

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ**

Монографія

Том 7

За загальною редакцією д. психол. н., проф. В. Й. Бочелюка

За редакцією Ю. В. Стрюкової

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ**

Монографія

Том 7

Підписано до друку 14.12.2020, Формат 60х84/16.
Папір книжково-журнальний. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 26,25. Облік.-вид. арк. 24,4.
Зам. 18-20 Тираж 300.

Видавець і виготовлювач ТОВ РВА «Просвіта»
пр. Соборний, 75, м. Запоріжжя, 69002
Тел. (067) 6142146

E-mail: prosvitabook@gmail.com

Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК №417 від 12.04.2001 р..

За загальною редакцією д. психол. н., проф. В. Й. Бочелюка

За редакцією Ю. В. Стрюкової

Запоріжжя

«Просвіта»

2021

УДК 159.9.+316.6

П 86

Ухвалено до друку вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
Протокол від 11.12. 2020 р. № 4/20

Рецензенти:

Н. Є. Завацька, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної та практичної психології
Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля
С. К. Шандрюк, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету
О. В. Шевяков, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Дніпропетровського гуманітарного університету

Автори:

*Ю. О. Бохонкова, В. Й. Бочелюк, Н. Є. Завацька, А. О. Застело, І. А. Шрамко,
С. П. Яланська, О. М. Тур, Н. М. Атаманчук, О. Є. Блинова, Ю. В. Сербін,
Ю. В. Стрюкова, М. С. Панов, Л. Г. Панова, А. В. Турубарова, Я. Є. Віхляєва,
Н. Г. Шубертій, Л. М. Ялова*

П 86

Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред.
В. Й. Бочелюка, за ред. Ю. В. Стрюкової. – Запоріжжя : Просвіта, 2020. –
Т. 7. – 420 с.

ISBN 978-966-653-520-0

У монографії представлено результати науково-дослідної роботи
провідних вчених з проблем розвитку особистості. Сьомий том присвячено
соціально – психологічним тенденціям професійного розвитку особистості,
методологічним та теоретичним аспектам розвитку особистості, теоретичним
та практичним аспектам психології спеціальної освіти та практичним
особливостям надання психологічної допомоги.

Адресується науковцям, викладачам, студентам вищих навчальних
закладів, магістрам та всім, хто цікавиться проблемами психології розвитку
особистості в умовах трансформації суспільства.

УДК 159.9.+316.6

ISBN 978-966-653-520-0

Практична діяльність пов'язана з індивідуальною, парною та групою
психотерапією в гештальт-підході, а також із соціально-психологічним
супроводом організацій в гештальт-підході.

Автор понад 30 наукових публікацій.

Яланська Світлана Павлівна – доктор психологічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Коло наукових інтересів: педагогічна та вікова психологія; психологія
творчості; психологія здоров'я та здорового способу життя; психолого –
педагогічний ресурс арт – практик.

Автор понад 200 наукових, навчально – методичних праць, у тому числі
монографій, навчально – методичних, навчальних посібників для освітніх
закладів різних рівнів, серед яких чотири з грифом Міністерства освіти і науки
України.

Ялова Людмила Михайлівна - гештальт-терапевт, що навчається,
студент Київського гештальт університету.

Коло наукових інтересів поширюється на вивчення проблем
міжособистісних відносин та спеціальних проблем в психотерапії.

Практична діяльність пов'язана з індивідуальною та групою
психотерапією в гештальт-підході.

Коло наукових інтересів автора: адаптація та дезадаптація особистості; здоров'язберігаючи технології; психологія сім'ї та дитячо-батьківських відносин; психологія вищої школи.

Має більш 100 публікацій.

Стрюкова Юлія Вадимівна - старший викладач кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

Коло її наукових інтересів поширюється на вивчення проблем вікової, соціальної, психології особистості та психології професійної діяльності.

Має близько 30 наукових публікацій.

Тур О. М. – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Коло наукових інтересів: педагогічна та вікова психологія, комунікативна компетентність, культура мовлення, професійна мовна комунікація, етика ділового та повсякденного спілкування

Автор понад 150 наукових, навчально-методичних праць, у тому числі двох одноосібних монографій.

Турубарова Анастасія Володимирівна – завідувач кафедри спеціальної педагогіки та спеціальної психології комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради (м. Запоріжжя), кандидат психологічних наук, доцент.

Коло її наукових інтересів пов'язано зі спеціальною психологією, ортопсихологією, психологією спілкування.

Автор понад 80-ти наукових та навчально-методичних праць.

Шрамко Ігор Анатолійович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дніпровського гуманітарного університету.

Сфера наукових інтересів лежить в галузі соціальної психології та психології соціальної роботи.

Автор 50 наукових праць в галузі психології.

Шубертій Наталія Георгіївна – старший викладач кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

Коло наукових інтересів пов'язано з дослідженням спеціальних проблем в психологічному консультуванні та психотерапії у гуманістичному напрямку, зокрема гештальт-терапії, а також психології управління, організаційної психології та організаційного консультування.

Велику увагу приділяє вивченню соціально-психологічних аспектів управління організаційними змінами, організаційно-методичних особливостей управлінських тренінгів в проектах соціально-психологічного супроводу організаційних змін.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	8
Бохонкова Ю. О.	
1.1. <i>Соціально – психологічні особливості врегулювання конфліктів в управлінських командах.....</i>	8
Бочелюк В. Й.	
1.2. <i>Соціально – психологічні особливості прийняття управлінських рішень.....</i>	25
Завацька Н. Є.	
1.3. <i>Соціально – психологічні особливості стресостійкості у професійній діяльності керівника.....</i>	44
Застело А. О.	
1.4. <i>Особливості дослідження мотивації нетрадиційних форм зайнятості.....</i>	72
Шрамко І. М.	
1.5. <i>Психологічна спадщина соціальної підтримки життєдіяльності фахівців.....</i>	102
Яланська С.П., Тур О.М., Атаманчук Н. М.	
1.6. <i>Забезпечення екопсихологічного освітнього простору: від дошкільної до вищої освіти.....</i>	120
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	129
Блинова О. Є.	
2.1. <i>Сімейні цінності молоді в умовах трансформаційних змін у суспільстві.....</i>	129
Сербін Ю. В.	
2.2. <i>Вплив насильства у родині на самооцінку особистості в підлітковому віці.....</i>	147

Стрюкова Ю. В.

2.3. Соціально – психологічні аспекти використання нецензурної лексики.....	161
---	-----

РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	182
---	------------

Панов М. С.

3.1. Психологічні особливості взаємозв'язку рівня потреби в спілкуванні з формуванням комунікативних здібностей у старшокласників з порушенням функцій опорно – рухового апарату.....	182
---	-----

Панова Л. Г.

3.2. Особливості корекції деструктивного впливу дитячо – батьківських відносин на соціальну адаптацію дітей з інтелектуальними порушеннями.....	221
---	-----

Турубарова А. В.

3.3. Психологічні підходи до формування у молодших підлітків з труднощами в навчанні уявлень про здоровий образ життя.....	285
--	-----

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	334
--	------------

Віхляєва Я. Є.

4.1. Психологічні особливості використання методів арт-терапії в консультуванні.....	334
--	-----

Шубертій Н. Г., Ялова Л. М.

4.2. Співзалежна поведінка у міжособистісних стосунках.....	355
---	-----

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	388
---	------------

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	407
------------------------------------	------------

Віхляєва Яна Євгенівна – старший викладач кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

Коло її наукових інтересів пов'язано з використанням методів арт – терапії у професійній діяльності практичного психолога, психологією міжособистісного спілкування, психологією розвитку особистості.

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, засновник наукової школи «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму», яка успішно працює на вирішенні теоретичних і прикладних проблем у сфері соціально – психологічної адаптації та реадаптації особистості. Доробок наукової школи наразі визнаний вітчизняною та світовою науковою спільнотою.

Має понад 300 наукових публікацій, з яких понад 40 монографій.

Застело Анна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка»

Коло її наукових інтересів пов'язане з проблемами психології праці, вивченням проблем соціально – психологічної реабілітації дітей та підлітків, що знаходяться на довгостроковому лікуванні та у реабілітаційних установах.

Є автором понад 60 наукових публікацій.

Панов Микита Сергійович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Коло наукових інтересів пов'язано з соціальною, віковою та спеціальною психологією. Особливу увагу в останній час приділяє проблемі реадаптації особистості в сучасних умовах.

Автор понад 160 наукових публікацій, у т.ч. монографій та посібників.

Панова Лідія Григорівна – методист вищої категорії позашкільного навчального закладу «Міський палац дитячої та юнацької творчості» Запорізької міської ради.

Коло наукових інтересів пов'язано з проблемами вікової, сімейної, соціальної та спеціальної психології.

Сербін Юрій Вікторович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

спрямованих на розвиток готовності до цілісного пізнання власних творчих можливостей, педагогічної творчості. Програма передбачає забезпечення психологічних умов та чинників, що сприяють розвитку креативності, толерантності учасників освітнього процесу. Майбутні педагоги осмислюють уявлення, що склалися про інших та власну особистість. Завдяки виконанню вправ програми студенти отримують інформацію про те, як їх дії сприймаються оточуючими [7,8].

Студентський вік – вік спонукань до пошуку гармонії у природньому світі, осмислення особистої позиції у відносинах з ним. Тому, викладач ЗВО повинен сприяти формуванню екологізації свідомості молоді та здатності застосовувати екопсихологічні знання на практиці [2, с.3].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. За результатами психолого-педагогічного аналізу проблеми, здійсненого анкетування за авторською анкетною «Психодидактичні аспекти проектування екопсихологічного освітнього простору» призначеною для: з'ясування думки респондентів щодо необхідності нових підходів у забезпеченні екопсихологічного освітнього простору у сучасних дошкільних, загальноосвітніх та закладах вищої освіти; визначення факторів, що, на думку опитуваних, сприяють його ефективності, тестування за методикою «Альтернатива» за В. Ясвіним, С. Дерябо для визначення особливостей мотивації екопсихологічної поведінки студентів закладів вищої освіти зроблено такі висновки: 1) з'ясовано, що на думку респондентів, сприяють забезпеченню екопсихологічного освітнього простору зв'язок теоретичних знань з практичною площиною, мотивація взаємодії з навколишнім середовищем, розв'язання завдань на продуктивному, творчому рівні, сприятливий психологічний клімат у колективі; професійна компетентність учителя; 2) представлено висновки щодо дослідження мотивації екопсихологічної поведінки. На основі діагностики провідного типу мотивації взаємодії з природними об'єктами з'ясовано, що переважає когнітивний та естетичний тип у респондентів,

3.3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ У НАВЧАННІ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя й здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Тому держава зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей за цих умов вирішити завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить інтелектуальний і духовний розвиток суспільства.

В останні роки спостерігається тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління, обумовлена цілим рядом причин таких, як зниження матеріального благополуччя значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, збільшення навчального навантаження, відсутність культури здоров'я у суспільстві. Ситуація ускладнюється тим, що самі підлітки з труднощами у навчанні не завжди усвідомлюють значимість здоров'я як необхідної умови життя й часто нехтують елементарними нормами турботи про нього, що власну чергу веде до росту соматичних захворювань, функціональних відхилень, психічних й сексуальних розладів.

Аналіз останніх досліджень. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель, Д. Зарідзе; психологи В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, Н. Максимова, Н. Фелінська, Б. Херсонський; соціологи А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Міллер, Н. Мірошніченко, С. Таратухін; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, І. Муравов, Л. Попова, В. Шаповалова і інші.

