

students volitional qualities is determined by special features of personality: by aspiration for domination, confidence, internal control locus, motivation to be a success, etc.

Статтю подано до друку 09.11.2011.

© 2012 р.

И.Ю.Вятоха (г. Киев)

ВЕРБАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЗЫКАЛЬНОГО ТЕМБРА КАК ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Постановка проблемы. Тембр - неотъемлемая сторона воздействия музыки, доставляющая слушателю яркие и неповторимые в своем своеобразии впечатления. Это - особый признак музыкального звука, именуемый окраской, которым отличаются звуки равной высоты, длительности и громкости, происходящие от разных источников звука: голосов, инструментов [7, с. 541]. Тембровыми средствами музыкальной выразительности является инструментовка и фони́зм [3; 6]. Обладая своеобразной выразительностью, связанной с первичными конкретно - чувственными свойствами музыкального звучания, тембр служит воплощению определенного слоя музыкально - художественного содержания. В среде музыкантов и ценителей музыки сложилась определенная, имеющая повсеместное употребление совокупность слов (определений), характеризующих тембр, описывающих впечатления соответствующего порядка. Их многочисленность и разнообразие свидетельствуют о широте арсенала (высокой дифференцированности по качеству) и выразительных возможностях музыкального тембра. Проблемы, связанные с характеристиками тембра, отражают сложность этого компонента музыки. Это и сложность словесного формулирования тембра [6, с. 3]. Это и недостаточная функциональность тембрового словаря как инструмента познания своего «предмета»: Л. Л. Бочкарев, Н. А. Ветлугина, Н. А. Дьяконов, А. В. Римский - Корсаков и другие исследователи отмечают, что на сегодняшний день не существует удовлетворительных количественных и качественных характеристик тембра. Тембровый словарь к настоящему времени не стал унифицированным, значения его компонентов приблизительны, объективно не определены, сонорные («звучностные») характеристики тембра не имеют буквальной соотнесенности с объектом, пестря метафорами, ассоциациями, сравнениями. Строго говоря, они представляют не сам тембр, а впечатления человека - слушателя. То есть характеристики тембра особенны тем, что описывают предмет через субъект, они «субъект - ориентированы». Данное обстоятельство является затруднением в познании тембра как стороны объективной реальности, зато помогает наглядно обнаружить своеобразную картину его воздействия на психику слушателя, в частности, на его эмоциональные состояния.

Целью данной статьи является систематизация вербальных характеристик музыкального тембра и раскрытие с ее помощью своеобразия воздействия музыкального тембра на психику человека.

Изложение основного материала

Характеристика любого явления окружающего мира всегда двунаправлена: содержит информацию о внешнем и запечатлевает особенности его воздействия на внутренний мир человека. В характеристиках тембра соотношение этих двух моментов резко асимметрично в «пользу» информации о внутреннем: образно говоря, человек характеризует тембр через себя, через свои чувствования (равно как и тембр в качестве средства выразительности

характеризует человека, его состояние и настроение). Так, при работе с тембровым словарем надо иметь в виду, что на первый план выступит содержание, связанное с субъективной реальностью, а через это, опосредованно, откроется и объективное содержание тембра. Попытки сбалансировать субъективное и объективное содержание тембровых характеристик представлены в работах Н. А. Дьяконова [10], Л. А. Кузнецова [5], Ю. Б. Рагса [приводится по: 5], А. В. Римского - Корсакова [10], Н. С. Рыжова [приводится по: 5] и других. Здесь ставится задача установить объективные значения характеристик исследовательским путем. В предлагаемом А. В. Римским - Корсаковым эксперименте круг тембровых определений должен быть сужен, они должны быть расположены в порядке нарастания определенного признака. Сама процедура «перевода» слуховой оценки тембра в физическую область должна быть выполнена методом экспертных оценок. Л. А. Кузнецов, Ю. Б. Рагс, Н. С. Рыжов прослеживают связь между субъективными впечатлениями и изменением отдельных параметров тембра методом наблюдения. Так, Л. А. Кузнецов по отношению к тембру струнных берет за основу параметр частотного диапазона категорий «сочность», «бархатистость», «яркость», «резкость». Результаты таких экспериментов субъективны (использование лишь метода экспертных оценок), фрагментарны (принятие к рассмотрению ограниченного диапазона тембров и односторонность их рассмотрения) и искусственны (эволюция тембрового словаря развивалась не в русле таких соответствий).

