

УДК 159.947.5:613/614(045)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ВЕДЕННЯ
МОЛОДЦЮ ЗСЖ**

Марценюк М.О., Штефко Н.В.

**PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF MOTIVATION
OF YOUTH HEALTHY STYLE OF LIVING**

Martseniuk Marina, Shtefko Natalia

Стаття присвячена розгляду внутрішніх та зовнішніх мотивів та чинників ведення молоддю ЗСЖ. З'ясовано, що для нормального функціонування людині є необхідним свідомий підхід та усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Наукова новизна статті полягає у висвітленні актуальних психологічних факторів, загальних вікових закономірностей та принципів формування у юнацтва здорового способу життя. В процесі роботи були використані такі методи дослідження як: теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, юнацький вік, мотиви, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація.

Formation of healthy style of living among youth is one of the most urgent problems of our time as it is a prerequisite for the development of various aspects of a person's life, achievement of active longevity and full performance of social functions. The aim of the article: consideration and analysis of psychological preconditions contributing to the formation of motivation to lead healthy style of living of modern youth.

In the process of work such methods as: theoretical analysis and systematization of scientific-theoretical and methodological sources have been used.

The importance of healthy style of living caused by the growth and change in the nature of the pressure on the body that causes negative disbalance of health. The term "motivation" in modern psychology means at least two mental phenomena: a set of incentives causing the activity of the individual and determining its activity, thus the system of factors determining the behavior and process of formation, formation of motives, characteristic of the process which stimulates and maintains behavioral activity at a certain level. Motivation as a category has several varieties. External caused by the influence of the reference group, powerful and informational pressure. Incomplete formation of the young man's personality leads to the predominance of the influence of external levers on its behavior. Internal motivation arises from their own needs, desires, attitudes. Increase of internal motivation which ensures optimal personality development depends on social conditions which support and protect human autonomy or, conversely, destroy it.

A special age category in the study of motivation is adolescence. The set of personal characteristics determines the motives which prompt the person to lead healthy style of living. So, motivation is the main catalyst for improving your own "I". Motivation of healthy style of living is impossible without realizing the importance of health. As it is known, adolescence is a period of self-determination of life priorities, its place in society, therefore it is necessary to produce values from childhood that will contribute to the formation of healthy style of living. The daily implementation of healthy style of living depends on a conscious and responsible attitude of a young person to his health and the health of others, the level of hygienic culture as an integral part of humanitarian culture as well as spiritual world, his life goals and values.

Key words: healthy style of living, health, adolescence, motives, external motivation, internal motivation.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасності є формування здорового способу

життя серед молоді, який є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності особи, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій. Актуальність ЗСЖ викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я [7].

Стрімкий розвиток технологій, «полегшення» щоденного існування допомагає відповідати бурхливому потоку буднів. Але, через таке «спрощення», юнаки втрачають мотивацію до підтримки власного здоров'я. З іншого боку, надмірне приділення уваги даній категорії також інколи шкодить через недостатнє розуміння категорії загалом. Сьогодні надзвичайно популярними є різного роду спортивні заняття, здорове харчування, мотиваційні заклики до ведення здорового способу життя. Тому важливим аспектом дослідження є перевірка використання на практиці всіх вищезгаданих «інструментів», що пропонуються в соціумі.

Перед науковцями постає питання про роль мотивації в веденні ЗСЖ та її різновидів. Суттєвий внесок у розробку теорії мотивації внесли М. Туган – Барановський (теорія потреб), А. Маслоу (ієрархія потреб), С. Адамс (теорія справедливості). К. Альдерфер (теорія ERG), В. Врум (теорія сподівань), а також Л. Портер і Е. Лоулер (процесійна теорія). Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних та психологічних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна, С. Максименка, Й.Боришевського, І.Коваль, Г.Ложкіна, С. Болтівця, О. Кокуна, Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Кляпець, А. Полулях, М.Марценюк та інших. Варто згадати Г. Нікіфорова, як найвідомішого дослідника ЗСЖ на теренах пострадянського простору, що розглядає фактори, які спонукають до певного стилю життя та відношення здоров'я, зокрема.