1) «Я та мій рідний край». Завдання вправи: 1) намалювати рідний край та себе; 2) розповісти що я можу зробити щоб у рідному краю було тепло і затишно; 3) розповісти що я маю не робити щоб не забруднювати навколишнє середовище.

2) «Я та мій домашній улюбленець». Завдання вправи: 1) зліпити з пластиліну домашнього улюбленця та засоби для його існування; 2) розповісти що я можу зробити щоб моєму домашньому улюбленцю було тепло, затишно, комфортно; 3) розповісти що я маю не робити щоб мій улюбленець не образився.

3) «Я та моя улюблена рослина». Завдання вправи: 1) заспівати пісеньку чи розповісти віршик про улюблену рослинку; 2) розповісти що я можу зробити щоб улюбленій рослині було тепло, затишно, комфортно; 3) розповісти що я маю не робити щоб не зашкодити рослині.

Такі вправи можна використовувати у дошкільних закладах на заняттях з малювання, вивчення рідного краю та інших, формуючи емотивний, когнітивний, поведінковий компоненти ставлення до довкілля. Дуже добре коли такі вправи виконуються на свіжому повітрі.

Проектування екопсихологічного освітнього середовища у початковій та загальній середній школі можливе завдяки системі «Дидактосервіс», що сприяє формуванню екопсихологічних компетентностей, творчому розвитку школярів у процесі вивчення природничих дисциплін. Система «Дидактосервіс» передбачає системне та послідовне застосування дидактичних пакетів.

Зміст дидактичного пакету передбачає дидактичні одиниці – це завдання, які спрямовані на активізацію продуктивної діяльності учасників освітнього процесу й можуть бути різних рівнів складності. Структура дидактичного пакета: фронтальне опитування; опитування біля дошки; термінологічний диктант; біологічний диктант; тест; завдання для самостійної роботи репрезентовані трьома рівнями: репродуктивним; пошуковим; творчим; таблиці для заповнення; роздатковий матеріал;

Виходячи зі цих міркувань, ми визначили такі завдання:

– проаналізувати трактування поняття «здоровий спосіб життя» у соціально-філософських, медико-гігієнічних й психолого-педагогічних дослідженнях;

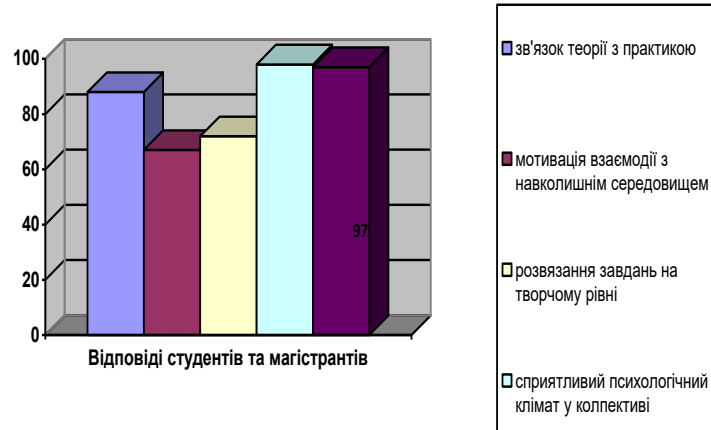
– охарактеризувати цільовий компонент сучасних психологічних і педагогічних концепцій формування здорового способу життя учнів.

Розглянемо поняття «здоровий спосіб життя». Як уже було відзначено раніше, комплексний біосоціальний характер даного явища утруднює пошук суворої наукової дефініції. Р. Валецька та І. Бовіна аналізуючи підходи до визначення сутності здорового способу життя, виділили три напрямки досліджень: філософсько-соціальний, медико-гігієнічний психолого-педагогічний [4; 9]. В своєму дослідженні ми будемо дотримуватися її кваліфікації.

Багатоаспектність явища, яке розглядається, потребує, в першу чергу, аналізу поняття «спосіб життя», а у другу – виявлення сутності категорії «здоров'я», позаяк даному випадку воно повинно визначати якість способу життя.

В психологічному словнику спосіб життя визначається як «категорія котра охоплює сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи й суспільства у цілому, що розглядаються у єдності з умовами життя [41]. На індивідуальному рівні життєдіяльність людини виражається поняттям «індивідуальний спосіб життя», в середині якого виділяють трудову діяльність, суспільну, сферу сімейно-побутових відношень й дозвілля [41].

Аспект індивідуального способу життя більш повно подано у психологічних дослідженнях. А. Богосвятська досліджувала індивідуальний спосіб життя у контексті цілісної стратегії життєвого шляху особистості [10]. Вона розглядає процес становлення індивідуального способу життя як складну систему, котра складається зі



Примітка. Результати дослідження представлено у %.

Рис. 1. Результати анкетування студентів та магістрантів щодо питання «Що сприяє формуванню екопсихологічного освітнього простору?»

За допомогою методики «Альтернатива» за В. Ясвіним, С. Дерябо (спочатку взяли участь у дослідженні 96 студентів I-х курсів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (ПНПУ), пізніше 84 студенти I-II курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (ПНТУ) було визначено особливості мотивації екопсихологічної поведінки студентів закладів вищої освіти.

Отримані результати представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Дослідження мотивації екопсихологічної поведінки студентів закладів вищої освіти було здійснено за допомогою методики «Альтернатива» В. Ясвіна, С. Дерябо

Тип мотивації (m)	Когнітивний		Естетичний		Прагматичний		Практичний		Прагматично-практичний		Прагматично-естетичний		Естетично-когнітивний	
	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ	ПНПУ	ПНТУ

досягнення індивідом благополуччя в фізичному, психічному і соціальному аспектах життєдіяльності [1].

Можна стверджувати, що в сучасному визначенні поняття «здоров'я» – закладена його обумовленість способом життя як фактором, котрий упорядковує зовнішній вплив середовища й внутрішні конституційно-наслідкові детермінанти здоров'я. Зробивши важливий для нас висновок про існуючий взаємозв'язок понять «здоров'я» й «спосіб життя», звернемося до аналізу досліджень, в котрих виділяється основа (ідеальна й діяльна) здорового способу життя.

В сучасних дослідженнях увага вчених зосереджена на ідеальних компонентах способу життя, що визначають стан здоров'я індивіда. І. Бех у якості ідеальної основи ЗСЖ виділив особистісну модель здоров'я. Вона включає у себе: знання законів функціонування організму; волюву регуляцію життя; здібність до пошуку активного виходу зі стану хвороби; особистісні настанови й мотиви оздоровчої діяльності [7].

О. Федьков своєму дослідженні, яке призначене виявленню ролі способу життя сім'їв формуванні здоров'я дитини, основними домінантами здорового способу життя виділяє матеріальні умови життя, економічний статус, освітній ценз батьків, традиції мікро соціуму [44].

О. Міхеєнко пропонує розглядати здоровий спосіб життя як форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, що приводять до удосконалення резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних й професійних функцій, що сприяють профілактиці більш поширених захворювань [37]. Способи обмежити поняття здорового способу життя тільки поведінковим аспектом зустрічаються й у інших дослідників.

Г. Беленька [8] в дослідженні, присвяченому формуванню ціннісного ставлення підлітків до здоров'я, запропонувала розглядати сферу життєдіяльності, котра зв'язана зі здоров'ям, в вигляді двох

акцентують увагу на непрагматичній взаємодії з оточуючим середовищем особистості з екологічною свідомістю [4].

Неохідність забезпечення інтеграційного підходу в організації процесу прищеплення дітям базових цінностей ще починаючи з дошкільця розкрито у працях С. Ладивір. Особливості формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку в умовах сьогодення визначено у дослідженнях Т. Піроженко.

Інформативними у відношенні забезпечення екопсихологічного освітнього простору в різних освітніх закладах є роботи Д. Дубиніної, яка зробила акцент на вивченні вікових особливостей екологічної свідомості. Зокрема у статті «Емпіричне дослідження екологічної свідомості» авторкою було визначено, що у підлітків домінують я-цінності, у юнаків – екологічні цінності, у дорослих та людей похилого віку – моральні та соціальні цінності [5].

Варто відмітити дослідження І. Пантюк щодо типів мотивації взаємодії студентської молоді з природними об'єктами, та особливостей формування екологічної свідомості здобувачів вищої освіти у процесі навчання [6].

Ураховуючи вище згадані дослідження та роботи інших науковців з досліджуваної проблеми, зроблено висновок, що психодидактичні аспекти проектування екопсихологічного освітнього простору у закладах різних рівнів потребують подальшого вивчення.

Постановка завдання. Мета: дослідження особливостей забезпечення екопсихологічного освітнього простору від дошкільної до вищої освіти. Завдання полягають у: 1) з'ясуванні думки студентів, магістрантів щодо необхідності нових підходів у забезпеченні екопсихологічного освітнього середовища у дошкільному закладі, початковій, середній і вищій школі, та визначенні засобів, умов, що, на думку опитуваних, сприяють його ефективності; 2) розкритті результатів дослідження мотивації екопсихологічної поведінки; 3) визначенні

формулювання поняття «здоровий спосіб життя», яке відтворювало б усі його суттєві характеристики.

Важливо відзначити, що всеосяжне визначення феномена здорового способу життя необхідне задля розуміння системи психологічної педагогічної роботи з формування уявлень й готовності підлітків до ЗСЖ, тому було сформульовано наступне визначення, яким ми будемо користуватися у рамках даного дослідження.

Під здоровим способом життя розуміється безперервно трансформуюча система ціннісно-значеннєвих настанов, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості та практичної діяльності суб'єкта, спрямована на збереження й розвиток здоров'я у процесі адаптації до мінливих умов життєдіяльності в відповідності до етапів вікового розвитку [3; 6; 12; 18; 20].

Аналіз навчальних програм, навчальних посібників, методичних рекомендацій, публікацій, присвячених опису досвіду освітніх закладів на ниві зміцнення здоров'я школярів, дозволив нам виділити низку ознак, характерних задля нової стратегії формування ЗСЖ.

Ці ознаки полягають в наступному:

- організація творчої діяльності за рахунок актуалізації особистісного росту школяра –розвитку його фізичних здібностей, ціннісного змісту життєдіяльності, умінь приймати відповідальні рішення;
- урахування особистого досвіду дитини у фізкультурній діяльності;
- узгодження мотивів фізкультурної діяльності в школярів з актуальними потребами віку;
- залучення підлітків з труднощами у навчанні до діяльності по освіті й оздоровленню соціального оточення;

- певний рівень характеристик здоров'я фахівця.

Можна зробити висновок, що загальноприйняте визначення життєдіяльності поки що не склалося і робота в цьому напрямку буде продовжена. Одна з останніх спроб визначення життєдіяльності була зроблена на круглому столі «Психологія професійного здоров'я», який відбувся в СПбДУ 19 жовтня 2011 року в рамках конференції «Ананьївські читання-2011». Спираючись на визначення здоров'я, дане ВООЗ, а також враховуючи, що життєдіяльність - це по суті здоров'я в професійній діяльності, Г.С. Никифоровим було запропоновано розглядати життєдіяльність не лише як відсутність професійних хвороб або травм, але і як повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини в умовах виконуваної ним діяльності.