Имея в виду естественно заложенную цель - исследование своеобразия психической активности слушателя при воздействии тембровой стороны музыки - нам представляется плодотворным другой подход к характеристикам тембра: возможно полный их охват и упорядоченное, систематизированное изложение с последующим анализом результатов этой систематизации.

Указания на необходимость систематизации тембровых характеристик, а так же попытки их систематизации представлены именно в работах по музыкальной психологии.

Л. Л. Бочкарев [1] отмечает, что для изучения тембра надо иметь его качественные и количественные признаки (характеристики).

Б. М. Теплов [11], совмещая как сенсорно - модальные, так и объективно - предметные критерии, выделяет следующие группы признаков - характеристик тембров:

1. Светлотные: тембр темный, светлый, блестящий, матовый и т. д.;
2. Осязательные: тембр мягкий, шероховатый, острый, сухой;
3. Пространственно - объемные: тембр полный, пустой, широкий, массивный.

Развивает эту мысль В. Н. Петрушин [9]. Он, говоря о существовании «нравственных» характеристик тембра («благородный»), включает в ряд объединяющих критериев положение невещественного, отвлеченного характера, очерчивая широту этого ряда.

Н. А. Ветлугина выделяет упоминаемые еще Б. М. Тепловым эмоционально - образные характеристики тембра: «колокольчик звенит звонко, как ручеек», «нежно, ласково звучит цитра» [2, с. 215].

Особо стоят случаи «номинальных» характеристик тембра. О них говорят Л. Л. Бочкарев, Г. В. Иванченко, С. Г. Шип, отмечая, что для идентификации тембра зачастую используется название соответствующих музыкальных инструментов.

Так, вербальные характеристики тембра можно поделить на две большие группы. В первой тембры описываются в терминах объектов - источников звука, во второй - характеристиками свойств ощущений, вызываемых тембровой стороной музыки. Поэтому данные группы можно обозначить как объективные и субъективные характеристики тембра (рис. 1).

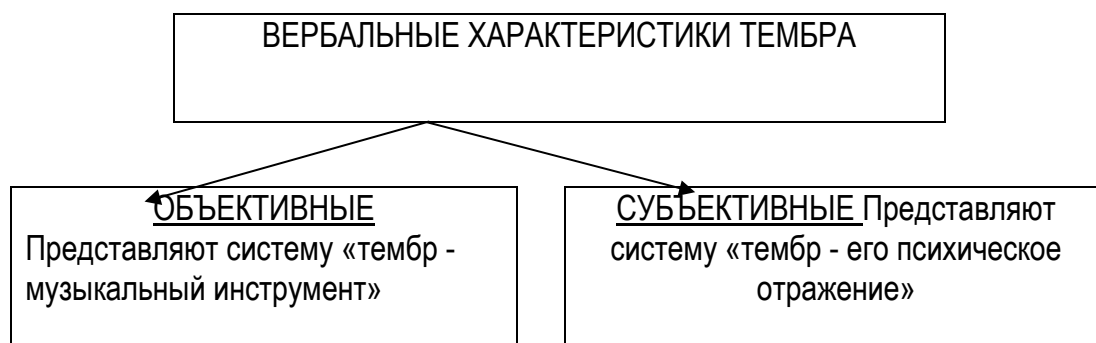


Рис. 1. Вербальные характеристики тембра

Объективные характеристики тембра даны в терминах звучащих объектов - музыкальных инструментов. Примеры таких характеристик: «тембр скрипки, рояля» и т. д. С одной стороны, они удобны в виду присущего им единого значения - крепкой фиксированной связи обозначающего с обозначаемым. С другой стороны, они не непосредственны, требуют ознакомления с музыкальным инструментарием, с объективными условиями воспроизведения звука такой тембровой окраски; словом, требуют привлечения соответствующей базы знаний. Поэтому, как отмечает Н. А. Ветлугина [2], они плохо подходят в работе с детьми, которые начинают различать тембр быстрее, чем запоминают название инструмента. Кроме того, такие характеристики не являются прямыми характеристиками звучания, не дают непосредственное представление о том, как «слышится» этот тембр, поэтому бессильны передать его качество.

Систематизация объективных характеристик тембра целиком соответствует систематизации музыкального инструментария. Поэтому рассмотрение таких характеристик, как наименее содержательные с психологической точки зрения, являющиеся, к тому же, предметом внимания иной области - музыкальной органологии, мы не включили в данную статью.