Мета статті: розгляд та аналіз психологічних передумов, що сприяють формуванню мотивації на ведення здорового способу життя у сучасної молоді .

Терміном «мотивація» в сучасній психології позначаються як мінімум два психічні явища: сукупність стимулів, що викликають активність індивіда і визначальну її активність, тобто систему чинників, детермінуючих поведінку та процес утворення, формування мотивів, характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Мотивація як категорія має декілька різновидів. Зовнішня зумовлена впливом референтної групи, владним та інформаційним тиском. Внутрішня мотивація виникає з власних потреб, побажань, установок. На думку Є. П. Ільїна, мотивація виникає всередині кожної людини, тому недоцільно говорити про зовнішній фактор як єдиний, що закликає до дій. Першоджерелом мотивації є потреби – динамічно – активні стани особистості [4].

Особливою віковою категорією при вивченні мотивації є юнацький вік. Сукупність особистих характеристик визначає мотиви, що штовхають людину до ведення ЗСЖ. Таким чином, мотивація є основним каталізатором вдосконалення власного «Я». Мотивація ЗСЖ неможлива без усвідомлення важливості здоров'я. Як відомо, юнацький вік є періодом самовизначення життєвих пріоритетів, свого місця в суспільстві, тому потрібно з дитинства продукувати цінності, що будуть сприяти формуванню ЗСЖ.

Американські дослідники Е. Десі та Р. Райан розрізняли поняття внутрішньої і зовнішньої мотивації, що відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При зовнішній мотивації і сама нагорода буде зовнішньою по відношенню до людини. Коли ж мотивація є внутрішньою, то винагородою за неї буде активність сама по собі. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребі людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з навколишнім середовищем. Вона є потребою, яка ґрунтується на властивості центральної нервової системи, існує постійно, мотивуючи поточну поведінку і думки до тих пір, поки не переривається базовими потягами або емоційними реакціями. Така потреба приводить людей до пошуку і вирішення завдань, оптимальних для їх рівня здібностей: «Ми вважаємо, що існує вроджений та вітальний рух у напрямку асиміляції і синтезу, типовим прикладом якого слугує спонтанна, внутрішньо

мотивована активність» [1]. Зростання внутрішньої мотивації, що забезпечує оптимальний розвиток особистості, залежить від соціальних умов, які підтримують і охороняють автономію людини або ж, навпаки, руйнують її. Таким чином, внутрішня мотивація та прояви, що її супроводжують, можуть бути підірвані в умовах надмірного контролю або при нестійкості (нестабільності), що призводить до неадекватного розвитку і психопатології.

Спосіб життя юнака та юнки визначає його уявлення про ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Саме у даний період життя перед особою постає безліч викликів, і обрання свого способу життя є одним з них. ЗСЖ формується паралельно з соціалізацією, тому можна виділити наступні типи *зовнішньої мотивації*:

1. Мотивація самозбереження. Даний тип мотивації є базовим. Юнак формує свою поведінку під впливом інстинкту самозбереження. Тобто, відповідне харчування, повноцінний сон та уникання небезпечних ситуацій, у певній мірі, що захищає від хвороб, травм і т.д.

2. Мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам. Особа підпорядковується нормам визначеного соціуму, так як хоче бути його повноцінним членом. Кожна окрема спільнота протягом довгого часу відбирала навички, звичаї, закони, систему захисту від несприятливих умов. Тому для істинної соціалізації, особа повинна жити по правилам певної референтної групи, етнокультурної спільноти.

3. Мотивація можливості маневрування. Здорова особа почуває себе незалежно, може легко змінювати місце проживання, місце роботи, переносити різні кліматичні умови.

4. Мотивація можливості сексуальної реалізації. Молода особа може вести здоровий спосіб життя задля фізичної привабливості [5].