фізіологічні особливості; вміння виконувати різноманітні рухові дії, комбінації вправ в певному часовому й просторовому режимі і аспекти; творче використання засвоєних знань вгалузі фізичної культури, сформованих умінь і навичок в нових, нестандартних умовах; досвід емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Підліткам пропонується опрацювати теоретичний практичний матеріал. Вони повинні виділити ключові слова, що характеризують їх основний зміст. Потім виконувати завдання самоаналізу. Після чого підлітки з труднощами у навчанні повторно опрацьовують теоретичний практичний матеріал, виділяючи слова, зв'язані з вирішенням власних оздоровчих проблем, виявлених в процесі самоаналізу. На заключному етапі вивчення кожної теми підлітку пропонується скласти програму дій з оздоровлення свого способу життя [21; 25].

Ідея про формування ЗСЖ через активну пізнавальну позицію особистості вихованця висловлюється багатьма авторами, причому підкреслюється необхідність суб'єкт-об'єктної взаємодії психологів, педагогів й вихованців в психолого-педагогічному процесі [2; 13]. На початковому етапі навчання шляхом спеціальних творчих завдань в дітей формується наочне уявлення про здоров'я в формі захоплюючої моделі поведінки. Потім на основі комплексного моніторингу розвитку виявляються особисті досягнення кожного вихованця. Таким чином, дітям надається можливість оцінити свої успіхи в формуванні ЗСЖ, побачити результати свого просування до ідеалу здоров'я, що сприяє формуванню мотивації творчої діяльності.

В дослідженнях проблем формування адекватної для здоров'я поведінки підлітків з труднощами у навчанні велика увага надається соціально-психологічним факторам, що визначають поведінковий вибір. В зарубіжній психології педагогіці взаємодія цих факторів описується

життєдіяльності, питання зв'язку здоров'я з умовами праці і соціальним середовищем, психосоціальні аспекти охорони здоров'я. У 1987 р. заснований міжнародний центр тренінгу і консалтингу в області стрес-менеджменту - Centre for Stress Management (Великобританія). Також працює Центр раціонально-емоціонально-поведінкової терапії (Centre for Rational Emotive Behaviour Therapy).

У США діє Національний інститут професійної безпеки і здоров'я (The National Institute for Occupational Safety and Health - NIOSH) - федеральне агентство, що відповідає за проведення досліджень та вироблення рекомендацій в галузі забезпечення безпеки на робочих місцях; в Канаді - Канадський центр життєдіяльності і безпеки (The Canadian Centre for Occupational Health and Safety - CCOHS).

У ряді країн існують спеціалізовані навчальні центри, які надають допомогу в галузі стрес-менеджменту для людей і організацій: навчання управлінню стресом, стрес-аудит, стрес-консалтинг, психотерапія і коучинг, публікація статей та книг з проблеми стресу, рекомендації з самостійного навчання навичкам релаксації. У США виходить журнал зі стрес-менеджменту - International Journal of Stress Management. Періодично проходять конференції та міжнародні конгреси з проблем життєдіяльності та стресу на роботі.

У 1998 р. ICON-WOPS організувала першу міжнародну конференцію з проблем життєдіяльності в Копенгагені. Надалі конференції стали проходити у двох-трирічному циклі. З 1999 р. під егідою ЕА-ОНР також проводяться міжнародні конференції з питань психологічних аспектів роботи і життєдіяльності. У квітні 2012 р. в Цюріху (Швейцарія) відбулася 10-а конференція, її тема «Внесок психології професійного здоров'я в індивідуальне, організаційне та громадське здоров'я». У березні 2012 р. в м. Канкун (Мексика) пройшов 30-й міжнародний конгрес з професійного здоров'я (International Congress of Occupational Health).

2) Генетичний принцип С. Максименко, котрий дозволяє повно розкрити основні шляхи і механізми генези основних психічних властивостей особистості, позаяк він має модельний, проєктний характер [36]. Головне положення генетичного принципу полягає у тому, що психіка має множину потенційних напрямків свого розвитку, особливо в критичних точках, де особистість має робити вибір стосовно подальшого шляху свого розвитку. С. Максименко наголошує, що, у точці кризи ці системи знаходяться в стані тимчасової нестабільності і чутливі навіть до незначних зовнішніх впливів.

3) принцип позитивності передбачає позитивне самовідношення, оцінювання особистістю власних якостей, а також те, що позитивне ставлення оточуючих до дитини, котра розвивається, сприяє підвищенню ефективності коректувальних впливів і поліпшенню загального внутрішнього комфорту особистості (А. Ковальова, О. Хухлаєва).

На першому підготовчому етапі емпіричного дослідження включав наступні кроки: формування дослідницької задачі, тобто, попереднє ознайомлення зі комплексом об'єктивних й суб'єктивних показників (аналіз наукових першоджерел, формування авторської позиції, припущення і ін.). Це створювало основний фон дослідження, дозволяло намітити елементи робочої картини особистості досліджуваних і необхідний фон задля подальшої діагностики, прогнозу і корекції (Л. Бурлачук); підбір репрезентативної вибірки щодо мети і завдань магістерського дослідження; укладання психодіагностичного комплексу; розробку стратегій тактики діагностичної процедури і відбір адекватних методів математичної обробки даних.

На другому, діагностично-дослідницькому етапі було проведено емпіричне дослідження зі застосуванням укладеного методичного комплексу. Основним завданням даного етапу став збір емпіричних даних. Дослідження проводилося у груповій індивідуальній формі.

з ним» [26], а в якості предмета вивчення психології життєдіяльності - «наслідки виробничих стресів» [27]. У 2004 р. виходить 7-е видання американського підручника П. Мучінські «Психологія, професія, кар'єра», де вперше з'являється окрема глава «Життєдіяльність». До кола питань, що розглядаються включається, в першу чергу, стрес на роботі, а також конфлікт між роботою і сім'єю; сім'ї, де двоє роблять професійну кар'єру; графіки роботи; проблема алкоголізму і вживання наркотиків на роботі; психологічний ефект відсутності професійної зайнятості; аспекти дитячої праці та експлуатація дітей; окремі питання позитивної психології.

З 2006 р. ЕА-ОНР випускає серію книг «Психологія життєдіяльності: європейські погляди на дослідження, практику і освіту». Історичний шлях нового наукового напрямку описаний в «Керівництві з психології життєдіяльності» [28]. Тоді ж вийшов перший у Великобританії підручник для студентів «Психологія професійного здоров'я» (Occupational Health Psychology), автори - С. Лека, Дж. Хоудмонт. У ньому розглядаються такі питання, як стреси на робочому місці, психосоціальне робоче середовище, позитивна психологія і благополуччя працівника, психосоціальний ризик-менеджмент, дизайн робочого простору, організаційні методи дослідження, корпоративна культура і життєдіяльність [29]. Цими ж авторами видана книга «Сучасна психологія професійного здоров'я: глобальні погляди на дослідження, освіту і практику» (2010 р.) [30].

Чверть від загальної кількості сучасних зарубіжних публікацій складають роботи, присвячені проблемам стресу в професійній діяльності, розгляд яких представлено в статтях вдвічі частіше, ніж будь-яка інша тема, що має відношення до життєдіяльності [31]. Наведено результати аналізу статей, опублікованих в журналі «Психологія професійного здоров'я» за одинадцять років (з 1996 по 2007 рр.). Більшість наукових робіт відноситься до одного з семи узагальнених напрямків досліджень: стрес в професійній діяльності; професійне вигорання; взаємозв'язок роботи, сім'ї та особистого життя; булінг, агресія і насильство на роботі;

Діагностичний інструментарій складався з опитувальника котрий включав сімнадцять питань, розподілених по чотирьох блоках задля визначення рівнів сформованості культури здоров'я молодших підлітків з труднощами у навчанні.

БЛОК 1. Ціннісне співвідношення молодших підлітків з труднощами у навчанні до здоров'я

1. Вести здоровий спосіб життя – означає.....
2. Від кого найбільше залежить твоє здоров'я ?
3. Як ти піклуєшся про своє здоров'я ?

БЛОК 2. Інформованість про ЗСЖ

4. Яке значення задля людини має загартування ?
5. Яке значення фізичних вправ ?
6. Що є ворогом задля здорової людини ?
7. Що таке режим дня ?
8. Що означає задля тебе правильне харчування ?
9. Яким продуктам харчування ви надаєте перевагу ?

БЛОК 3. Про дотримання режиму дня

10. Сон (скільки годин) ?
11. Прогулянки на свіжому повітрі (год.)
12. Ранкова зарядка (коли «так», то скільки хв.)?
13. Заняття у спортивних секціях, гуртках.
14. Виконання уроків (год.)

БЛОК 4. Освітній вплив школи і сім'ї на процес формування ЗСЖ

15. Як твоя родина підтримує здоровий спосіб життя ?
16. Як в твоїй родині ставляться до спорту?
17. Хотілося б тобі більше дізнатися на шкільних уроках про здоров'я ЗСЖ ?

Опитувальник задля молодших підлітків з труднощами у навчанні

працівників, роботодавців і суспільства в цілому з метою зміцнення здоров'я та створення відповідної якості життя на робочих місцях.

Часто в західній літературі згадується також поняття «просування здорового способу життя на робочому місці». Згідно з Люксембурзькою декларацією життєдіяльність на робочому місці може підтримуватися шляхом поєднання трьох чинників: поліпшення організації та умов праці, підтримки активної участі і заохочення особистого розвитку. При цьому йдеться про необхідність ліквідації чинників ризику для здоров'я з посиленням факторів і якості життя. «Керівництво, рекомендоване Люксембурзькою декларацією включає: участь, тобто, залучення всього персоналу; інтеграція, тобто, відображення підтримки життєдіяльності на робочому місці у всіх важливих рішеннях та у всіх відділеннях і рівнях організації; управління проектом, тобто, розгортання всіх заходів і програм відповідно до циклу вирішення проблеми, а саме: аналіз потреб, встановлення пріоритетів, планування, здійснення, безперервний моніторинг і оцінка; всебічність: тобто, включення в підтримку життєдіяльності на робочому місці заходів з різних галузей, спрямованих як індивідуальним, так і навколишнім середовищем. Причому стратегію зменшення ризиків слід поєднувати зі стратегією формування і зміцнення попереджувальних чинників і потенціалів життєдіяльності» [21].

У 2007 р. на 60-й сесії Всесвітньої Асамблеї охорони здоров'я був схвалений «Глобальний план дій з охорони здоров'я працюючих на 2008-2017 рр.», в якому підкреслюється, що «життєдіяльність працюючих є необхідною попередньою умовою підвищення продуктивності і економічного розвитку» [22].

Примітно, що в підручниках з менеджменту стали з'являтися розділи, присвячені життєдіяльності працівників. Так, в одному з найпопулярніших підручників з менеджменту «Основи менеджменту» М. Мескон, М. Альберта і Ф. Хедоурі в розділі «Управління конфліктами, змінами та стресами» важливість врахування та нейтралізації такого фактора, як стрес,

тверджень:

- 5 - завжди;
- 4 - нерідко;
- 3 - іноді;
- 2 - рідко;
- 1 - ніколи.

Максимально можлива кількість балів в сумі становить 60, мінімально можлива – 12.

Опитування проводиться колективно не анонімно (залежно від мети конкретного дослідження).

Твердження

Мені заважає(ють) вести здоровий спосіб життя:

1. Стан мого здоров'я.
2. Сімейні проблеми.
3. Погодно-кліматичні умови.
4. Брак вільного часу.
5. Вільний продаж сигарет, пива та алкогольних напоїв.
6. Недостатня увага до мене класного керівника.
7. Недостатня увага до мене учителя фізкультури.
8. Недостатня увага до мене з боку медичних працівників школи.
9. Недостатня увага до мене з боку директора школи.
10. Погане товариство в дворі, на вулиці.
11. Погане товариство серед однокласників.
12. Порушення мною норм здорового способу життя.

