

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.

Результати дослідження: розробка комплексу вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах НВП. **Здоровий спосіб життя** (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я).

Авторська програма-практикум «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» застосована в навчально-виховному процесі ЗОНЗ м. Києва № 76 (довідка № 337 від 25.11.2011р.), № 83 (довідка № 111 від 9.12.2011 р.), № 198 (довідка № 247 від 11.11.2011 р.), № 253 (довідка № 316 від 8.12.2011 р.), № 35 (довідка № 180 від 6.12.2011 р.) і ВПУ м. Києва № 33 (довідка № 01/482 від 23.12.2011 р.) шляхом впровадження комплексу практичних вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів старших класів та педагогів.

В практикумі пропонується спеціальний комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності. **Зміст програми-практикуму** ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалкою, тобто охоплює **вправи спрямовані на розвиток:** «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; саногенних рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду ЗСЖ як системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Авторська програма-практикум містить комплекс вправ, що спрямовані на розвиток психосоматичного, психологічного, соціального і духовного аспектів психологічної культури ЗСЖ учнів і педагогів в умовах навчання, а також рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ.

Орієнтовний тематичний план програми-практикуму

№ вправи-заняття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ Вправи спрямовані на:
1-7 вправи	7 годин	розвиток «здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування
8-12 вправи	5 годин	розвиток саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя
13-24 вправи	12 годин	розвиток саногенних рис характеру
25-29 вправи	5 годин	розвиток рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)
30-35 вправи	7 годин	розвиток досвіду (системи знань, вмінь про психологічні методи збереження і зміцнення здоров'я) ЗСЖ
36-40 вправи	5 годин	розвиток інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ
41 вправа	1 година	Рекомендації і вправа спрямовані на розвиток психофізіологічної готовності учнів до навчання
∑:	42 години	Сформована психологічна культура ЗСЖ в НВП

Отже, **вправи** (з 2-го розділу) **для розвитку саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя**

Вправа. Хіт-парад способів саногенної соціальної самореалізації

Мета вправи – розвиток **здорової спрямованості** стилю життя; виявлення і реалізація соціальних потреб, інтересів і запитів учнів, розвиток **«здорових» комунікативних навичок**, розвиток досвіду **саногенної соціальної самореалізації** та **інтелектуальної творчої активності**.

Психолог пропонує учням **провести наступні творчі заходи** (чи хоча б 1-2 заходи), що сприяють піднесенню цінності особистості кожного учня як творчого суб'єкта, формуванню соціально здорової особистості і ЗСЖ:

1. Конкурс-фестиваль сучасної пісні чи танцю «Я зірка»;
2. Конкурс-розповідь «Мій талант», «Моє улюблене заняття, хобі»;
3. Конкурс-розповідь «Мій здоровий спосіб життя (ЗСЖ)»;
4. Конкурс малюнку «ЗСЖ (природа, друзі і т.д.)»; 5. Ток-шоу «Ваш вибір: ЗСЖ чи шкідливі звички», «Життя без конфліктів»; 6. Конкурс поезії чи гумору «Клуб веселих і кмітливих»; 7. Конкурс-розповідь «Моя майбутня родина»; 8. Ток-шоу «Ваш вибір: моя майбутня професія»; 9. Спортивна (чи інтелектуальна) гра «Найдружніша команда»; 10. Спортивні заходи «Ми – за оздоровчу фізичну культуру» і т.д.

Потім учні колективно обговорюють ці заходи: діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно доцільності (психопрофілактичної та психотерапевтичної значущості) цих заходів для збереження і зміцнення соціального (і психосоматичного) здоров'я.

Одним з основних аспектів формування соціально здорової особистості є розвиток в кожного учня загальної спрямованості на сумлінну творчу працю (навчання) з метою спонукання його до свідомого вибору професії.

Тому психолог пропонує учням:

подумати та **об'єктивно оцінити свої соціальні інтереси**, прагнення, здібності (таланти) і написати відповіді на запитання «Ким я хочу бути?», «Що я вмю?», «Чому я хочу навчитися?», «Яким мене сприймають оточуючі?», а також написати про реалізацію власних індивідуальних творчих планів, про свої **захоплення** (гуртки, школи, секції, клуби за інтересами – співи, танці, спорт, музика, мистецтво рукоділля (курси крою і шиття, в'язання, плетіння, вишивка) і т.д.). Далі учні (за бажанням) зачитують свої відповіді, і відбувається колективне обговорення.

