ризикованою для здоров'я тощо); про необхідність ведення здорового способу життя; про те, як подолати чи зменшити недуг; про профілактичні заходи, які кожен член родини повинен здійснювати самостійно (щоб не обтяжувати собою інших) з метою зміцнення імунітету [1; 11, с. 27–31]. Самостійність (відповідно до віку) у догляді за станом здоров'я свого фізичного тіла забезпечує прості й невимушені взаємостосунки у сім'ї. Батьки, які особистим прикладом заклали традицію піклування про своє здоров'я, допоможуть дітям уникнути шкідливих звичок, прищеплять любов до чистоти, сформують працелюбність, стимулюватимуть допитливість і самостійність, доведуть цінність турботи один про одного.

Важливим, на наш погляд, є також формування єдиного ставлення в родині до хвороб як явища і вироблення послідовності профілактичних заходів, які б дозволили у найкоротші терміни і з найменшими витратами подолати той чи інший стан нездоров'я. Це у першу чергу потребує осмислення можливих психологічних причин виникнення хворобливих станів, які,

порушуючи баланс сил в інтелектуальній, емоційній, ментальній сферах, неодмінно призводять до погіршення самопочуття. До таких причин відносимо: зневажливе ставлення до здоров'я (за принципом «живемо один раз, ні в чому собі не відмовляй»); неухвалене ставлення до виявлених хвороб (через переконання «рано чи пізно саме минеться») доти, доки хвороба не стане домінантною; бажання довести щось комусь, помститися за причинений біль, страждання (прагнення продемонструвати позицію «бачите, до чого ви мене довели?», підкреслити свою значущість, привернути увагу в такий спосіб); небажання виконувати свої обов'язки, страх відповідальності; невміння вирішити складну ситуацію; прагнення отримати вигоду (пільги, харчування у закладах охорони здоров'я, матеріальна допомога від родичів і т.д.); небажання змінити неприйнятний спосіб життя; незнання, нерозуміння своїх потреб, можливостей, здібностей тощо. Члени родини, які розглядають описані причини хвороб як неприйнятні для себе, належать до категорії людей, які відчують себе здоровими, постійно здійснюють профілактику щодо зміцнення свого здоров'я та здатні допомогти іншим членам сім'ї сформувати здоровий спосіб життя.

З метою підтримки оптимального стану фізичного здоров'я в родині кожен має обрати посильний, оптимальний ритм (режим) праці й відпочинку, адже тільки у чіткому ритмі відновлюються всі можливості (сили) для нової діяльності. Дуже важливо, щоб кожний член родини мав час для занять своїми улюбленими справами на рівних правах з усіма, тоді в інший час дня (він різний у кожній сім'ї), усі члени родини будуть прагнути виконати роботу, призначену для підтримки її життя (спільне забезпечення потреб побуту). При складанні оптимального ритму життєдіяльності родини необхідно врахувати і час для спілкування (читання з аналізом корисності прочитаного, перегляд телепрограм з обговоренням побаченого для критичного вибору цікавих передач, фільмів, душевні бесіди, які створюють духовну єдність тощо). Таким чином сформується оптимальний ритм функціонування сім'ї, при якому буде враховано час для роботи на благо членів родини, що принесе матеріальну стабільність; час для роботи над собою (самовдосконалення); час для духовного єднання (радість від розуміння у спілкуванні один з одним) [1; 10, с. 250–255].

Задля зміцнення інтелектуального здоров'я члени родини мають розвивати почуття міри у бажаннях, яке, у свою чергу, допоможе сформувати почуття вдячності, без якої багатовекторні сімейні стосунки не можуть бути щирими. Ефективним методом розвитку вдячності є детальний аналіз ситуацій успіху, досягнень, коли особа має правдиво визначити (спочатку наодинці, а потім і в сімейній бесіді), завдяки кому їй вдалося досягти певних результатів. Такі обговорення, ставши нормою сімейного спілкування, сприятимуть емоційній близькості членів родини, допоможуть відчувати єдність та проявляти турботу один про одного.

Розвинене почуття міри зміцнить вольовий імунітет, стійкість якого досягається внаслідок осмислення помилок попереднього досвіду, оптимального вибору одного з альтернативних варіантів вирішення наявного завдання у родинних комунікаціях, який здійснюється на основі прогнозованих результатів [14, с. 76].