Респондент підраховує загальну кількість балів й здає контрольний аркуш на аналіз діагностові (шкільному вчителю чи психологу).

Оцінка результатів:

– 12-28 балів – низький рівень перешкод: учень спроможний впоратися з незначними проблемами в веденні здорового способу життя;

Стали видаватися емпіричні праці, теоретичні огляди, тематичні дослідження про взаємодію між роботою, життєдіяльністю і організаціями. Відзначимо також, що

Т. Коксом в університеті Ноттінгем (Великобританія) була ініційована 12-місячна програма (Master's Programme) підготовки з психології підтримки життєдіяльності, яка діє по теперішній час. Аналогічні програми діють в 11 американських університетах (в штатах Техас, Каліфорнія, Колорадо, Канзас, Х'юстон, Міннесота і ін.). Програма, як правило, включає в себе наступні курси: «Робота і стрес», «Людські помилки на роботі», «Профілактика в професійному здоров'ї», «Психологія інтернатури» (проходження інтернатури), «Майстер-тези в психології» (отримання досвіду проведення емпіричного дослідження, спираючись на різні підходи - когнітивну психологію, клінічну нейропсихологію, економічну психологію і психологію споживача, психологію здоров'я, методологію і статистику в психології, соціальну та організаційну психологію).

У 1990 р. Американська Психологічна Асоціація (American Psychological Association, APA) та Національний Інститут Охорони праці і здоров'я (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) організували міжнародну конференцію у Вашингтоні, присвячену роботі, стресу і життєдіяльності, а також розробили програми, що передбачають розвиток психології професійного здоров'я в рамках організаційної психології [17]. У 1990 р. Дж. Реймонд використовував термін «психологія професійного здоров'я» для позначення розділу організаційної психології з різних аспектів проблеми здоров'я працюючих людей, позначивши мету для психології в професії, створювати здорові робочі місця.

Починаючи з цього часу провідні американські університети розпочали навчання студентів за спеціально розробленими програмами, а в США став виходити журнал з психології професійного здоров'я - Journal of Occupational Health Psychology [18], який публікує статті з питань безпеки

наприклад

4. Чи багато ти знаєш про спиртні напої?
 - а) Так, багато;
 - б) мені не все зрозуміло, є запитання;
 - у) нічого не знаю.
5. Твоє ставлення до спиртних напоїв?
 - а) Нормальне;
 - б) негативне;
 - у) ще не визначився.
6. Чи є в твоєму оточенні однолітки, котрі вживають спиртні напої?
 - а) Так, іноді вживають;
 - б) так, вживають нерідко;
 - у) ні, таких людей немає.
7. Твоє ставлення до знайомих, котрі вживають алкоголь?
 - а) Вони роблять неправильно;
 - б) зараз так робити нормально;
 - у) мені однаково.
8. Як, на твою думку, потрібно працювати з ровесниками, щоб їм було зрозуміло, що спиртні напої вживати не слід?
 - а) Розмовляти, роз'яснювати;
 - б) проводити тренінги;
 - у) показувати спеціальні фільми;
 - г) _____ інший _____ варіант

Опитувальник «Наркотики и ти»

Стать _____

Вік _____

1. Чи вважаєте ви, що вживання наркотиків - серйозна проблема задля здоров'я молоді?

працівників відхилень здоров'я, викликаних умовами їх праці; захист працівників від факторів ризику, несприятливих для життєдіяльності; розміщення і обслуговування працівника в навколишньому професійному середовищі відповідно до його фізіологічних та психологічних здібностей; адаптація роботи до людини і кожної людини до її роботи» [14].

Перехід від розгляду життєдіяльності в професійній діяльності до вивчення професійного здоров'я, що намітився в 80-90-і рр. XX ст., обумовлений, на нашу думку, такими обставинами:

- професійна діяльність вимагає все більшого застосування фізичних, інтелектуальних та інших особистісних ресурсів, що призводить до інформаційних, емоційних перевантажень, збільшення негативних наслідків роботи, при цьому наступила пора говорити не лише про стреси на роботі, професійне вигорання та професійні захворювання, а й про здоров'я працівників;

- необхідність зміщення акценту з простої констатації важливості здоров'я працівників в загальній системі наукової організації праці до розробки конкретних кроків з підтримки життєдіяльності в різних професійних групах;

- вирішення проблем організаційними кроками має природні обмеження, обумовлені тим, що ці рішення здійснюються людьми з властивими їм помилками, слабкостями, в той же час пошук внутрішніх резервів співробітників, продовження професійного довголіття співробітників через підтримку їх життєдіяльності на оптимальному рівні надає більше можливостей для підвищення ефективності менеджменту;

- виведення людини як центральної ланки сучасного менеджменту говорить про тенденції, що мають переорієнтування - якщо до цього на першому місці стояв власне сам менеджмент, а потім життєдіяльність працівників, то тепер - здоров'я.

Психологія професійного здоров'я на Заході виросла з гігієни праці та надає дві прикладні психологічні дисципліни (медичну психологію та

г) _____ інший

варіант _____

Опитувальник «Твоє ставлення до тютюнопаління?»

Стать _____

Вік _____

1. Чи вважаєш ти, що вживання тютюнових виробів є серйозною проблемою задля здоров'я молоді?

а) Так;

б) ні.

2. Чи згодні з тим, що всі тютюнові вироби шкодять здоров'ю?

а) Так, шкодять усі;

б) _____ ні, _____ є _____ нешкідливі,

наприклад _____

3. Чи багато ти знаєш про тютюнові вироби?

а) Так, багато;

б) мені не все зрозуміло, є запитання;

у) нічого не знаю.

4. Твоє ставлення до тютюну?

а) Нормальне;

б) негативне;

у) ще не визначився.

5. Чи є в твоєму оточенні однолітки, котрі вживають тютюнові вироби?

а) Так, є, вони іноді вживають;

б) так, є, вони вживають нерідко;

у) ні, таких немає.

6. Твоє ставлення до тих знайомих, котрі вживають тютюн?

а) Вони роблять неправильно;

б) зараз нормально так робити;

у) мені однаково.

здоров'я індивіда; по-друге, - формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє, - розробку методик навчання здоровому способу життя; по-четверте, - впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, - розробке та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя.

Викладене трактування ЗСЖ дозволяє більш широко висвітлити досвід досліджень у споріднених сферах. Як зазначалось, один з багатьох дослідницьких підходів розглядає здоров'я і благополуччя у контексті якості життя. Але й визначення поняття та складових якості життя є однією з дискусійних тем наукових досліджень.

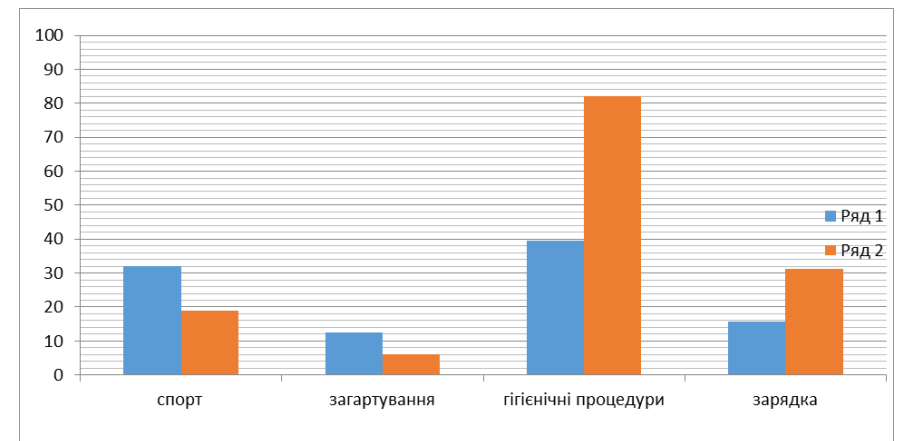
Одну з концепцій якості життя розроблено в Центрі здоров'я Торонтського університету (Канада) у межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг м. Онтаріо. Концепція ґрунтувалась на визначенні «якості життя» в психології, соціології та філософії. Як результат, побудовано модель якості життя, що складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: «стан особи» (фізичний, психологічний та психічний стани), «оточуюче середовище» (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), «наявна інфраструктура» (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних «можливостей» для індивідів. А індивід може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення благополуччя.

На Заході поняття життєдіяльності та турботи про власне здоров'я прийнято замінити поняттям «wellness» [9]. На думку вчених, це - «крайня точка на одному кінці гіпотетичного континууму, на протилежному кінці якого знаходиться патологія (хвороба)» [10]. Wellness - це «ідеальне здоров'я», що об'єднує шість сфер життєдіяльності: фізичну, емоційну, духовну, соціальну, інтелектуальну і професійну. Wellness - «триваючий

Основними елементами здорового способу життя, на думку молодших підлітків з труднощами у навчанні, є: спорт (32%), відмова від вживання алкоголю, наркотиків, куріння (30,7%), вибір корисних для здоров'я продуктів харчування (23%), зарядка (15,6%), загартування (12%), гігієнічні процедури (39,6%), елементи психо-гігієни – не «сваритися, радіти життю» (7,3%), необхідність слухатися у питаннях здоров'я батьків і лікарів, своєчасно звертатися до них по допомогу (6,5%).

Відповіді підлітків з труднощами у навчанні розподілилися таким чином: дотримання гігієнічних процедур – 82%, зарядка – 31,2%, заняття в спортивних секціях і танцювальних гуртках – 18,8%, прагнення вибирати корисні продукти харчування – 12,8%, дотримання режиму дня – 6%. Важливо відзначити, що здоров'ятворча діяльність більшості учасників дослідження не відповідає гігієнічним нормам ЗСЖ.

Цікаво зіставити уявлення підлітків з труднощами у навчанні про здоровий спосіб життя їх повсякденні дії. Для більшості опитаних характерні значні розбіжності між теоретичними уявленнями про те, що потрібно робити для здоров'я, і турботи про здоров'я. Ці розбіжності показані на рисунку 1.



Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів та харчових добавок того, що поліпшує стан здоров'я.

Поведінка є однією з основних детермінант життєдіяльності, ступінь впливу якої перевищує вплив інших детермінант. Вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень життєдіяльності. Результати спеціальних досліджень, проведених у США з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на життєдіяльність виявили, що група чинників названих "біхевіоральними" (поведінковими) постійно випереджувала інші. Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі 2015 р. підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 75-85% смертності у розвинутих країнах і приблизно 50% - в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу.

Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації», що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для життєдіяльності, що залежить від вибору способу життя

середовищі молодших підлітків засобах збереження й вдосконалення здоров'я. Сюди ми відносимо: статус харчування, дотримання норм сну, відпочинку й рухової активності. Задля більшості підлітків підтвердилася виявлена раніше суперечність між уявленнями про те, що потрібно робити задля здоров'я, й реальними діями по його збереженню й розвитку. Відповідний гігієнічним нормам статус харчування був виявлений у 29,7% опитаних. Раціональна організація сну й відпочинку відмічена відповідно в 33,5% й 32% підлітків з труднощами у навчанні.