У юнацькому віці основними спонуканими діяльності стають внутрішні мотиви, пов'язані з саморозвитком, самоствердженням і пізнавальною діяльністю. У цьому віковому періоді домінують мотиви, пов'язані з професійним самовизначенням і задоволенням соціально-психологічних потреб особистості. Набувають значимість також мотиви, що відображають почуття відповідальності, обов'язку як частини світогляду особистості [4].

Сучасні реалії суспільного життя направляють до формування активної позиції, багатовекторності, постійної зайнятості. Під цим впливом юнак прагне підлаштуватися під «стрімку русло буднів», але не завжди дана мотивація йде на користь. Високе навантаження під час навчання та його поєднання з роботою (в окремих випадках) призводять до фізичного та емоційного перевантаження. Складнощі в мотивації здорового способу життя в юнацькому віці також викликає ціннісна аргументація ЗСЖ. В даний час відзначається тенденція рекомендацій щодо здорового способу життя в повчальній формі, що спричиняє негативну реакцію у юнаків. Директивне посилення старшого покоління до віддалених наслідків нездорового способу життя, а також на етнокультурні вимоги можуть викликати протестну реакцію, і виступити засобом самоствердження для молодих людей. У такій ситуації вибір провідної діяльності в області здоров'я буде зміщений у часі (відстрочений), а пріоритет провідної діяльності тут і зараз може бути на стороні нездорових потреб, як найбільш доступних, які не потребують значних енергетичних витрат і вольових зусиль. Розвитку здорового способу життя у сучасній молоді перешкоджає специфіка поведінки старшого покоління. Імітуючи стилі поведінки батьків, родичів та інших дорослих людей, молода людина може придбати негативні звички і установки щодо питань здоров'я.

Важливо відзначити, що ставлення до свого здоров'я, у юнацькому віці, залежить від прийняття себе як особистості, усвідомлення певних потреб, і, в результаті, посилення внутрішньої мотивації. Неповна сформованість особистості юнака веде до переважання впливу зовнішніх важелів на її поведінку. Наприклад, молода особа може зловживати алкоголем або курити, якщо його друзі – одногрупники також зловживають, але при цьому повністю усвідомлювати шкоду таких звичок і відчувати внутрішню огиду до них. Тобто бажання бути прийнятим у своїй референтній групі буде вище, ніж власні потреби. Зокрема, А. Полулях у своєму дослідженні довів, що результатом формування здорового способу

життя молоді є його сформованість як складне особистісне інтегральне утворення, що включає позитивну мотивацію до здорового способу життя, наявність знань, умінь та звичок здорового способу життя, психічні та характерологічні особливості. Сукупність усіх складових сформованості здорового способу життя (знання, вміння, навички, звички тощо) має розглядатися як цілісний потенціал, що відповідає певному рівню розвитку сформованості здорового способу життя [13].

Професор А. Куправа виділяє три типи сформованого відношення до власного здоров'я у молоді. Низький рівень відповідає байдужому відношенню до свого здоров'я, недотриманням режиму дня, наявністю шкідливих звичок, неухважним відношенням до перших симптомів захворювання, тощо.

Середній рівень відповідає незначчій увазі до власної гігієни, нерегулярне споживання корисних продуктів, не приділяння уваги профілакти захворювань.

Високий рівень відповідає постійному дотриманню правил гігієни, заняттями фізичною культурою і загартовуванням, дотримується правил культури харчування, здатний до психічної саморегуляції, дотримується режиму дня, здійснює систему профілактики захворювань [6].

Звертаючись до теоретичних засад мотивації представників юнацького віку, О. Єлісеєв виділив чотири стратегії мотивації: інтернально – об'єктну, інтернально – суб'єктну, екстернально – суб'єктну і екстернально – об'єктну. Інтернально – об'єктна стратегія проявляється в уникненні складних життєвих ситуацій.

Інтернально – суб'єктна стратегія проявляється в прагненні до співпраці, подолання розбіжностей і спільної творчості в усіх основних видах діяльності.