Початковими етапами розвитку почуття міри у родинних комунікаціях можна визначити такі (за Е. А. Пінковською): навчитися вставати з-за столу з легким почуттям голоду; навчитися вчасно замовкати (щоб не сказати зайвого, не розізнати співрозмовника, не посваритися з опонентом); навчитися своєчасно йти згідно з етикетом з будь-якого товариства, від тих, хто сперечається, роздратований, гнівний (якщо не вдалось їх примирити і заспокоїти); навчитися вільно поступатися тією справою, у якій досягнув успіху, своїм дітям, учням, колегам, соратникам (якщо у цьому є необхідність); навчитися співвідносити свої сили з бажаннями (відповідно до вікових та інших можливостей); навчитися уникати суму; бути готовим залишити земне життя (коли прийде час) без жалю, але з надією [12, с. 71–72]. Таким чином буде зміцнюватися фізичне здоров'я, зменшуватимуться або зникатимуть шкідливі звички, зберігатиметься емоційна рівновага, міцнішатиме сила духу.

Одна з основних перешкод, яку мають подолати у собі всі члени родини на шляху зміцнення морального здоров'я, – образливість, в основі якої лежить неправдивість у самооцінці. Природно, що людина, яка завищує або занижує оцінку себе, у родинних

комунікаціях буде проявляти упертість, невдячність, заздрість, ревності, підозрілість, гордовитість тощо, що неодмінно буде створювати конфліктні ситуації, погіршувати рівень взаєморозуміння. Тому завдання побачити свою неправдивість неодмінно постане перед кожним невдоволеним рівнем культури взаємин членом родини.

Той, хто вперше побачить свою неправдивість, відчує сором, докори сумління, але водночас значне полегшення. Той, хто оцінить свою правдивість як ще незадовільну, той у дзеркалі спілкування з близькими зможе побачити себе і реальний ступінь своєї правдивості. На етапі, коли із правдивістю у самооцінці є певні проблеми, її краще здійснювати, використовуючи фрази: «Сьогодні я вчинив (сказав, подумав) скоріше добре, ніж погано» та «Сьогодні я вчинив (сказав, подумав) скоріше погано, ніж добре» [2, с. 48–49; 10, с. 776–777]. Однією з головних причин неправдивості є страх, який відображається у ставленні людини до інших, до себе, до своєї провідної діяльності тощо. На жаль, у родинних взаєминах почуття страху не є рідким як для дітей, так і для дорослих, і через свою здебільшого деструктивну дію на рівень здоров'я заслуговує на пильну увагу. Для того, щоб зуміти трансформувати страх, слід зрозуміти, що спричинило його появу. До таких причин можна віднести сумніви, які найбільше впливають на силу волі людини; відсутність або недостатню кількість знань (яка може мати форми невігластва, неосвіченості, некомпетентності); гординю (яка притаманна людям, які досягли у своєму житті певних висот, здобутків і бояться їх втратити); страждання (коли індивід переосмислює те, що втратив) [2, с. 52–53; 10, с. 30–38, с. 363].

Викорінити неправдивість самим з собою, не дозволяючи «прикрашати» себе, приховувати свої вади, намагаючись не просто розпізнати в собі певну рису, а побачити її відтінки і прояви у реальному житті, можна лише розпочавши системну самопізнавальну діяльність у режимі постійності, поступовості і ступеневості. Правдивість робить людину безстрашною, впевненою у своїх починаннях і забезпечує їй миролюбне просування до мети. Збагачення цієї високої моральної риси є результатом трансформації власних лестоців, хитроців і неправдивості у щиросердне розуміння дій протилежної сторони, у відкритий діалог, сповнений почуття власної гідності і терплячого ставлення до недоліків іншого [2, с. 54; 5, с. 51], що неодмінно приведе до зміцнення довіри у сімейних стосунках. Отже, вміння не ображати і не ображатися, а зберігати спокій і стриманість є основою стійкого самовладання у будь-яких комунікативних подіях і контактах, у перемогах і поразках [10, с. 277; 14, с. 76].

Зміцнює емоційний імунітет також конструктивна самокритика, яка дозволяє сприймати зовнішню оцінку (зауваження, рекомендацію, пораду) як вказівку до дії, до подальшого неупередженого осмислення своїх чеснот і недоліків [14, с. 134], що є особливо цінним в ієрархічних взаєминах «батьки–діти».