Потребу у руховій активності школярі реалізують у основному за рахунок ігор й прогулянок на вулиці –20,6%, занять у спортивних секціях й уроках фізичної культури –18,8%, у процесі самостійних тренувань вдома – 4%. Значна частина підлітків (56,6%) не надає достатньої уваги руховій активності. Додаткові бесіди дозволили виявити, що 32% підлітків з труднощами у навчанні відчувають симптоми гіподинамії.

Опитування виявило, що 22,9% підлітків з труднощами у навчанні пробували палити, причому залучення до сигарет відбувається у основному у компанії однолітків (10,5%) й шляхом самостійного експериментування (8,7%). Вплив старших підлітків, що палять, на залучення молодших у цьому віці поки незначний (3,7%).

Відносно вживання спиртних напоїв ситуація наступна: не пробували спиртних напоїв тільки 25,7% підлітків з труднощами у навчанні. Найчастіше діти пробують шампанське (55,5%), пиво – (57%), слабкі вина – (20,2%). Найбільш поширений вік знайомства зі спиртним –9-10 років (37%), при чому пропонування спиртних напоїв у більшості випадків виходить від батьків за святковим столом (50,5%).

Бесіди з дітьми дозволили виявити, що вони сприймають від батьків пропозиції спробувати спиртне, як визнання своєї дорослості й

Духовна життєдіяльність залежить від духовного світу особистості: духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовної життєдіяльності особистості.

Соціальна життєдіяльність пов'язана з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму - сім'єю, інституціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають на неї міжетнічні стосунки, різниця у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на прямі показники здоров'я. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності, що суттєво позначається на здоров'ї. Соціальна життєдіяльність детермінована характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічному, політичному, соціальному, духовному. Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових - соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає загальний стан життєдіяльності людини.

До основних передумов життєдіяльності відносять такі чинники: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [7]. Ті з передумов, наявність яких можливо визначити засобами опитування, відбивають певні індикатори.

Поняття миру розуміється ширше, аніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в родині, конфлікти з оточенням, на роботі, в громаді або поміж громадами (міжетнічними, міжконфесійними) суттєво зашкоджують усім складовим життєдіяльності.

батьків і родичів. Науковість цієї інформації міра, якій вона відповідає запитам дітей, повинні стати предметом подальших досліджень. Таким чином, на етапі масової констатації ми переконалися у актуальності організації фізичної культури у молодшому підлітковому віці. Важливим фактом задля нас стала і обставина, що самі підлітки виявили бажання більше дізнатися про здоровий спосіб життя й навчитися ефективніше піклуватися про своє здоров'я засобами фізичної культури.

Наступне завдання констатувального експерименту полягало у вимірюванні рівня готовності молодших підлітків з труднощами у навчанні до ЗСЖ.

Відповідно до розробленої нами теоретичної моделі готовності до ЗСЖ критеріями готовності молодших підлітків до ЗСЖ є: наявність ціннісної орієнтації на здоров'я; рівень обізнаності в сфері ЗСЖ; рівень здоров'ятворчої діяльності.

Нами були запропоновані тести задля учнів 5-6 класів «Що я знаю про ЗСЖ» й «Моя роль у здоров'ятворчій діяльності».

ТЕСТ «Що я знаю про ЗСЖ»

Уважно прочитай твердження й познач один варіант відповіді, з яким ти згоден

1. Я завжди піклуюся про своє здоров'я:

1) Ні, про здоров'я я згадую дуже рідко

2) Здоров'ям треба займатися час від часу, особливо, коли захворієш

3) Так, я завжди й всюди піклуюся про своє здоров'я

2. Вважаю, що мій спосіб життя ні у якій мірі не є причиною моєї хвороби чи хвороб:

1) Згоден

2) Ні, не згоден

3) Важко сказати

1.5. ПСИХОЛОГІЧНА СПАДЩИНА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ

Протягом XX століття вчені відносили проблему підтримки життєдіяльності до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду. [1]. Нині у науковій спільноті виник новий феномен - антропологічна катастрофа [2], сутність якої полягає в тому, що кожен біологічний вид вмирає при зміні умов існування, до яких він був пристосований. До початку XX століття умови існування людства формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосувався біологічно. Але з того часу, як людина охопила антропогенною діяльністю майже всю планету (XX століття), вона почала змінювати умови життєдіяльності [3]. Ці зміни в останній чверті XX століття набули катастрофічного масштабу [4]. За статистичними даними підвищення показників захворюваності і смертності спостерігається саме з другої половини XX століття, коли негативні процеси набули загальнопланетарного розмаху [5].

Медичний підхід визначає сталу життєдіяльність як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями життєдіяльність розглядають як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто життєдіяльність визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу [6].

Сам термін «життєдіяльність» являє собою цілісність, збереження життя. Існує багато спроб дати визначення поняттю «життєдіяльність». Наведено близько 80 визначень поняття «життєдіяльність», сформульованих в різних країнах світу, в різний час представниками різних наукових напрямів. На його думку, все різноманіття характеристик життєдіяльності може бути зведене до таких концепцій, як медична, біомедична, біосоціальна, ціннісно-соціальна. Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всіх впливів. Решта

9. Про себе я можу сказати, що інколи вживаю пиво (чи слабоалкогольні коктейлі, вино, горілку) (рахується й в свята):

1) Так

2) Ні

10. Буває я курю:

1) Так

2) Ні

11. Я завжди двічі на день чищу зуби:

1) Так, й завжди

2) Чищу тільки один раз, вранці

3) Особливо цим не переймаюся

12. Я цілком задоволений своїм способом життя:

1) Так

2) Ні

3) Намагаюся змінити свій спосіб життя, задля цього контролюю свої вчинки.

Ключ тесту має двосторонню шкалу оцінки відповідей:

1. Позитивні бали вказують на адекватну нормам ЗСЖ обізнаність, котра може бути орієнтовною основою здоров'ятворчої діяльності підлітка.

2. Негативні бали характеризують буденні уявлення, обумовлюючи руйнацію поведінкового здоров'я підлітка.

3. Нульове значення відповідає відсутності знань у цій обл..

Перший тест призначений для виявлення рівня сформованості теоретичного компоненту готовності молодших підлітків з труднощами у навчанні до ЗСЖ, а другий – практичного рівня готовності до ЗСЖ.

Проаналізуємо результати дослідження теоретичного компоненту готовності молодших підлітків до ЗСЖ. Теоретичний компонент готовності до ЗСЖ був виявлений за допомогою тесту «Що я знаю про ЗСЖ». Тест складається з тринадцяти закритих питань. Зміст питань

У той же час, Т.М. Хусіянов виносити такі причини переходу на дистанційну форму зайнятості:

- 1) вирішити проблеми пов'язані з різними «сімейними обставинами» (народженням дитини або доглядом за дитиною, або іншим родичем);
- 2) вирішити проблеми, пов'язані з втратою роботи: зайнятість в мережі Інтернет дозволяє швидко знайти як постійну, так і тимчасову роботу – електронний фріланс;
- 3) вирішити проблеми переїзду на нове місце проживання;
- 4) вирішити проблему труднощів у працевлаштуванні під час навчання у вузі (в даному випадку гнучкий графік, що надається зайнятістю в мережі Інтернет, дозволяє працювати у вільний від навчання час);
- 5) вирішити проблеми зайнятості при поганому стані здоров'я, наявності інвалідності [35].

Я.Ю. Правкіна вважає, що дистанційна праця щодо молодих людей володіє ресурсом підвищення їх соціального статусу, вирішення проблем соціальної дискримінації і соціальної нерівності. В її дослідженні значне число респондентів з досвідом від 3 до 5 років і більше п'яти років (в сумі 44%), свідчить про те, що для них дистанційний праця стала звичним, усталеним, що приносить певну задоволеність. Соціальне відношення до дистанційної праці як соціального феномену, було виявлене в ході проведених емпіричних досліджень, відрізняється різноманітністю, а в ряді випадків вираженою полярністю. В організаціях, де застосовуються дистанційні форми соціально-трудових практик, частіше спостерігається нейтральне ставлення [23].

Н.В. Тонких досліджувала гендерний аспект ставлення до дистанційною формою зайнятості, а саме відносини жінок. В ході роботи було виявлено переважання позитивного сприйняття його умов. За сукупністю отриманих оцінок, дистанційну зайнятість можна розглядати як фактор підвищення якості життя жінок в соціокультурній, сімейної, батьківській, репродуктивній сферах життя жінок. По більшості вивчених

підлітків (у основному хлопчики) не тільки не володіють достовірними знаннями, протеї знаходяться під впливом неадекватних, з наукової точки зору, життєвих уявлень.

Підлітки з труднощами у навчанні дали повні й правильні відповіді на питання про структуру здорового способу життя. Більшість учнів (69,8%) усвідомлюють, зкотрих елементів складається структура ЗСЖ й наскільки здоров'ятворення значуще задля здоров'я. Цей висновок співпадає з результатами інших аналогічних досліджень. Багато підлітків правильно відповіли на питання про наслідки куріння, вживання алкоголю, алгоритми надання долікарської медичної допомоги.

В результаті були виділені три групи значень, що характеризують частоту зустрічань у дослідженій сукупності підлітків того чи іншого рівня ЗСЖй служать шкалою тесту.

Межі рівнів склали: високий рівень, що характеризує найадекватнішу нормам здоров'я систему ЗСЖ : від 45 до 24 балів; середній від 23 до 14 балів; низький – 13 балів й менш.

Результати дослідження ми обраховували за допомогою методу математичної статистики а саме: t-критерій Стьюдента – це порівняння середніх значень однієї та тієї ж психологічної особливості, продіагностованої в двох групах. Наприклад, в групі чоловіків і жінок абов одній тій же групі до і після тренінгу. Він є параметричним показником. А це значить, що використовується, в тих випадках, коли експериментальні (діагностичні) результати розподіляються за нормальним законом.

Ціннісно-смисловий компонент готовності молодших підлітків до ЗСЖ був виявлений за допомогою дослідження співвідношення до здоров'я по методиці «Індекс співвідношення до ЗСЖ», запропонованої докторами психологічних наук, співробітниками кафедри екологічної психології психолого-педагогічного інституту С. Дерябо й В. Ясвіним.

труднощі контролю і управління, обов'язкова наявність у віддаленого працівника сучасного, оснащеного ПК з антивірусним програмним забезпеченням і з високошвидкісними інтернетом, віртуальний офіс і співробітники на дому, що представляють офіс.

Недоліки для працівника: відсутність соціуму, організаційного середовища, роботи в команді, відсутність стабільного завантаження і стабільного заробітку, відсутність прав і гарантій з боку законодавства, небезпека потрапляння в шахрайські схеми, в разі несправності електронних засобів працівник не зможе вчасно отримати завдання і відправити в термін виконану роботу [17].

До цього переліку варто також віднести, на думку Д.В. Зайцева і Н.М. Ліфанова такі мінуси інтернет-зайнятості для працівника: несвоєчасність оплати праці, відсутність соціального пакету, штрафні санкції за невиконання плану робіт.

У свою чергу, для роботодавця вагомими мінусами найму інтернет-працівників є складність адекватної оцінки профпридатності та професійної компетентності здобувача.

На сьогодні, часто трапляються недосвідчені співробітники, які безвідповідально ставляться до своєї праці, при цьому пред'являють дистанційно гідні резюме, документи про освіту, портфоліо [9].

І нарешті, вагомою проблемою при віддаленій формі трудових відносин є відсутність можливості кар'єрного росту співробітника. Перебуваючи на відстані від центру подій, співробітникам складно зарекомендувати себе в хорошому світлі і показати усі сильні професійні і особистісні характеристики. Тому найчастіше пересування співробітника по кар'єрних сходах зводиться до нуля.