Екстернально – суб'єктна стратегія проявляється в суперництві, дотриманні зовнішнім нормам і правилам, самоствердженні особистості в зовнішньому. Це прояв мотивації відноситься не тільки до себе, але і до навколишніх: всі повинні слідувати певній ідеї, правилам, нормам, що нав'язані ззовні.

Екстернально – об'єктна стратегія проявляється в пристосуванні до інших людей. Існують дві взаємодоповнюючі форми пристосування: придушення, панування над іншими і над собою і пристосування до звичаїв інших людей і до власних звичок, що забезпечує стабільність.

Таким чином, інтернально – суб'єктна поведінкова стратегія є оптимальною, тому що саме вона забезпечує особистісне зростання, саморозвиток і успішну соціалізацію в суспільстві [3; 8].

Істотний напрямок в мотивації ЗСЖ дає дослідження С. Пакуліної, яка звернула увагу на мотив «досягнення успіху». Дана мотивація розуміється як система цілей, потреб і мотивів, які спонукають людину прагнути до досягнення успіху і бути активним в його досягненні. Зокрема, дослідниця виділяє декілька сфер діяльності людини, що об'єднані за змістом в екстеріоризований успіх, спрямований на досягнення в зовнішній предметній сфері, і інтеріоризований успіх людини, спрямований на самореалізацію.

Екстеріоризований успіх можемо розглядати у наступних формах: успіх як матеріальний рівень, успіх як рівень життя, успіх – удача, успіх – визнання, успіх – влада.

Успіх як матеріальний рівень життя являє собою цінність серіального продукту діяльності, зовнішнє, результативне досягнення, успіх – удача, або везіння, визначає нестійкий, ситуативний результат діяльності. Успіх – визнання є механізмом соціального підкріплення, що визначає популярність особистості в соціальному оточенні, схвалення авторитетними «значущими іншими». Ця категорія успіху виступає як критерій соціально визнаного успіху, орієнтованого на соціальні норми суспільства (соціальна оцінка). Успіх – влада виступає як потреба домінування над іншими, бажання суб'єкта контролювати соціальне оточення.

До інтеріоризованого успіху відносимо: успіх як результат власної діяльності, особистий успіх, успіх як психічний стан, успіх як подолання перепон, успіх-покликання.

Успіх як психічний стан характеризується емоційним підйомом, переживанням почуття задоволеності, упевненістю в собі. Пошукові дії в зоні реально можливого успіху складають успіх – подолання в формі самовизначення, подолання труднощів, конкретних проблем і протиріч, самопізнання, усвідомлення особистістю себе, своїх можливостей, розширюють рамки особистості із сьогодення в майбутнє. Задоволення від професійної компетентності визначає успіх-покликання, що передбачає рефлексивну оцінку значущості не тільки результату, а перш за все самій діяльності. Як бачимо, мотивація юнака залежить виключно від його власних цінностей. Тільки після формування основних життєвих мотивів, молода особа може визначати як будувати стиль своєї життєдіяльності, що буде для неї пріоритетним [12].

Сучасні реалії вказують, що існує тенденція нехтування принципами ЗСЖ серед молоді. З появою соціальних мереж, ЗСЖ став, у більшості випадків, модною тенденцією. Сутність даної моди полягає у демонстрації світлин здорової їжі, яку буцімто, вживає особа, або світлини ранкових пробіжок та занять у спортзалі, але часто дані світлини не відповідають реальності. Ілюзія ведення ЗСЖ спотворює справжній зміст категорії як такої. Причинами неадекватної поведінки молоді до здорового способу життя та збереження власного здоров'я можемо назвати:

- Недостатність знань про фізіологічні можливості людини.
- Недостатність знань про методи збереження і поліпшення здоров'я.
- Відсутність або недостатність практичних навичок організації ЗСЖ.
- Використання широкого спектру адаптивних і компенсаторних можливостей організму в молодому віці.
- Викривлена ієрархія цінностей. Молодий вік диктує свою ієрархію цінностей: лідируючі місця займають не збереження здоров'я і ведення здорового способу життя, а здобуття освіти, досягнення матеріального добробуту та інші.
- Негативний вплив найближчого кола осіб: відсутність культури ведення ЗСЖ у поведінці родичів, одногрупників, колег.
- Відсутність терпіння систематично працювати над власним здоров'ям, тобто якщо не вдається отримати швидкий ефект від затрачених зусиль, то вони з легкістю відмовляються від цієї ідеї [11].