Питання зміцнення духовного здоров'я стає актуальним для тих родин, які зуміли зменшити у своїх комунікаціях агресію й образливість щонайменше до рівня терпіння, взаєморозуміння і відкритості, що є ознакою формування в них ментального імунітету. Зміцнення ментального імунітету відбувається в процесі трансформації у членів родини таких якостей як заздрість, ревності, підозрілість, що зовні виявиться в умінням не ображатися на будь-яку критику від будь-кого [11, с. 147–148]. Наступним етапом стане розвиток милосердя (здатності прощати та пам'ятати хороше, позитивне, добре), удосконалення почуття міри у бажаннях (за принципом «взяти не більше, ніж можна, і не менше, ніж потрібно»), набуття мужності в емоціях (наявності сили духу в складних, небезпечних, екстремальних ситуаціях) та мудрості у думках і вчинках (уміння першим побачити і визнати вголос свої недоліки) [12; 13]. Ознак стійкості ментальний імунітет досягає, як підкреслює Т. В. Черкашина, внаслідок розвиненої здатності сприймати комунікативні події і контакти у позитивному їх представленні, тобто завдяки умінню побачити «добро у злі». Зуміти побачити позитивний сенс у негативному на перший погляд явищі стає можливим не раніше, ніж сформується вміння прощати, щиро каятися у вчинках, котрі виходять за особисту межу «добра» і «зла» (яка позитивно корелює з особистим рівнем внутрішньої культури індивіда), співчувати ближньому і неприятелю, брати на себе помірні зобов'язання, що дозволить стабілізувати перебування у досягнутому розумово-душевно-духовному рівні [14, с. 134]. Для формування конструктивного мислення варто за норму прийняти правило: «Робити слід лише те, що говориш. Говорити – те,

що думаєш. А думати у даний момент – лише про те, що говориш і робиш» [11, с. 142]. У разі коли перелічені вміння увійдуть у повсякденні внутрішні родинні комунікації, члени такої сім'ї зможуть упевнено протистояти негативним впливам сучасного інформаційного середовища, бути соціально активними та творчо і самостійно самореалізовуватися у свідомо обраній улюбленій справі.

З метою самодіагностики та самоконтролю членами родини стану свого здоров'я (за всіма чотирма складниками) може бути використана методика «Здорова тілом і духом людина, яка вона?»:

1. Любить своє тіло, знає його слабкості й не жаліється на нього, використовує всі доступні засоби, щоб зберегти його. А ти?
2. Задоволена своїм тілом, вміє бути жіночною, мужньою, відповідно до статі. А ти?
3. Самодостатня, задоволена тим, що має, і знає, як, за бажанням, досягти більшого. А ти?
4. Здатна прийняти, проаналізувати, синтезувати будь-яку інформацію і вирішити будь-яку ситуацію. А ти?
5. Володіє своїм тілом, своїми емоціями, бажаннями. А ти?
6. Здорова людина бачить, коли погано іншому, і здатна допомогти. А ти?
7. Здорова людина духовно розвинена. А ти? [10, с. 23].

Змістове навантаження запитань відображає ідеальний портрет здорової тілом, душею і духом людини і надає можливість самостійно оцінити стан фізичного, інтелектуального, морального та духовного здоров'я. Так, кількісний показник стверджувальних відповідей («так») вищий 51 % буде вказувати на можливість подальшого самовдосконалення та докладання зусиль до зміцнення власного здоров'я через трансформацію виявлених недоліків. Кількісний показник нижчий за 51 % виявить проблеми, що спричиняють нездоров'я, і дозволить спрямувати зусилля на вивчення його причин. Об'єктивність самооцінки, закладена у запитанні «А ти?», виявляє ступінь власної правдивості, допомагає проаналізувати здатність до самоуправління бажаннями, емоціями, почуттями, думками. Осмислення логіки взаємозв'язків між запитаннями методики (помірність у бажаннях і емоційна стриманість забезпечують душевну рівновагу, підтримують фізичну активність тощо) змотивує усвідомлення важливості досягнення гармонійного функціонування всіх складників здоров'я та спрямує зусилля на зміцнення вольового, емоційного і ментального імунітету [14, с. 157–160, с. 379].