Вивчення переваг дистанційної зайнятості дозволяє припустити, що її цілеспрямований розвиток може сприяти суттєвому зниженню гостроти проблеми безробіття молоді в Україні, адже для молодих людей (зокрема, випускників вузів) ймовірність опинитися без роботи зросла в умовах

Низькі бали свідчать про те, що співвідношення до здоров'я в випробовуваного мало зачіпає пізнавальну сферу: він у кращому разі готовий сприймати поступаючу від інших людей інформацію.

Практична шкала вимірює готовність підлітків з труднощами у навчанні включитися у різноманітні особисті практичні дії по зміцненню здоров'я, організовані іншими людьми, а також дозволяє визначити, наскільки він сам, по власній ініціативі, прагне здійснювати ці дії.

Високі бали по цій шкалі відображають готовність підлітка активно піклуватися про своє здоров'я.

Низькі бали характеризують пасивність випробовуваного відносно турботи про здоров'я. Він готовий лише у якійсь мірі включитися у практичну діяльність по зміцненню здоров'я, яку організовують задля нього інші люди.

Шкала вчинків вимірює, яким чином підліток з труднощами у навчанні прагне до змін соціального оточення відповідно до свого співвідношення по проблемам здоров'я, тобто виявляє соціальний компонент співвідношення до ЗСЖ.

Ця шкала включає три групи питань: перша діагностує, наскільки підліток прагне вплинути на членів своєї сім'ї, аби вони вели здоровий спосіб життя; друга – наскільки він намагається зробити вплив на своїх знайомих; третя – на суспільство у цілому.

Високі бали за соціальною шкалою вказують на те, що учень активно впливає на своє оточення, створює навколо себе здорове життєве середовище, пропагує різні засоби оздоровлення організму.

Низькі бали показують соціальну пасивність тестованого.

Тест дозволяє розрахувати загальну інтенсивність співвідношення до здоров'я. Вона визначається шляхом підсумовування балів за всіма чотирма шкалами тесту й діагностує, наскільки в людини у цілому сформоване ціннісне співвідношення до здоров'я. Максимальне значення

високоосвічений, володіє комп'ютерною технікою та інформаційною технологією, вміє самоорганізовуватися, комунікабельний, контактний, здатний зав'язувати і вести ділові відносини, використовує свої творчі та професійні можливості й здатності для задоволення своїх бажань і потреб у вільному від традиційних стандартів праці [13].

Типового фрілансера можна прирівняти до підприємця – самозайнятого, котрий отримує винагороду за виконану роботу. Оплата праці фрілансера проводиться за погодинною тарифною ставкою. Також можливий варіант оплати за завершення поставленого завдання, по закінченню якого-небудь проекту. Самозайняті професіонали виконують роботи за завданнями від різних замовників, яких знаходять самостійно на спеціалізованих інтернет-майданчиках. При цьому і роботодавці здійснюють тут пошук відповідних кандидатів.

Самозайняті інтернет-працівники (так звані електронні фрілансери) є категорією незалежних професіоналів, які володіють значним людським і соціальним капіталом і високою мотивацією. В цьому відношенні вони є важливими суб'єктами модернізації вітчизняної економіки, а можливості використання Інтернету в ході незалежної професійної діяльності відкривають широкі перспективи для внутрішньої і зовнішньої свободи особистості. В даний час наймання співробітників, зайнятих в мережі Інтернет, дозволяє роботодавцю збільшити продуктивність праці, залучити фахівців, раніше недоступних, знизити витрати на оренду і зміст робочих приміщень для співробітників, знизити кількість прогулів і пропусків роботи, наприклад через хворобу або за так званим «сімейним обставинами»[34].

За даними на момент другого кварталу 2019 року, на території України кількість бажаючих перейти на дистанційну форму зайнятості стрімко зростає. У порівнянні з аналогічним періодом попереднього року бажаючих працювати на фрілансі збільшилася на 42%, за даними дослідження сервісу HeadHunter. Даний показник дивує ще більше при

підлітків до здорового ЗСЖ є необхідною передумовою проєктування особистісно - зорієнтованого освітнього процесу. Згідно розробленої нами теоретичної моделі готовність до ЗСЖ виявляється у обізнаності про ЗСЖ, рівні ЗСЖйспіввідношенні до здоров'я.

Дослідження готовності до ЗСЖ полягає в виявленні типових варіантів відношення цих параметрів, що зустрічаються серед молодших підлітківз труднощами у навчанні.

Отримані дані були піддані кластерному аналізу по всім дослідженим параметрам.

Кластерний аналіз був проведений на основі Манхетонівської матриці схожості методів повного приєднання. Молодші підліткіз труднощами у навчанні, дані тестування котрих оброблялися методом кластерного аналізу, ввійшли до складу контрольної експериментальної груп на формувальному етапі дослідження.

Кластерний аналіз дозволив виявити три групи підлітківз труднощами у навчанні, що мають істотні відмінності по всіх досліджуваних параметрах. Факт наявності цих груп дає підставу виділити три групи молодших підлітківз труднощами у навчанні, виявляючих різну готовність до ЗСЖ.

Перша група характеризується низьким рівнем ЗСЖ, низьким ступенем обізнаності про ЗСЖ й низьким рівнем позитивного співвідношення до ЗСЖ. В сім'ях цих учнів, як правило, відсутня культура здорового способу життя.

Емоційний, практичнийй соціальний компоненти стосунки найнижчі по всій вибірці. Учні цієї групи нараховується 43%. Вірогідно, мотивація до ЗСЖв підлітків цієї групи не виражена, так як невисокий рівень емоційного й практичного співвідношення до здоров'я вказує на те, що підлітки не відчувають задоволення від турботи про нього.

Головним напрямком психолого-педагогічної праці по формуванню готовності до ЗСЖ з цією групою підлітків повинен стати розвиток в них

4. Дрес-код. У більшості компаній є дрес-код, якого офісні співробітники зобов'язані дотримуватися, в той час як віддалений співробітник повинен це робити тільки під час відеозв'язку з колегами і керівником, або дрес-коду для нього немає [19].

Європейською організацією телероботи розроблена класифікація віддаленої роботи.

1. Робота на дому. Під цю діяльність підпадають працівники, які, принаймні, один день в тиждень працюють вдома, а не на своєму робочому місці, використовуючи комп'ютер і телекомунікаційні зв'язки для взаємодії з колегами з дому. При цьому якщо віддалена робота займає понад 90% усього робочого часу, то таких працівників розглядають як постійних віддалених співробітників, якщо менше 90%, але більше одного дня на тиждень – як тимчасових.

2. Мобільна віддалена робота. Вимагає знаходження за межами свого робочого місця і поза домом, щонайменше, 10 годин на тиждень, як правило, це службові поїздки. Такі умови праці давно вже стали традиційними; для перетворення ж їх в віддалену роботу необхідно, щоб протягом всього цього часу працівник користувався комп'ютерними комунікаційними з'єднаннями.

3. Дистанційна робота в спеціальних центрах – телекотеджах, які забезпечують людей за місцем проживання можливостями навчання, а також високопродуктивними ІКТ. Надзвичайно ефективна, коли між будинком і офісом є значна відстань: кожен співробітник добирається до того телецентру, який є найбільш зручним для нього.

4. Дистанційна робота для самозайнятих в малих офісах – домашніх офісах. Являє собою комбінацію самозайнятості та віддаленої роботи, при якій самостійні і незалежні працівники, робоче місце яких знаходиться вдома, в малому офісі або його як такого не існує, інтенсивно використовують у своїй діяльності інформаційні комп'ютерні технології [14].

На основі зіставлення інтенсивності співвідношення до здоров'я, з одного боку, й рівня ЗСЖ, – з іншого, була складена таблиця 2.

Таблиця 2.

Зіставлення інтенсивності співвідношення до здоров'я й рівня ЗСЖ молодших підлітків з труднощами у навчанні

Кількість молодших підлітків з труднощами у навчанні в %		Рівень інтенсивності співвідношення до здоров'я		
		Низький	Середній	Високий
Рівень ЗСЖ	Низький	2,8%	7,9%	0,6%
	Середній	14,8%	34,6%	11,6%
	Високий	1,9%	23%	2,8%

В 37,8% опитаних переважає практичний компонент готовності до ЗСЖ (14,8% з них виявили середній рівень ЗСЖ при низькому співвідношенні обізнаності; 23% – високий рівень ЗСЖ при середній вираженості співвідношення обізнаності). Таблиця 2 дозволяє побачити, що середній рівень компонентів готовності до ЗСЖ характерний для 34,6% підлітків з труднощами у навчанні.

Цей факт вказує на те, що в значній частини молодших підлітків з труднощами у навчанні готовність до ЗСЖ формується на основі мотивації, не пов'язаної з здоровим способом життя. Таким чином, в значній частини підлітків здоров'ятворча діяльність може формуватися не за рахунок розвитку мотиваційного компоненту готовності до ЗСЖ, а під впливом соціального оточення.

Завершальний етап дослідження присвячений оцінці результатів психолого-педагогічного експерименту по формуванню в молодших підлітків з труднощами у навчанні готовності до ЗСЖ. Теоретичною

встановлення рівня грошової винагороди, тарифних ставок, доплат, премій, підвищення професійного розряду, доручення складних і відповідальних завдань, відрядження на навчання за рахунок підприємства та інше.

Мотивація відіграє вирішальну роль у забезпеченні високоефективної діяльності людини в будь-якій сфері. Тому створення і впровадження науково обґрунтованої системи мотивації може розглядатися як важлива умова активізації людського фактору.

На сьогодні, управління персоналом займає одну з провідних ролей в організації. Така позиція обумовлена важливістю і значимістю кадрів, цінністю трудового та інтелектуального потенціалу, роллю кожного окремого співробітника в виробничому процесі. Виходячи з даних орієнтацій підприємств, а також відповідних позицій керівників, стають актуальні питання соціально-психологічних методів управління кадрами і розвитку колективу.

В умовах управлінської трансформації праці, зростання зайнятості, прагнення до раціонального використання часу і ресурсів, виникає попит на нетрадиційні форми зайнятості для населення. Розв'язанню цієї задачі сприяє модернізація сучасних інформаційних технологій, а також нові підходи до організації трудового процесу. Дані інновації сприяють ефективній координації діяльності працівників, а відповідно і результативності функціонування організації в цілому.

У зв'язку з цим, метою підвищення мобільності кожного конкретного працівника, його вмінь і можливості змінити місце роботи не тільки територіально, а й професійно – перейти з однієї сфери в іншу, використовувати навички з суміжних спеціальностей, на території України, отримує поширення віддалена форма зайнятості.

Дистанційна зайнятість являє собою робочий процес, здійснюваний поза традиційного місця роботи, який передбачає взаємодію з

		та оздоровлення соціального оточення.	
--	--	---------------------------------------	--

В підсумковій діагностиці брало участь 54 молодших підлітків з труднощами у навчанні.

До контрольної групи входили 27 учнів Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 66 Запорізької міської ради Запорізької обл. (16 дівчаток 11 хлопчиків). Експериментальна група складалася з 27 учнів 5-6 класів комунального закладу «Запорізька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат «Оберіг» Запорізької обласної ради (16 хлопчиків й 11 дівчаток). Помилка репрезентативності (р) по всіх досліджуваних параметрах не перевищує 5 %.