Вищезгадані пункти підтверджують педагоги-дослідники Н. Абаскалова та В. Пузинін, які акцентують увагу на підвищенні валеологічної грамотності серед молоді, виділяючи когнітивно-пізнавальний атрибут як «здатність до здоров'я». Тобто, завдяки популяризації знань валеології є можливість усвідомити важливість ведення ЗСЖ [1; 10].

Вайнер Е. вважає, що відсутність сформованості у людей мотивації до здорової життєдіяльності залежить від того, що існує брак запасу знань, які б дозволили до неї долучитися, а вихід бачить в тому, щоб озброїти кожного учасника процесу таким знаннями [2].

Натомість Е. Вітун вважає вагомим аспектом в дослідженні готовності до здорового способу життя - рівні її сформованості:

1. Алгоритмічний рівень (низький) характеризується тим, що людина, яка досягла його, відтворює отриману інформацію, але не прагне її використовувати в ціннісно – орієнтованій діяльності, спрямованій на формування власного способу життя. Можна сказати, що даний рівень передбачає сформованість лише когнітивного компонента готовності до здорового способу життя, який є лише першим кроком на шляху формування досліджуваного нами феномена.
2. Евристичний рівень (середній) передбачає, що у людини з'явилися більш глибокі знання про здоровий спосіб життя, а також з'являються прагнення і спроби змінити свій власний спосіб життя. При цьому діяльність в сфері здоров'я набуває евристичний характер.
3. Креативний рівень (високий) передбачає істотні зміни у власному способі життя - в тій його сфері, яка пов'язана зі зміцненням, збереженням і формуванням здоров'я. На

даному рівні людина має високий рівень сформованості всіх компонентів і критеріїв готовності до здорового способу життя [3].

Специфіка групи молоді полягає в тому, що саме в молодому віці закладається фундамент моральних позицій, трудових відносин, формуються ціннісні орієнтації. Разом з тим, для даної соціально-демографічної групи характерно максимальне число найбільш важливих переходів з одного соціального середовища в інше, що позначаються психологами як дезорганізація найближчого соціального середовища. До таких переходів відносяться закінчення школи, вступ в професійні освітні установи, початок виробничої трудової діяльності і т. д. Протягом цього періоду відбувається формування сім'ї, народження дітей, що так само вимагає якісної перебудови всього укладу життя.

Отже, сприятливі умови праці, побуту та дозвілля молоді - необхідні, але не являються єдиними та головними передумовами ведення ЗСЖ. Обумовлюючи соціально-економічними, природними, культурними та іншими факторами, здоровий спосіб життя, як і спосіб життя в цілому, самим юнаком, його всебічною свідомою діяльністю. Щоденна реалізація ЗСЖ залежить від усвідомленого і відповідального відношення молодої людини до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, рівня її гігієнічної культури як невід'ємної частини гуманітарної культури, а також духовного світу, її життєвих цілей і ціннісних орієнтацій [11].