Субъективные характеристики тембра, напротив, есть та наиболее многочисленная группа характеристик, что дает представление о качественных дефинициях его звучания. Примеры: тембр теплый, блестящий, задавленный, шероховатый. Формально это термины материальных свойств объектов. Однако зачастую объект представлен в них столь слабо, что становится очевидным их истинное происхождение: они привлекаемы сознанием с целью отражения собственных состояний, именно - его чувственных впечатлений от тембровой стороны музыки. Другими словами, это есть термины психического отражения тембра.

Преимущество субъективных характеристик тембра - в их непосредственности, адресованности сонорной стороне звучания, то есть отнесенности к звучанию исходя из него самого. Недостаток - в их субъективности, обозначении по аналогии. Субъективные характеристики тембра, предоставляя свободу в запечатлении индивидуальных чувствований, являются тем не менее основой для описаний тембра, довольно унифицированных в стилевом отношении, понимаемых в известных пределах так же единообразно. Этим обнаруживается существование инвариантного ядра в довольно широком поле их значения.

Мы принимали любые имеющиеся ходячие термины, которые смогли охватить памятью (кроме называющих реальный источник звука), но включали в систематизацию, ввиду многочисленности, только основные из них. При этом нами была использована идея Н. А. Дьяконова и А. В. Римс-кого - Корсакова [10] об изложении, где возможно, характеристик в порядке возрастания / убывания некоторого признака (табл. 1).

Систематизированные характеристики тембра

Характеристики тембра по:	Основные подразделения	Отдельные характеристики и / или оппозиции и / или шкала нарастания признака
- видам ощущений (критерий - модальность)		
1. Зрительные	Световые	сверкающий (+) - блестящий (+) - светлый (+) - матовый (+) - тусклый (-) - темный;
	Цветовые	красочный (+) - пестрый - окрашенный (+) - приглушенный - выцветший (-) - линялый (-) - бесцветный (-); одноцветный;
2. Обонятельные	---	благоухающий (+); ароматный (+); терпкий; пряный (+);
3. Вкусовые	---	приторный (-) - сладкий (+) - слащавый (-) - пресный - соленый (-) - горький/кислый (-); елейный (-);
4. Температурные	---	ледяной (-) - холодный (-) - теплый (+) - горячий (+) - обжигающий (-);
5. Осязательные	Форма	бесформенный (-); расплывчатый (-); сформированный (+), оформленный (+); прямолинейный (-), плоский (-), волнистый, выпяченный/впалый (-), сглаженный, округлый (+);
	Фактура материала	гладкий (+) - шершавый; лощенный; жидкий (-) - твердый (-) - воздушный
	Вещество предмета	(+); металлический (-), деревянный (-) и т. д.;
	Объем и наполненность	полный (+), наполненный (+), полый (-), пустой (-), выхолощенный (-);
	Глубина	глубокий (+)- поверхностный (-);
	Твердость	твердый (-) - расплывчатый (-);
6. Кинестетические	---	вибрирующий; бурлящий; полетный (+) - статичный (-); пружинистый; плывущий; упругий (+) - проваливающийся (-); сверлящий (-); пронзительный (-); зудящий (-); вздыбленный (-); сглаженный (+); рассыпающийся (-);
- ИНЫМ КАЧЕСТВАМ		
1. Нравственные	---	благородный(+)- строгий (+)- сдержанный (+) -распущенный (кричащий) (-) -вульгарный (-) - гнусавый (-); злой(-);

2. «Персонажные»	---	утиный, мурлыкающий, рывкающий (-), журчащий (+), пышущий; задиристый;
3. Предметные	---	бочковатый (-);
4. Состояния живой материи	---	цветущий (+) - сочный (+); иссушенный (-) - мертвенный (-); насыщенный (+) - иссякший, истощенный (-); полетный (+);
5. Финансово экономические	---	исполненный (чего -то) (+), богатый (+), изобильный (+)- бедный (-);
6. Связанные с временем	---	протейный, изменчивый; монотонный (-);
7. Собственно - эмоциональные		позитивный (+)- негативный (-); восторженный (+) - задорный (+) - веселый (+) - спокойный (+) - безрадостный (-) - печальный - унылый (-) - злобный (-) - саркастический (-), грубый (-) - нежный (+).

Примечания: «+» - тембры, которые музыканты находят приятными; «-» - тембры, называемые неприятными; не отмеченные - индифферентные или квалифицируемые ситуативно.