Оцінка рівня розвитку теоретичного компоненту готовності підлітків до навчання з труднощами у навчанні до ЗСЖ проводилася по розробленій нами методиці. Підсумкова діагностика теоретичного компоненту готовності підлітків до навчання з труднощами у навчанні до ЗСЖ виявила високий рівень цього показника в 59% підлітків до навчання з труднощами у навчанні експериментальної групи.

В контрольній групі високий рівень теоретичної готовності до ЗСЖ був виявлений у 21,5% учнів. Низький рівень теоретичного компоненту готовності до ЗСЖ відмічені 9% учасників формування експерименту, у контрольній групі низький рівень теоретичної готовності до ЗСЖ проявили 49,2% підлітків до навчання з труднощами у навчанні.

Зіставлення рівня знань підлітків до навчання з труднощами у навчанні контрольній експериментальній групі приведено на рисунку.

У зарубіжній науковій літературі термін «дистанційна зайнятість» має свій, схожий за значенням, аналог – «телеробота», запропонований американським вченим Дж. Ніллес в 1973 році. Під керівництвом цього дослідника в 1970-і рр. був проведений ряд експериментів, результати яких продемонстрували перевагу надомної форми праці з використанням інформаційних технологій над звичайною офісною роботою. В результаті проведених експериментів телеработу стали розглядати як серйозну альтернативу стандартної зайнятості.

Розвиток і поширення інтернет-зайнятості має потенціал стати вирішенням цілої низки соціально-економічних проблем, що існують в сучасному суспільстві, наприклад, таких, як оптимізація та підвищення ефективності робочого процесу, рішення транспортних і екологічних проблем в сучасних містах.

Особливий вплив на популяризацію в світі ідей нової форми зайнятості мала книга американського дослідника Е. Тоффлера під назвою «Третя Хвиля», де він обґрунтовував думку, що завдяки активному розвитку інформаційно-комунікативних технологій мільйони людей у всьому світі зможуть перейти зі своїх робочих місць на заводах і в офісах на більш зручні та комфортні, наприклад в домашніх умовах.

Також можна виділити Джила Гордона і Девіда Флемінга, які роками відстоювали свої ідеї, популяризуючи роботу поза офісом. Далі темпи впровадження нової практики організації праці стали розвиватися з геометричною прогресією. Так, в 1982 році колишній консультант в галузі управління кадрами компанії Johnson & Johnson Джил Гордон провів першу Національну конференцію з телеработи в США. З 1984 року стали виходити Фрілансерські видання – бюлетень «Telecommunity Review» [28].

Відмінними рисами дистанційної зайнятості є:

1) просторова, а нерідко і географічна, віддаленість робочого місця співробітника від місця розташування організації-роботодавця;

Мотиваційний	-усвідомлення ступеня адекватності відомих підлітку способів творення здоров'я особистим життєвим цілям; -втілення актуальних потреб розвитку у мотиви ЗСЖ; -поглиблення пізнавальних інтересів в сфері творення здоров'я; -формування умінь приймати відповідальні рішення в сфері життєдіяльності, зв'язної із здоров'ям.	-надання допомоги учням у аналізі результатів самодослідження ЗСЖ; -організація засвоєння підлітками ціннісного компоненту культурно-рольових моделей ЗСЖ; -ігрове моделювання ситуацій поведінкового вибору пов'язаних із ЗСЖ; -реалізація мотивації підлітків до ЗСЖ в різноманітних видах поза навчальної діяльності; -демонстрація соціального визнання досягнень визнання досягнень учнів в діяльності пов'язаної зі ЗСЖ.	-обговорення результатів само-дослідження рольової гри; -дискусії; -громадські доручення; -система стимуляції пізнавальної активності та творчих досягнень підлітків.
Теоретичний	-усвідомлення власних потреб в сфері здоров'я; -активний пошук й засвоєння	-створення проблемних ситуацій в фізичній культурі на основі аналізу	-розповідь, бесіда; - демонстрація відіофрагментів; - групова робота

виявлено інваріантний комплекс особистісних властивостей, що відображають таку інтегральну якість як суб'єктна активність. Рівень процесуальної мотивації трудової діяльності є найбільшим при поєднанні високої виразності якостей, що відображають суб'єктну активність співробітників, а також їх оцінок «ядерних» характеристик трудових завдань [4].

Слід мати на увазі, що до значних визначальних факторів мотивації трудової діяльності відносяться також приховані мотиви працівників. І.Л. Соломін за допомогою власної методики семантичного диференціала вивчив реальну трудову мотивацію і оцінив ефективність системи управління мотивацією співробітників підприємства. Головна особливість даного комп'ютерного аналізу в тому, що він дозволяє отримати математичну модель свідомості і несвідомої сфери людини і представити її у вигляді наочних графічних зображень.

В ході дослідження було доведено, що психосемантичні показники дозволяють визначати силу і стійкість різних потреб, зміст і значимість мотивів трудової діяльності, що забезпечує можливість аналізувати складові мотивації у працівників будь-якої професійної спрямованості. Також І.Л. Соломінім був виявлений зв'язок психосемантичних показників мотивації праці з різними соціальними параметрами: віком, статтю, посади, рівня розвитку інтелекту і певними якостями особистості [27].

На основі існуючих факторів Г.К. Уайт виділяє основні підходи до підвищення мотивації праці:

1. Проектування зовнішньої трудової мотивації. За завданнями – вимоги до завдань повинні бути: значущими, зрозумілими, забезпечувати зворотний зв'язок з керівником. За організації праці – організація праці повинна: сприяти досягненню мети, забезпечувати відповідну підтримку і контакти, створювати можливості навчання та отримання необхідної інформації. За влучним висловом робочої обстановки: справедлива оплата, коректна поведінка персоналу, естетична привабливість обстановки.

Структура ставлення підлітків до ЗСЖ
(показані середні значення у балах)

	Рівні розвитку компонентів підготовленості підлітків до здорового способу життя (ЗСЖ)								
	Низький			Середній			Високий		
Компоненти підготовленості до ЗСЖ	Теоретичний	Цілісно-змістовний	Практичний	Теоретичний	Цілісно-змістовний	Практичний	Теоретичний	Цілісно-змістовний	Практичний
Групи									
Експериментальна	9	8	9,2	32	31	31,8	59	61	59
Контрольна	49,2	51,3	13,9	29,3	28,4	40,5	21,5	20,3	45,6

На констатувальному етапі дослідження ці показники були на середньому рівні у контрольній експериментальній групах. Отже, формувальний експеримент сприяв підвищенню емоційної привабливості здорового способу життя задля підлітків з труднощами у навчанні, й позитивно відобразився на формуванні уявлень їх мотиваційного компоненту готовності до ЗСЖ. Це виявилось у зміні структури співвідношення до ЗСЖ, в якій стали переважати діяльнісний практичний компоненти.

З приведених даних виходить, що підлітки експериментальної групи показали вищий рівень співвідношення до ЗСЖ, ніж учні контрольної групи. Кількість підлітків з труднощами у навчанні з високим рівнем співвідношення до ЗСЖ у експериментальній групі у три рази перевищує відповідний показник в контрольній. Цей факт дозволяє укласти, що

в колективі. Кореляційний аналіз даних свідчить про те, що в організації з повним соціальним забезпеченням взаємозв'язок факторів трудової мотивації з психологічним кліматом в колективі здійснюється безпосередньо через «заробітну плату» і «медичну страховку». В організаціях з неповним соціальним забезпеченням взаємозв'язок факторів трудової мотивації з психологічним кліматом в колективі здійснюється через «сприятливу атмосферу в колективі» [24].

Досліджуючи соціальне самопочуття людини на підприємстві А. Гравчев та А. Русалінова прийшли до висновку, що в сучасних умовах система мотивів трудової активності працюючої в організації людини знаходиться в прямій залежності від тієї соціальної ситуації, в якій знаходиться сама людина, від того, як вона сприймає і оцінює не тільки саму цю ситуацію, але і свою позицію в ній, а також ступінь її сприятливості для реалізації власних планів, для перспектив її розвитку [8].

3. Умови роботи.

До умов роботи слід відносити не тільки санітарно-гігієнічні фактори (шум, освітленість, запиленість), але також і організація робочого місця, забезпеченість необхідними інструментами, обладнанням і оргтехнікою. Мотивуючий вплив умов роботи визначається тим, наскільки ці умови полегшують виконання посадових обов'язків і задовольняють потребу працівників у безпеці, фізичному і психологічному комфорті.

Щоб підвищити мотивацію співробітників необхідно створити умови праці, що відповідають не тільки формальним вимогам, але і задовольняють неформальні потреби персоналу [6].

4. Політика щодо персоналу.

Методи стимулювання працівників: розмір зарплати і пільги для працівників (відпустки, пенсії та інше), навчання і розвиток працівників, соціальний захист та інші напрямки кадрової роботи надають найбезпосередніший вплив на трудову мотивацію персоналу. Кадрова

Перетворення ЗСЖ не могло наступити відразу, позаяк підліткам було необхідно вибрати нові способи здоров'ятворення, освоїти їх, переконатися у позитивному впливі цих способів ЗСЖ на здоров'я. Можна чекати, що у майбутньому відбудеться подальше вдосконалення ЗСЖ підлітків з труднощами у навчанні експериментальної групи, яке об'єктивно зумовлене досягнутим високим рівнем теоретичного й ціннісно-сміслового компонентів готовності до ЗСЖ.

Безперечним доказом ефективності фізичної культури по формуванню практичного компоненту готовності до ЗСЖ є не тільки досягнення учнями високого рівня ЗСЖ, протей зміна її структури. Під впливом формувального експерименту структура ЗСЖ підлітків експериментальної групи змінилася. Переважаючими стали форми турботи про здоров'я, зумовлені активністю самих підлітків: зарядка, заняття у спортивних секціях, загартування, елементи психогігієни.

Так, до формувального експерименту зарядку згадували як щоденну форму ЗСЖ тільки 25% опитаних, після експериментального навчання – 45%, загартування – відповідно 24% й 38%. В контрольній групі зберіглася особливість, виявлена на констатувальному етапі дослідження йу експериментальній групі.

Вона полягає у переважанні у структурі ЗСЖ учнів компонентів, не вимагаючих високого ступеня вираженості суб'єктної активності самого підлітка: дотримання гігієнічних норм; раціонального харчування; профілактичних медичних процедур й інше.

Позаяк по всіх даних критеріях у експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається інтенсивніше формування готовності молодших підлітків до ЗСЖ, можна стверджувати, що апробована технологія фізичної культури ефективна.

Встановлено, що важливі елементи практичної готовності до ЗСЖ формуються в багатьох учнів не на основі особистого ціннісно-сміслового співвідношення, а у більшій мірі під впливом соціального оточення.

зовнішня позитивна мотивація над зовнішньою негативною. Для чоловіків характерний рівний рівень вираженості внутрішніх і зовнішніх позитивних мотивів, які переважають над зовнішніми негативними. Негативний мотив уникнення невдач у жінок виражений достовірно сильніше, ніж у чоловіків. Серед первинних мотивів трудової діяльності у жінок переважає процес роботи, у чоловіків ціла група мотивів – грошовий заробіток, процес роботи, самореалізація, просування по службі [25].