Формуванню соціально здорової особистості учня сприяють **активні, творчі, соціально корисні типи позакласної діяльності** учнів. Вони передбачають сприйняття учня як активного творця своїх знань, вмінь, навичок, та, зокрема, власного способу життя. Тому психолог **заохочує** учнів до активної соціальної самореалізації та пропонує їм проводити різні **соціальні заходи**, наприклад **для агітації ЗСЖ**: проводити конкурси, виставки, екскурсії; організовувати семінари, конференції; організовувати творчі гуртки, клуби за інтересами; створювати навчально-методичні матеріали, відеофільми, буклети.

Вправа. «Моє життя – в моїх руках»: вміння планувати

Мета вправи – виявлення і реалізація **соціальних інтересів** і запитів учнів, розвиток **досвіду конструктивної саногенної соціальної самореалізації, вміння планувати власне життя**, профілактика шкідливих звичок.

Психолог пропонує учням (педагогам) **написати про свої мрії та мету**: 1) на тиждень; 2) на місяць; 3) на півроку; 4) на рік; 5) на п'ять років і т.д.

І відповіді на питання: 1. Чого я хочу досягти в житті? 2. Що мені необхідно для цього зробити? 3. Які можуть виникнути проблеми? 4. Яким чином я можу їх подолати? 5. В який термін я хочу це досягти?

Потім – обговорення питання **сенсу життя, планів** на майбутнє.

Вправа. Перегляд відео матеріалів та дискусія по проблемі шкідливих звичок

Мета вправи – розвиток **мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ**, профілактика шкідливих звичок та розвиток **рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану здоров'я і способу життя**.

Психолог пропонує учням (педагогам) перегляд **відео матеріалів**, в якості яких можуть виступити фрагменти документальних та художніх фільмів, передач **по проблемі: алкоголізму, паління, наркоманії, інтернет-залежності, сексуально-розбещеної поведінки**.

Після цього психолог просить ВСІХ учасників групи висловити свою думку, ставлення, почуття з приводу проблеми шкідливих звичок, їх наслідків для здоров'я та долі молоді.

Психолог пропонує учням (педагогам) подумати і **написати список негативних наслідків** вживання: 1) алкоголю; 2) наркотиків; 3) тютюну; 4) інтернету та сексуально-розбещеної поведінки. Після чого учні зачитують свої списки. Відбувається обговорення.

Далі психолог пропонує учасникам подумати і **написати список психологічних причин**, які призводять до шкідливих звичок. Наприклад: почуття неповноцінності; відсутність вміння: регулювати емоції, критично мислити, передбачати наслідки своєї поведінки, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, долати стреси, відстоювати власну думку, протистояти умовлянням наркогенних «друзів» і т.д. Обговорення.

Потім учасники обговорюють **питання профілактики та корекції** узалежненої поведінки, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

Вправа. Гра (вистава) «Борці за ЗСЖ і порушники: алкоголіки, наркомани, курці, інтернет-залежні, сексуально розбещені»

Мета вправи – розвиток **мотивації (ціннісного ставлення до життя і здоров'я) ЗСЖ**, профілактика шкідливих звичок; розвиток **інтелектуальної творчої активності** та **комунікативних** навичок.

Психолог пропонує гру: група (за бажанням) ділиться на «борців за ЗСЖ» і «порушників». Задача порушників – «вжитися в роль» і розігрувати поведінку осіб, що мають шкідливі звички (алкоголіки, наркомани, інтернет-зомбовані, секс-колекціонери і т.д.). Задача борців за ЗСЖ – демонструвати повноцінний здоровий стиль життя (і взаємовідносин), а також вгамовувати порушників та перешкоджати їм порушувати норми ЗСЖ.

Потім відбувається колективне обговорення, під час якого учасники діляться враженнями про те, на що вони орієнтувалися під час виявлення (чи розігрування) порушників норм ЗСЖ.

Вправа. Хіт-парад сцен відмов від шкідливих звичок

Мета вправи – розвиток **мотивації (ціннісного ставлення до життя і здоров'я) ЗСЖ**, профілактика шкідливих звичок; розвиток **інтелектуальної творчої активності** та **комунікативних** навичок.

Психолог пропонує учням (педагогам) провести таку вправу:

«Уявіть, ви знаходитеся в компанії, де вам пропонують алкоголь (або почати палити, або спробувати наркотик). Можливо, у вас є думка (чи бажання) спробувати. Але Ви – особистість, що має власні здорові прагнення, цінності, переконання і власну «голову на плечах», що поважає своє і чуже життя та здоров'я. Тому - скажіть собі: «Стоп!».