Из этой систематизации можно заключить, что наибольшую активность при воздействии тембром проявляет сенсорная сфера слушателя; важнейшее значение обнаруживает эмоциональная сфера, активная как в основной (фор-мирование субъективного отношения), так и сопутствующей своей функции (категоризации тембра по качеству); есть свидетельства активности и высшей познавательной сферы, функционирующей здесь не совсем типично. Опираясь на показанное систематизацией, перейдем к более подробному компонентному анализу психологических реакций на тембр.

В тембровом словаре выделяется наиболее многочисленная и чаще употребляемая группа сенсорных характеристик тембра. Это - наиболее прямые, непосредственные характеристики тембра, являющегося не целостным объектом, а его стороной. А. Л. Готсдинер утверждает, что любые тембровые впечатления - психический продукт исключительно сенсорного происхождения. Мы присоединимся к мнению Г. В. Иванченко, В. Н. Петрушина, Б. М. Теплова, подчеркивающих исключительную роль сенсорно - перцептивной сферы в картине психического отражения тембра. Дело не только в продуктивной работе соответствующего анализатора, дающего яркие впечатления. Суть в своеобразной психологической картине работы сенсорной сферы: здесь слуховая область, действуя как внутренний активатор, «включает» сопредельные области, дающие свою форму и название тембровым чувствованиям. Этот процесс срабатывает с обязательностью точно отлаженного механизма. Сенсорная сфера задействует комплиментирующие способности своих компонентов, представляемые свойствами синестезии и синапсии, о которых упоминают в связи с тембром В. Н. Петрушин, Ф. И. Юрьев и другие. Сенсорная активность генерализуется, сфера ощущений действует всем своим полимодальным аппаратом. Образно говоря, тембр пробуждает целую

транс-модальную сенсорную симфонию, что дало основание В. Н. Петрушину, Б. Н. Суслову, И.В. Шабуновой называть тембровый слух своеобразным «органом» осязания, обоняния, зрения. Вербальные характеристики тембра наглядно выявляют эту закономерность.

Среди характеристик тембра встречаются и термины целостных объектов и явлений. Но они не есть термины перцепции, поскольку еще менее, чем сенсорные, соотносятся с реальностью внешнего воздействия. Это - опять - таки аналогии, уподобления, ассоциации, метафоры, оперирующие семантически более «полными» образованиями, основанные на ощущении субъективной близости принимаемого воздействия и обозначаемых этими терминами явлений. Они - показатель эвристической активности сознания. По форме являясь результатами, похожими на результаты работы мышления, по сути эти образы не достигают ее цели - установления как можно более адекватной и полной картины отражаемой реальности.

Действительно, Л. Л. Бочкарев [1, с. 95], Г. В. Иванченко [4, с. 59] и другие констатируют низкую представленность работы сознания в целостной картине психического отражения тембра. Она проявляется в отсутствии нервных моделей дискурсивного характера, в опоре на которые можно было бы прямо, специфически характеризовать тембр по звучанию. Историческое развитие тембрового словаря, которое в русле всеобщей закономерности должно было бы идти по пути увеличения доли и значимости когнитивных компонент, протекало в ином русле. Обращение к историческим источникам, в числе которых - качественные описания тембровой стороны звука, данные Аристотелем, Демокритом, показывает, что в эволюции связанного с тембром словарного запаса качественного сдвига со времен древности не произошло: все те же определения «ровный - шероховатый», «светлый - темный». И если брать ориентиром наиболее художественные описания тембра, встречающиеся у поэтов, писателей, то можно утверждать, что словарно - тембровый прогресс идет по пути повышения качества сравнений, разрастаясь «вширь», а не «вверх». Авторы используют яркие, неожиданные, подчас совершенно далекие уподобления, парадоксальным образом дающие нужное представление. И описываемое действительно «звучит» в воображении читателя.

Д. К. Кирнанрская, Т. А. Литвинова, Е. В. Назайкинский указывают на факт, который открывает причину малой представленности верхних уровней сознания в психическом отражении тембра. Она - в закономерности эволюции человеческого слуха, в том, что тембровый слух - самый ранний в филогенезе [6, 5]. Тембр - та сторона звука, которую первой в процессе эволюции выделило человеческое ухо. «Первой и генеральной ступенью разветвления синкретического звука было выделение из него определенного тембра [8, с. 35]». К тому времени сфера мышления была еще слабо развита, поэтому на протяжении всего дальнейшего исторического пути вплоть до настоящего времени тембровый слух сохранил изначальную адресованность более ранним сенсорно - перцептивным этажам сознания.