З вищесказаного можемо зробити висновок, що мотивація здорового способу життя досить багатогранна. Дане поняття включає в себе інтереси, прагнення, переконання, що, в свою чергу, будується на біологічних, матеріальних, духовних та соціальних потребах. Людина – істота соціальна, тому тільки перебуваючи в суспільстві у неї формується певний світогляд на основі засвоєних цінностей. Базовим поняттям, на основі якого формується мотивація, є потреба. Поняття здорового способу життя формується протягом всього існування індивіду, але найбільшій кризи він переживає в юнацькому віці, коли людина визначає свої ідеали, яким буде прагнути відповідати, формує розуміння свого «Я», власну ідентифікацію та відношення до певної соціальної групи. До кінця юнацького віку особа чітко усвідомлює, яка діяльність буде сприяти її психологічному комфорту, самореалізації, який стиль життя вона буде вести, яким чином буде досягати своєї мети. Погоджуючись з думкою Є. П. Ільїна, який вважає, що тільки внутрішні уявлення можуть людину стимулювати до той чи іншої діяльності. Розуміння поняття здорового способу життя є показником сформованої внутрішньої позиції, яка визначає цілеспрямовану діяльність по зміцненню власного здоров'я.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні мотивації ведення ЗСЖ в інших вікових групах, а також укладанні та апробації «Тренінгу формування навичок ЗСЖ».

Список використаних джерел

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа–вуз» / Н.П. Абаскалова. – Н.: НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2003. – № 2. – С. 35-39.
3. Витун Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08/ Елена Владимировна Витун. – М., 2007. – 24 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
5. Козлова В.А. Проблемы формирования мотивации студентов на здоровье сбережение / В. А. Козлова // Педагогика, психол. и мед.-биол. пробл. физ. воспит. и спорта. – 2011. – №4. – С. 84-87.
6. Куправа А.Д. Проблема подготовки будущих учителей к формированию ЗОЖ у учащихся / А.Д. Куправа // Проблемы и перспективы подготовки учителя в

- современных условиях: Всероссийская научно-практическая конференция Славянск на Кубани. – 2003. – С.122-126.
7. Марценюк М.О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.О. Марценюк; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2014. –198 с.
 8. Никифоров Г.С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению / Г. С. Никифоров // Социальная и экономическая психология. – 2016. – № 4. – С. 74-93.
 9. Педагогика и психология высшей школы / за ред. М. В. Буланова–Топоркова. – РнД: Феникс, 2002. – 544 с.
 10. Пузынин В. А. Метатеория индивидуального здоровья человека (валеопедагогический подход). Интегральный подход к формированию здоровья человека / В. А. Пузынин. – Н., 2000. – С. 67-76.
 11. Чесебиева С.Т. Мотивация формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи [Электронный ресурс] / С. Т. Чесебиева, М. М. Удычак // Вестник Майкопского гос. техн. ун-та. – 2014. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoj-molodezhi>.
 12. Пакулина С.А. Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития / С. А. Пакулина. – М.: Изд-во СГУ, 2008. – 201 с.
 13. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання: методичний посібник / А. В. Полулях. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2006. – 164 с.

References

1. Abaskalova, N. P. 2001. *Systemnij podxod v formirovanii zdorovogo obraza zhyzny subektov obrazovatel'nogo processa «shkola–vuz» [System approach in formation of healthy style of living in educational process «school – higher educational establishment»]*. Nyzhnyj Novgorod: University.
2. Vajner, E. N. 2003. *Obrazovatel'naya sreda i zdorov`e uchashhysya [Educational environment and students' health]*. Moscow: Valeologya.
3. Vytun, E. V., 2007. *Formirovaniye gotovnosti k zdorovomu obrazu zhyzniu studentov nefyzkulturnyx vuzov na osnove cennostnyx oryentatsiy [Formation of readiness for healthy style of living of students of non-physical culture universities on the basis of value orientations]*. Abstract of the dissertation. Candidate of Pedagogical Sciences. Moscow.
4. Yly`n, E. P. 2000. *Motyatsya y motyvy [Motivation and motives]*. St.Petersburg.: Pyter.
5. Kozlova, V. A. 2011. *Problemy formirovaniya motyvatsiy studentov na zdorov`e sberezhenye [Problems of motivation formation of students saving on health]*. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 4, pp. 84-87.
6. Kuprava, A. D., 2003. Problema podgotovky budushhyyh uchytel'ej k formirovaniyu ZOZh u uchashhysya [The problem of preparing future teachers for formation of healthy style of living of students]. In: *Problems and prospects of teacher training in modern conditions: All-Russian scientific and practical conference Slavyansk in the Kuban*.
7. Marcenyuk, M. O., 2014. *Psychologichni osoblyvosti rozvytku cinnisnogo stavlennya do zdorovogo sposobu zhyttya [Psychological peculiarities of the development of values to a healthystyle of living]*. Candidate of Psychological Sciences. Kyiv.
8. Nykyforov, G. S. 2016. Bar`ery, prepyatstvuyushhye zdorovomu povedenyu [Barriers to healthy behavior]. *Social and Economic Psychology*, 4, pp. 74-93.
9. Bulanova–Toporkova, M. V. ed., 2002. *Pedagogyka y psyhologya vesshej shkole [Pedagogy and psychology of high school]*. Rostov-na-Dony: Fenyks.
10. Puzynyn, V.A. 2000. *Metateorya yndyvudualnogo zdorovya cheloveka (valeopedagogicheskyj podxod). Yntegralnyj podxod k formirovaniyu zdorovya cheloveka*