Задача учнів (педагогів) – пригадати такі ситуації (якщо вони взагалі були в їх житті) і розказати про (чи розіграти) поведінку впевненої особи, яка веде ЗСЖ і відчуває себе

сильною, незалежною від думки «друзів», тобто **коректно і обґрунтовано відмовляється від шкідливої звички** (алкоголю, сигарети, наркотику) незважаючи на умовляння компанії.

Інший варіант цієї вправи може бути такий: психолог об'єднує клас в кілька підгруп (по 3 - 5 учнів в кожній), принцип розподілу може бути будь-який, але для організованого проведення цієї вправи, краще щоб учні, які сидять за 2-3-ма сусідніми партами об'єдналися в одну групу.

Кожна група повинна продумати як особа може **коректно і обґрунтовано відмовитися від вживання** алкоголю (сигарети, наркотику), що пропонує (чи нав'язує) компанія «друзів», а потім інсценувати (розіграти) цю ситуацію відмови. Кожна група з 3-5 учнів (де один учень – той, «що відмовляється», а 2 - 4 дівчат і хлопців намовляють головного героя вжити алкоголь) розіграє цю ситуацію, в якій завданням головного героя є відмовитися у будь-який спосіб, а завданням решти «акторів» є умовити його у будь-який спосіб. Учні можуть мінятися ролями.

Потім відбувається обговорення цих ситуацій відмов всіма учасниками.

Вправа. Рольова гра «Я і моє здоров'я»

Мета вправи – розвиток **мотивації (ціннісної орієнтації) на здоров'я і ЗСЖ та рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і способу життя.**

Важливо допомогти особі **усвідомити своє здоров'я як найвищу цінність.** Це усвідомлення можна сформулювати в процесі гри.

Слово психолога: За допомогою цієї гри проводиться діалог між значущими фрагментами особистості учня («Я-творець власного способу життя (ризикованого чи шкідливого для здоров'я)» і «Я-твое здоров'я, що потребує турботи, захисту, поваги, розуміння»). Метою цієї гри є досягнення особою емоційного і інтелектуального усвідомлення впливу власного способу життя на стан здоров'я, що призводить до інтеграції особистості. Спочатку відбувається емоційне усвідомлення (прояснення), а по мірі накопичення фактів емоційного усвідомлення виникає й інтелектуальне усвідомлення впливу способу життя на здоров'я.

Отже, **вправа:** психолог пропонує учню (педагогу) обрати тему гри, наприклад, **здоров'я** і розповісти та розіграти сценку про те як проблеми зі здоров'ям (або можливо хвороба) заважають йому(їй) реалізувати свої прагнення, бажання, мету. В процесі такого розігрування важлива не точність передачі обставин, а досягнення і усвідомлення істинних почуттів.

В процесі розігрування учнем ситуації «Я і мій стан здоров'я: друзі чи вороги» психолог відшукує індивідуально- і соціально-психологічні фактори, чинники, що зумовлюють проблеми зі здоров'ям, які характерні певній особі. **Розігрування особою ситуації «Я і мій стан здоров'я повинно відбуватися з 2-ох різних позицій** – з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може шкодити здоров'ю) і з позиції «Я-твое здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту» (стан здоров'я або певного органу, або системи органів, або організму вцілому). Це дозволяє глибше дослідити проблему, осягнути її суть, знайти шляхи її вирішення.

1 Етап гри. Отже, особі (учню, педагогу) пропонують з позиції **«Я-творець власного способу життя»** (реальна життєдіяльність особи, що може як шкодити здоров'ю так і зміцнювати його) розповісти і розіграти сценку свого повсякденного життя, з моменту пробудження до засинання (1 день). Розігрування режиму дня, способу життєдіяльності, способу реагування і сприймання життєвих ситуацій, з конкретним описом всіх подій, що зазвичай трапляються впродовж дня, дозволяє особі оцінити і усвідомити власний спосіб життя як патогенний чи саногенний, зрозуміти свою відповідальність за стан власного здоров'я, знайти шляхи корекції (удосконалення) свого способу життя. На цьому етапі **пропоную розігрувати**