Характеристики тембра отображают и эмоциональный компонент реакции. Существует отдельная группа собственно - эмоциональных характеристик. Отражая особенности явления внешней реальности, они обозначают его терминами отношений. Примечательно, что объективное содержание обозначаемого понимается более - менее однозначно. Роль эмоциональных предикатов в назывании тембра ограничена, поскольку представляет собой инверсию сформулированной Л. М. Веккером закономерности о том, что характеристики любого психического явления описываются только в терминах свойств, отношений внешних объектов, составляющих их содержание. Здесь, напротив, внешние объекты описываются в терминах психической реальности - в терминах эмоционального отношения. Кроме того, нам удалось обнаружить, что за большинством «не - эмоциональных» характеристик тембра закрепились определенные эмоциональные окрашенности. Впервые обратил внимание на этот

факт Л. А. Кузнецов, указавший в своей классификации скрипичных тембров по субъективным характеристикам знак эмоционального отношения к ним музыкантов [5, с. 80].

С целью выяснения знака эмоциональной окрашенности возможно более полного перечня характеристик тембра мы провели следующий эксперимент. Двадцати экспертам - профессиональным музыкантам был предоставлен список характеристик тембра, охваченных приведённой выше систематизацией. Напротив каждой характеристики было предложено поставить минус - в случае если респондент сочтет его неприятным, или плюс, если тембр приятен, а в случае затруднения не ставить ничего. Результаты эксперимента приведены в таблицах 1 и 2. В первой таблице рядом с каждой характеристикой проставлен знак, которым отметили ее большинство экспертов. Во второй таблице показаны сводные результаты: общее количество и процентное соотношение положительно и отрицательно окрашенных характеристик. Обращает внимание, что ни у одного из экспертов в ходе эксперимента не возник вопрос о реальном звучании тембров с предлагаемыми характеристиками. Эксперимент показал так же, что «индифферентность» эмоциональной краски характеризующих тембров не абсолютна: в художественном контексте они обязательно эмоционально окрашиваются.

Таблица 2

Соотношение тембровых характеристик по эмоциональной окрашенности

Группы характеристик тембра по знаку эмоциональной окрашенности	Количество характеристик в каждой группе	%
Положительные	40	35, 78
Отрицательные	49	44, 95
Неокрашенные	21	19, 27

Факт существования второго - аффективного значения у тембровых характеристик позволяет сделать предположение о происхождении собственно - эмоциональных характеристик тембра. Возможно, изначально это были «предметные» характеристики, однако в силу стабильности и яркости эмоциональной краски их аффективное значение вышло на первый план, сделавшись основным названием данного тембра. Примеры таких характеристик: сумрачный, тяжелый, жидкий (взято из словаря эмоций В. Г. Ражникова).

Необходимо так же подчеркнуть особую роль эмоций в механизме синестезии при воздействии тембром: одинаковую характеристику обретают родственные по эмоциональному тону слуховые и не слуховые (зрительные, обонятельные, осязательные) впечатления, поэтому тембровые характеристики являются скорее терминами эмоциональной стороны ощущений, а не самих ощущений. Эмоциональный компонент служит тончайшим средством различения тембра по качеству. И в этом чувство тембра аналогично чувству лада - по Б. М. Теплову [11, с. 192], эмоциональному переживанию высотных отношений между звуками. Чувство тембра есть так же установление сонорно - красочной разницы между звуками эмоциональным путем. Определяя тембр по качеству, будучи в этом недублируемой, эмоциональная сфера при воздействии тембром наделена усиленными функциями: помимо непосредственной роли - выражения отношения - принимает еще и роль эвристики.

Выводы. Тембр - признак музыкального звука, именуемый окраской, он является основой искусства инструментовки и фонической стороны музыки. Как важное средство музыкальной выразительности он оказывает воздействие на психику. Яркость связанных с ним художественных впечатлений обусловила существование совокупности слов (определений),

характеризующих тембр. Характеристики тембра не имеют буквальной соотнесенности с объектом, но передают, по сути, субъективные впечатления слушателя, поэтому способны раскрыть своеобразие воздействия музыкального тембра на психику человека. Основой для этого служит предложенная автором систематизация основных субъективных характеристик тембра. Она выявляет существование нескольких групп характеристик музыкального тембра. Наибольшей является группа сенсорных характеристик тембра - свидетельство важности сенсорной сферы в целостной картине психологического отклика на тембр. В категоризации данных слуховых ощущений задействуется аппарат сенсорных представлений всех модальностей - показатель генерализационного характера сенсорной активности, включенности механизмов синапсии и синестезии. Верхние уровни сознания - сфера мышления, познания - мало представлены в психическом отражении тембра, поэтому роль эвристических принимают на себя сенсорная и эмоциональная сферы: эмоции служат основным средством различения тембра по качеству. Этим обнаруживается их важнейшее значение как компонентов эмоциональной реакции на тембр, что открывает широкий спектр изучения психологических особенностей воздействия музыкального тембра на эмоциональные состояния школьников.