**Висновки і перспективи подальших розвідок з напрямку.** Культура родинних комунікацій як фактор формування здорової особистості залежить від постійної, поступової і ступеневої роботи членів родини над кожною із складових здоров'я (фізичною, інтелектуальною, моральною, духовною), що вимагає цілеспрямованих зусиль зі зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету. Результатом зусиль особи щодо зміцнення власного здоров'я стає її індивідуальність та цілісність, що переводить її у категорію розумно мислячих сучасників, вигідно вирізняючи з-поміж інших співгромадян. Культура родинних комунікацій починається там, де кожен переймається думкою: як собою і своїми проблемами не обтяжити життя іншому, що засвідчує високий духовний потенціал такої родини, роблячи її взірцем для наслідування.

Перспективним вважаємо розроблення та впровадження у педагогічну практику технології формування культури родинних комунікацій засобами самопізнання.

#### Список використаних джерел

1. Аносова А. В. Культура родинних взаємин: кроки сходження : просвітницька програма для батьків / А. В. Аносова // Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби з батьками / автори-укладачі : А. В. Аносова, Н. А. Максимова, Л. А. Петушкова / за ред. Н. І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 4. – Біла Церква : КОПОПК, 2011. – С. 67–79.
2. Аносова А. В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів у позашкільних навчальних закладах : дис. ... кандидата пед. наук

- : 13.00.07 / Анастасія Вікторівна Аносова ; Ін-т проблем виховання НАПН України. – К., 2014. – 425 с.
3. Буравлева Н. А. Понятие «духовность» в современной психологии / Н. А. Буравлева // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2011. – № 12 (114). – С. 189–193.
  4. Великий тлумачний словник української мови / упоряд. Т. В. Ковальова. – Х. : Фоліо, 2005. – 767 с.
  5. Євтух М. Б. Культура взаємин : підручник / М. Б. Євтух, Т. В. Черкашина. – 3-тє вид., переробл. і допов. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. – 340 с.
  6. Знаков В. В. Духовность человека в зеркале психологического знания и религиозной веры / В. В. Знаков // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 104–114.
  7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности : монография / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
  8. Макаренко А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – М. : Издательство «Правда», 1987. – 573 с.
  9. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М. : ООО «ИТИ Технологии», 2007. – 944 с.
  10. Пиньковская Э. А. Кто ты? / Э. А. Пиньковская. – Черкасы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2011. – Т. 1. – 814 с.
  11. Пиньковская Э. А. Эгология / Э. А. Пиньковская. – Черкасы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. – Т. 2. – 438 с. – с табл.
  12. Пиньковская Э. А. Детектор лести / Э. А. Пиньковская. – Черкасы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2013. – Т. 3. – 436 с. – с табл.
  13. Сапина И. Азбука избирателя / И. Сапина. – Изд. 2-е, доп. – Черкасы : Издатель Чабаненко Ю. А. – 67 с.
  14. Черкашина Т. В. Особистісно-професійне самовдосконалення викладача вищої школи : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Тетяна Вікторівна Черкашина; Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля. – К., 2015. – 518 с.
  15. Філософський словник соціальних термінів. – Вид. 3-є, доп. – Харків : Р.И.Ф., 2005. – 672 с.
  16. Ярилин А. А. Иммунология: учеб. / А. А. Ярилин. – М. : ГЕОТАР, 2010. – 737 с.

**А. В. Аносова**

### **КУЛЬТУРА СЕМЕЙНЫХ КОММУНИКАЦИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

*В статье рассмотрены вопросы влияния культуры семейных коммуникаций на состояние здоровья членов семьи. Приведены критерии и показатели физической, интеллектуальной, нравственной, духовной составляющих индивидуального здоровья. Определены направления укрепления волевого, эмоционального, ментального иммунитета через призму самопознавательной деятельности в семье.*

*Ключевые слова: культура семейных коммуникаций, индивидуальное здоровье, самопознание, волевой, эмоциональный, ментальный иммунитет, разумно мыслящий индивид.*

**A. Anosova**

### **THE CULTURE OF FAMILY COMMUNICATIONS AS A FACTOR OF FORMING HEALTHY PERSONALITY**

*The questions of family communication culture influence on the family members' health are presented in the article. The criteria and indicators of physical, intellectual, moral and spiritual components of the individual health are described. The directions of strengthening volitional, emotional, mental immunity through the prism self-knowing activities in the family are identified.*

*Key words: culture of family communication, individual health, self-knowing, volitional, emotional, mental immunity, reasonable individual thinking.*