свій день і розповідати про свій спосіб життя за такими аспектами: *розповідь про* особливості режиму сну, режиму праці і відпочинку, особливості режиму та якості харчування, особливості фізичної активності (фіззарядка, прогулянки, уроки фізкультури, спорт), особливості особистої гігієни (миття рук перед їжею, чищення зубів, чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни); *розповідь про* специфіку власного навчання, творчого інтелектуального розвитку (уроки, факультативи, курси, гуртки), особливості гігієни розумової праці (перерви, чергування розумової і фізичної праці і т.д.), розповідь про можливу (!) специфіку організації індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про власні індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості, можливе (!) використання методів психологічної саморегуляції, самопомоги; *розповідь про* специфіку «здорового (чи стресогенного)» соціально-психологічного клімату (а саме, не- чи задоволення потреби в безпеці, стабільності, впевненість в майбутньому; наявність позитивних саногенних емоцій, почуттів; не- чи задоволення потреби в спілкуванні, схваленні (коханні) і потреби в повазі) в родині, в навчальному колективі, в колі друзів; про особливості активної соціальної самореалізації в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі); розповідь про наявність чи відсутність шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, азартних ігор, інтернет-залежності), про наявність чи відсутність правопорушень, про наявність чи відсутність соціально ризикованої поведінки (що може зумовити ВІЛ-СНІД, туберкульоз та ін.); *розповідь про* сприйняття життєвих подій (ситуацій) на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього суцього, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності), що дозволяють зберігати духовну гармонію і здоров'я; про дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячує; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому); розповідь про наявність чи відсутність смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Ненажерливість; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Гордовитість; 9. Заздрість); про наявність чи відсутність цілеспрямованої життєдіяльності, сенсу свого життя, надії на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) і т.д.).

В розігруванні цієї ситуації важливе досягнення усвідомлення особою істинних почуттів, що виникають в учня (педагога) при оцінюванні власного способу життя, певних ситуацій, чинників, як таких, що можуть шкодити (або сприяти) здоров'ю.

2 Етап гри. Далі особі (учню, педагогу) пропонують пересісти в інше крісло, на інший стілець і «приміряти роль», ужитися в образ свого здоров'я, тобто з позиції **«Я-твоє здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту»** (стан здоров'я або певного органу, або системи органів, або організму в цілому) розповісти і розіграти сценку погіршення свого здоров'я, чи хвороби. Особа грає роль та розповідає (жаліється, плаче) від імені своєї проблеми зі здоров'ям, від імені серця, шлунку, будь-якого органу чи організму (можливо це проблеми серцево-судинної системи, органів травлення, ендокринної системи, неврозу, зниження імунітету до захворювань і т.д.) про те який спосіб життя, які фактори (див. ряд фізичних, психологічних, соціальних і духовних аспектів в 1-му етапі) її зумовили, сприяли її появі та (чи) розвитку. **Хворий орган (організм) розповідає про** те: - коли (як давно) і за яких обставин з'явився розлад - біль, нездужання; - як він дає про себе знати (ситуативно чи постійно турбує; як сильно відчувається); - як особа емоційно реагує на проблему – ігнорує, заперечує, чи намагається вилікуватись, чи можливо впадає в паніку; - що конкретно особа робить щоб позбутися (чи запобігти розвитку) хвороби. **Хворий орган (організм) пояснює** які чинник(и) - спосіб життя, ситуації (життєві

кризи, стреси, проблеми ін.), чи можливо риси характеру - зумовили хворобу і що конкретно треба змінити, удосконалити, щоб подолати хворобу і запобігати їй надалі.

3 Етап гри. Потім, особі (учню, педагогу) пропонують пересісти в третє крісло, на 3-ий стілець і **почергово розігравати** ситуацію «Я і мій стан здоров'я» з 2-ох різних позицій. Почергово уживаючись **то в образ** свого ідеалу, тобто в образ «Я-творець власного способу життя», **то в образ** «Я-твое здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту» (тобто в образ стану свого здоров'я чи своєї хвороби), особа веде монолог в процесі якого між різноспрямованими тенденціями (прагненням до збереження здоров'я та прагненням до досягнення інших цінностей, котре підриває здоров'я) відбувається діалог, який знаходить своє вирішення в усвідомленні та виборі істинної цінності (здоров'я), а не «фіктивних» цінностей (гроші, слава і ін.).