[Metatheory of individual human health (valeopedagogical approach). Integral approach to the formation of human health]. Novgorod.

11. Chesebyeva, S. T. and Udychak, M. M. 2014. Motyvacya formirovaniya zdorovogo obraza zhyzny u studencheskoj molodezhy [Motivation for the formation of healthy style of living among students]. *Maykop State Bulletin technical university*, [online] 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoj-molodezhi>.
12. Pakulyna, S.A. 2008. *Adaptivnye sposobnosti studentov pedagogicheskogo vuza: struktura, faktory sredstva razvitya [Adaptive abilities of students of a pedagogical university: structure, factors and development tools]*. Moscow: SSU Publishing House.
13. Polulyax, A.V. 2006. *Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya pidlitkiv zasobamy fizychnoho vykhovannya [Formation of a healthy style of living of adolescents by means of physical education]*. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka.

УДК 159.942-056.22:37.011.3-051(045)

ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я УЧИТЕЛІВ

Микитюк О., Зачепа А.М., Никитюк Г.П.

RESEARCH PROBLEMS OF TEACHERS ' EMOTIONAL HEALTH

Мукутыук Оксана, Зачепа Андрий, Нукутыук Галына

Стаття присвячена проблемам емоційного здоров'я учителів системи післядипломної педагогічної освіти. У статті автори висвітлити результати емпіричного дослідження стану емоційного вигорання у вчителів системи післядипломної педагогічної освіти у контексті дослідження емоційного здоров'я. Дослідження проводились з використанням п'ятьох методик з групами вчителів, які проходили курсову підготовку у системі післядипломної педагогічної освіти. Окреслено шляхи запобігання емоційному вигоранню у педагогів (як превентивно-профілактичні, так і психокорекційні) з використанням тренінгових занять, інтерактивних технологій, інших технологій формування елементів сприятливого екосередовища.

Ключові слова: емоційне здоров'я, синдром емоційного вигорання, вчителі системи післядипломної педагогічної освіти, сприятливе екосередовище.

This article is devoted to the problems of l emotional health of teachers working in the system of postgraduate pedagogical education. In the article, authors highlighted the results of the empirical study about the state of emotional burnout syndrome in teachers of the postgraduate pedagogical education system in the context of the study of emotional health. This research was conducted by using five methodologies with groups of teachers who were trained in the system of postgraduate pedagogical education. There are ways of preventing emotional burnout in teachers (such as prophylactic-preventive, and psycho-corrective) with the use of training sessions, interactive technologies, and other technologies of the elements of a favorable eco-environment.

The central paradigm for the formation of a psychologically stable personality, with the prevention of the burnout syndrome among teachers, is the formation of a competency-based approach to the behaviour in the intra-individual space, with the formation of cognitive consonance and the ability to change, mastering and developing one's personality and professional competency in the educational space.

Key words: emotional health, emotional burnout syndrome, teachers of postgraduate pedagogical education system, favorable ecological environment.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>