Литература

1. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарев. - М.: РАН, Институт психологии, 1997. - 351 с.
2. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. - М.: Просвещение, 1967. - 415 с.
3. Давыденкова Е. А. Тембр как категория современного искусствознания и его значение в практике музыкальной звукорежиссуры: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. искусствоведения: спец. 17.00.09 «Теория и история искусства» / Е. А. Давыденкова. - СПб, 2011. - 25 с.
4. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г. В. Иванченко. - М.: Смысл, 2001. - 264 с.
5. Кузнецов Л. А. Справочник. Акустика музыкальных инструментов / Л. А. Кузнецов. - М.: Легпромбытиздат, 1989. - 368 с.
6. Литвинова Т. А. Тембровый слух: онтологический и гносеологический аспекты: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. искусствоведения: спец. 17.00.02 «Музыкальное искусство» / Т. А. Литвинова. - СПб, 2012. - 23 с.
7. Музыка: Энциклопедия [энциклопедический словарь / под ред. Г. В. Келдыш]. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. - 672 с.
8. Назайкинский Е. В. Звуковой мир музыки / Е. В. Назайкинский. - М.: Музыка, 1992. - 214 с.
9. Петрушин В. Н. Музыкальная психология / В. Н. Петрушин. - М.: Академический Проект, 2006. - 400 с.
10. Римский - Корсаков А. В. Музыкальные инструменты / А. В. Римский - Корсаков, Н. А. Дьяконов. - М.: Музыка, 1952. - 232 с.
11. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. - М.: Просвещение, 1985 - 336 с.

У даній статті розкрито вербальні характеристики музичного тембру в їх функції фіксувати психологічні особливості суб'єктивного відображення тембру. Зібрані основні вербальні категорії тембра, систематизовані у тембровий словник. На основі цього

зроблено компонентний аналіз психологічної реакції на тембр. Показано важливе значення сенсорної сфери, генералізацію активності в ній, наявність явищ синапсії і синестезії. Відзначено малу представленість тембру в сфері мислення. Вказана причина цього, яка полягає в філогенетичних закономірностях слуху людини. Представлено ключове значення сфери емоцій: вона служить основним засобом розрізнення тембру за якістю, виконує функцію евристики. Наведено результати експерименту, який встановив наявність вихідної афективної забарвленості більшості характеристик тембру. На підставі наведеного аналізу визнана плідність вивчення психологічних особливостей впливу музичного тембру на емоційні стани школярів.

This article deals with the verbal characteristics of musical timbre in their function to capture psychological characteristics of subjective reflection of timbre. Collected basic verbal categories of timbre are systematized in the timbre dictionary. The analysis of components of psychological reaction to the tone is carried out based on mentioned above. It shows the importance of the sensory areas of generalization activity in it, existing phenomena of synapsia and synesthesia. It denotes a small representation of tone in the mental processes. The above reason of that is phylogenetic patterns of human hearing. It presents key emotional spheres which help to distinguish tone quality, applied as evrystics. The results of the experiment established the presence of initial affective dyemost characteristics of timbre. Based on the analysis we claim the importance of psychological influence of the musical tone on students' emotional state.

Статтю подано до друку 23.02.2012.

© 2012 р.

Н.І. Волошко (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ САНОГЕННОЇ СОЦІАЛЬНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ, ЗДОРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТИЛЮ ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Проблема психологічної культури здоров'я і здорового способу життя найбільш актуальна в період формування особистості, зокрема, у підлітковому і юнацькому віці. Ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умов інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження, не завжди раціональна організація навчального процесу часто призводять до перенапруження психофізіологічних систем організму учня (педагога), сприяють виникненню психосоматичних, психологічних і соціальних проблем. У зв'язку з цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному психічному й фізичному вдосконаленню педагогів і учнів, розвитку їх творчого потенціалу.

Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві і аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації здорового способу життя (ЗСЖ) свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних програм-тренінгів для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчально-виховного процесу (НВП).

Метою статті є презентація вправ з 2-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі (НВП)». Ці вправи спрямовані на розвиток здорової спрямованості стилю життя, саногенної соціальної самореалізації.