Згідно з працею А.А. Костюніна у випробовуваних з чоловічої вибірки спостерігається збільшення частки випробовуваних з високим рівнем зовнішньої негативної мотивації. Потреба в зовнішньому контролі може бути пояснена тенденцією до фемінізації чоловіків (спочатку це чоловікові було не властиво). Слід зазначити, що результати жінок досить сильно відрізняються від результатів чоловіків. У більшості респондентів жіночої статі виражений максимально високий рівень внутрішньої мотивації, особистої зацікавленості в справі, в професії, а також очевидна активність в даному напрямку [15].

Протилежної точки зору дотримується Є.В. Таранова. Аналіз соціально-демографічних чинників трудової мотивації показує, що гендер практично не впливає на частоту вибору тих чи інших потреб. Значущими є рівень освіти і вік: працівники з більш високим рівнем освіти менш зацікавлені в задоволенні зовнішніх потреб і частіше відзначають важливість внутрішніх, в порівнянні з тими, у кого рівень освіти нижче. Для працівників старшої вікової групи мотиваційні потреби менш значущі, ніж для молодіжної та середньої вікової груп [29].

Виходячи з цього можна виокремити наступний чинник мотивації праці – освіта.

Впевненість в собі, потреба в зростанні. Чим вище впевненість працівника в собі, тим більше він упевнений в тому, що він може навчитися більш складним завданням і впоратися з ними. Чим вище у працівників потреба в зростанні, тим швидше можна очікувати, що

Розподіл підлітків по рівнях готовності до здорового способу життя на етапі підсумкової діагностики (показано кількість підлітків у %)

Групи	Рівень готовності до ЗСЖ		
	Низький	Середній	Високий
Експериментальна	8,7	31,6	59,7
Контрольна	38,2	32,7	29,1

Це свідчить про те, що технологія формування готовності до ЗСЖ дозволила включити учнів у широкий спектр здоров'ятворчої діяльності, а також організувати підтримку перетворення ЗСЖ підлітків з труднощами у навчанні з боку сім'ї, що зрештою привело учнів до практичного вдосконалення своєї здоров'ятворчої діяльності. Таким чином, підтвердився висновок про ефективні впливи пропонованої технології фізичної культури на формування готовності підлітків до ЗСЖ.

З метою психологічного супроводу всіх учасників навчально-виховного процесу, практичним психологом школи в рамках вирішення визначеної проблеми виконується наступна робота: діагностична робота з учнями задля вирішення рівня загальної сформованості до здорового способу життя.

Успіх практичного психолога залежить від грамотно організованої методики роботи. Діагностична робота з учнями задля вирішення рівня загальної сформованості здорового способу життя була створена по наступним методикам:

Рекомендації учасникам освітнього процесу:

1. Рекомендації для педагогів: засобами різноманітного впливу на свідомість учнів виробляти у них відповідальне ставлення до свого здоров'я; на доступному задля учнів рівні сприйняття давати їм

2. Адекватний рівень домагань.

3. Провідну роль відіграють зовнішні фактори мотивації у вигляді заробітної плати та матеріального заохочення.

4. Активізується мотивація добровільного відходу з роботи в пошуках більш «гідних» умов праці.

5. Підвищення престижу працівника як професіонала.

6. Прагнення до різноманітності праці.

7. Чутливість до нестачі комфорту.

Етап збереження досягнутого і переоцінки професійної кар'єри – 40-60 років. Особливостями віку є прагнення до професійної та соціальної стабільності, бажання передавати накопичений професійний досвід, можливість наставництва, мотиватори поваги і авторитету, мотиватори престижу, досягнення мети, висот кар'єри.

Ш. Річі і П. Мартін у своїй роботі «Управління мотивацією» стверджують про те, що для молодих працівників більш значимі фактори – заробітна плата, різноманітність і можливості кар'єрного зростання, у працівників зі стажем крім перерахованих додається фактор суспільного визнання і потреби до влади. Найпотужнішим мотиваційним чинником, що обумовлює задоволеність працею, є відчуття зайнятості в соціально значимій справі. Взагалі вченими виокремлені наступні мотиваційні чинники, складові трудової мотивації: потреба в хорошій заробітній платі; в нормальних умовах роботи; в чіткому зрозумілому структуруванні роботи; в підтримці соціальних контактів; в завоюванні соціального визнання з боку колег; у самомотивуванні; у владі; в різноманітній роботі і перервах; в креативності; в самовдосконаленні та розвитку як особистості; в почутті затребуваності в суспільно корисній праці [26].

До індивідуальних чинників праці також можна віднести гендер працівника. На сучасному етапі розвитку науки є кілька точок зору на предмет впливу гендерних особливостей людини на його трудову

фізкультури; виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури із державних тестів; організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів; проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає у тому, аби залучити кожного школяра з особливими освітніми потребами до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. В сучасних умовах вчитель фізкультури навчає у середньому 100-150 учнів. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу варто усіма педагогічними засобами, привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Всі форми фізкультурно-оздоровчих й спортивних занять, що проводяться у процесі навчальної позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою й спортом. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань й практичних умінь в використанні оздоровчих сил природи (у тому числі та холоду) задля зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується у учнів протягом усіх років навчання у школі шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на уроках і у позакласній роботі.

Готовність молодшого підлітка з труднощами у навчанні до ЗСЖ є комплексним особистісним новоутворенням й характеризується ціннісно-смысловим, мотиваційним, теоретичним й практичним компонентами.

Особистісно-зорієнтований підхід до формування уявлень і готовності молодшого підлітка з труднощами у навчанні до ЗСЖ може бути реалізований у шкільній фізичній культурі за рахунок психолого-педагогічної технології, що включає учнів в самодослідження, самовдосконалення творення здоров'я, освіти та оздоровлення соціального

4. Мотиви задоволеності. Деякі професії доставляють задоволення людині безпосередньо самим процесом. Інші мають цінність в результаті. При виконанні діяльності почуття задоволення може посилюватися або слабшати, аж до зникнення. Особистість тоді приймає працю, коли він викликає суб'єктивно необхідний рівень задоволення.

5. Мотив нівелювання. При будь-якій праці особистість враховує соціальну оцінку своєї діяльності. Робота буде ефективна, коли поведінка працівника не суперечить соціальним очікуванням.

Всі перераховані мотиви діють одночасно. Вони можуть бути односпрямовані або вступати в протиріччя один з одним. Наприклад, добре оплачувана робота буває одночасно суб'єктивно безпечною, приємною, має велике значення в очах оточуючих, але при тій же оплаті може сприйматися як небезпечна, не відповідати нахилам працівника, не доставляти почуття задоволення. Суперечливі мотиви формують конфліктну ситуацію, роблячи поведінку і працю особистості нестійкою. Залежно від усвідомлення всіх зазначених груп мотивів у особистості формується комплекс самосвідомості.

Аналіз дисертаційних досліджень останніх років показав, що психологами вивчаються найрізноманітніші чинники, які можуть впливати на мотивацію трудової діяльності, серед них такі як: стать, вік, рівень розвитку інтелектуальних здібностей, особливості особистості, приховані мотиви, цільова спрямованість трудового процесу, зовнішні соціальні фактори (наприклад, аналіз і порівняння мотивів співробітників державних установ і приватних організацій).

1. Індивідуальні фактори.

Вік один з основних фактор, що впливають на мотиваційну сферу людини, працівника. Розглядаючи категорію віку, варто розрізняти:

1) біографічний вік, який позначається з моменту народження і зазначений в документах;

2. Готовність молодшого підлітка труднощами у навчанні до ЗСЖ є комплексним психологічним новоутворенням. Вона зачіпає емоційно-вольову, інтелектуальну й практично дієву сферу особи. Її складовими є ціннісно-смысловий, теоретичний, мотиваційний і практичний компоненти. Формування готовності до ЗСЖ забезпечує прояв суб'єктності молодшого підлітка труднощами у навчанні у здоровому способі життя й вдосконалення індивідуальної системи здоров'ятворення.

3. Фізична культура, заснована на запропонованій технології, сприяє особистісно-зорієнтованому формуванню готовності до ЗСЖ, позаяк планується виходячи зі структури готовності молодшого підлітка з труднощами у навчанні до ЗСЖ й з обліком результатів само дослідження учнів. Технологія фізичного виховання пропонує освіту батьків учнів, направлену на створення соціальної підтримки молодших підлітків з труднощами у навчанні у процесі освоєння нових способів здоров'ятворення.

4. Результати дослідно-експериментальної роботи дозволяють укласти, що технологія формування готовності молодших підлітків з труднощами у навчанні до ЗСЖ ефективно реалізується у школі через фізичну культуру, складається з курсу занять, пов'язаного з ним комплексу виховних годин, а також системи стимуляції творчої активності й пізнавальних інтересів учнів в сфері здоров'ятворення. Така система фізичної культури забезпечує формування готовності підлітків до ЗСЖ, котра проявляється у підвищенні їх обізнаності про ЗСЖ, формуванні здоров'ятворчої діяльності, що дозволяє вважати мету дослідження досягнутою. Робота щодо формування здоров'язбережувальної компетенції особистості в рамках закладу спеціальної освіти сприяння здоров'ю не обмежується проведенням уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій, конкурсів, оздоровчими заходами, вона органічно пов'язана зі всією навчально-виховною системою школи, що й сприяє покращенню здоров'я дітей, а гарні показники здоров'я дітей

підвищують ефективність освітнього процесу. Дослідження довели, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування у них активної позиції щодо зміцнення й збереження власного здоров'я.

Важливим аспектом формування у молодших підлітків з труднощами у навчанні здорового способу життя є вивчення навчальних предметів про здоров'я, яке починається з першого класу. Такі навчальні предмети: формують знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму зі природним, техногенним й соціальним оточенням; розвивають у учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних й духовних його чинників; виховують у учнів потреби в здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до здорового способу життя; розвивають уміння самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; забезпечують набуття учнями власного досвіду із збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану; розгортають в повсякденному житті практичну діяльність для збереження власного здоров'я і здоров'я інших людей.

- 2) соціальні, тобто фактори задоволення соціальних потреб – самовираження, визнання, схвалення, участі;
- 3) організаційні, тобто фактори задоволення потреб в утриманні роботи;
- 4) психологічні, тобто фактори задоволення особистісних і естетичних потреб, при цьому індивідуальних, властивих конкретній людині.

В той же час за іншою класифікацією існують наступні мотиви [25].

1. Мотиви вигоди. Працівник уявляє собі залежність між продуктивністю праці і одержуваної вигодою. Вигода буває матеріальною (зарплата, дохід) і соціальною (професійний престиж, особистісний статус). Визнаючи досягнуті в процесі праці результати, працівник визначає для себе, вигідна або невигідна йому ця робота.

2. Мотиви безпеки. При будь-якій трудовій діяльності працівник повинен відчувати себе в безпеці. У праці можливі наступні види небезпеки:

- 1) фізична, загрозлива здоров'ю та життю працівника;
- 2) матеріальна, що виражається в можливості матеріальної втрати;
- 3) соціальна, у вигляді загрози громадських заходів впливу, в результаті чого можуть постраждати суспільне становище працівника, професійний престиж, втрата авторитету.

Кожна людина вибирає суб'єктивно прийнятну для себе міру безпеки і в залежності від цього здійснює або не здійснює дану діяльність.

3. Мотиви зручності. Людина прагне вибирати з доступних йому способів виконання завдання найпростіший, що вимагає мінімуму напруги. Це не означає, що він вибирає завжди найпростішу роботу. Найбільш привабливою буде та робота, ступінь труднощі якої оптимально відповідає можливостям працівника. Однак в цих межах людина прагне уникнути зайвих зусиль.