Таким чином особа починає високо цінувати «здоров'я», регулярно відвідувати лікарів з метою профілактики, слідкувати за якістю харчування, режимом праці та відпочинку. Враховуючи, що здоров'я зумовлене способом життя в цілому, і на нього впливає дуже багато чинників особа починає підпорядковувати ці чинники (такі як взаємостосунки в соціальному оточенні, поведінка (унікати шкідливих звичок і розвивати оздоровлюючі), схильності (звичка палити, об'їдатися, звичні способи мислення і реагування), переконання і цінності, психологічні властивості, сприйняття себе, духовність і т.д.) найвищій цінності - здоров'ю, прагне дотримання ЗСЖ.

Висновки. Отримані результати свідчать про доцільність використання представлених в статті вправ з програми-практикуму для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ в учнів та педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ, а також про ефективність апробованої в дослідженні авторської програми-практикуму «Психологія становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі», що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

Літратура

1. *Волошко Н. І.* Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2007. – 76 с.
2. *Волошко Н.І.* Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
3. *Волошко Н.І.* Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» ЗОНЗ / Н.І. Волошко // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. – К., 2011. – № 34 (58). – С. 99 - 115.
4. *Волошко Н.І.* Психодіагностика індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників здорового способу життя / Н.І. Волошко // Соціальна психологія. Науковий журнал / Гол. ред. Ю.Ж. Шайгородський. – Полтава: Інтер Графіка, 2011. – № 5 (49). – С. 163 - 173.
5. *Зязюн І.А.* Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ІПООД АПН України, 2008. – 550 с.
6. *Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко.* – Вінниця, Нова Книга, 2008. – 520 с.
7. *Психологія здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова.* – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
8. *Рибалка В.В.* Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

В статье представлены упражнения со 2-го раздела авторской программы-практикума «Психология становления здорового способа жизни в учебно-воспитательном процессе». Упражнения направлены на развитие: 1) «здоровых» навыков общения, здорового социально-психологического климата в коллективе; 2) саногенной социальной самореализации, здоровой направленности стиля жизни; 3) саногенных черт характера как ценностного отношения к себе, к другим, к ситуации; 4) рефлексии как осознания взаимосвязи состояния своего здоровья и способа жизни; 5) опыта ЗОЖ как системы знаний, умений по психологическим методам сохранения и укрепления здоровья; 6) интеллектуальной творческой активности по теме здоровья, ЗОЖ; 7) психофизиологической готовности личности к учебе (работе). Результаты апробации свидетельствуют, что упражнения из авторского практикума целесообразны и эффективны для целенаправленного развития психологической культуры ЗОЖ среди учеников и педагогов средних школ.

In the article a few psychological exercises are presented from a 2-th division authorial program-practical work «Psychology of becoming of healthy lifestyle of participants of educational process». These exercises are sent to development: 1) «healthy» skills of intercourse in a group, healthy socially-psychological climate in a collective; 2) healthy social self-realizations, healthy orientation of lifestyle (motivations of healthy lifestyle); 3) healthy character traits as valued attitude toward to health, to itself, to other, to the situation; 4) understanding of connection of the state of the health and lifestyle; 5) experience of healthy lifestyle as system of knowledge, abilities on the psychological methods of maintenance and strengthening of health; 6) creative activity on the topic of healthy lifestyle; 7) psychophysiological readiness of personality to the studies (to work). It is educed on results of approbation, that exercises of authorial practical work are expedient and effective for purposeful development of psychological culture of healthy lifestyle among the students and teachers of general schools.

Статтю подано до друку 01.03.2012.

© 2012 р.

Л.О. Курганська (м. Київ)

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ «Я-КОНЦЕПЦІЯ» ТА «ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ» В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Становлення поняття професійної ідентичності набуває все більшої актуальності в різних напрямках психолого-педагогічних досліджень. Все чіткіше окреслюються теоретичні та практичні підстави розробки поняття, структуризації компонентів професійної ідентичності, розробки стратегій її формування. Питання, пов'язані з професійною ідентичністю, на даному етапі розвитку психологічної науки, є одними з найважливіших, як з точки зору теоретичних, так і практичних розробок. З'являються все нові можливості вивчення професійної діяльності в контексті психології особистості. Беручи до уваги основні психологічні особливості професійної ідентичності майбутніх фахівців, на самому початку її формування можна суттєво підвищити рівень фахової підготовки кадрів.

Підтвердженням актуальності даної проблеми слугує факт зростання у вітчизняній і зарубіжній психології кількості теоретичних і практичних досліджень, присвячених професійній ідентичності. Актуальність дослідження зумовлена ще й практичною значущістю даної проблеми в контексті необхідності удосконалення практики підготовки фахівців у психолого-педагогічній царині, зокрема і з огляду на реформування системи вищої освіти, зміною змісту