

подразники в професійному середовищі, і така реакція призводить до напруги, стресів у колективі.

Отже, емоційне вигорання негативно впливає на ставлення до себе, на оцінку власних можливостей. Особливо страждає загальне самоствалення, знижується самоповага, людина починає очікувати негативне ставлення з боку інших, падає самооцінка власних професійних вмінь та знижується авторитет у колег. Отримані дані свідчать про необхідність застосування як профілактичних заходів для покращення психологічного клімату у колективі, так і психологічної допомоги при професійних стресах, виснаженні. Крім того, вважаємо, що необхідно підвищувати життєву стійкість працівників психокорекційними та тренінговими методиками.

Література

1. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоствалення особистості. Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика. Ніжин, 2010. Т. ІХ. Частина 5. С216-221.

УДК 159.9.019.4:37.013.77- 053.6

МАРЦЕНЮК М.О., ШТЕФКО Н.В.
Мукачівський державний університет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЮНАЦТВА

На сучасному етапі розвитку психологічної науки поняття «мотивації» все частіше застосовується в різних контекстах. Юність є важливим етапом у розвитку особистості. В цей період відбувається становлення психологічних механізмів, які впливають на процеси розвитку та самореалізації. Юнацький вік особливо важливий для вирішення самовизначення, самореалізації і вибору життєвого шляху, який пов'язаний з вибором професії. Також цей вік сенситивний для формування психологічної готовності до особистісного, професійного та життєвого самовизначення, внутрішньо пов'язаний з побудовою життєвих планів.

Терміном «мотивація» в сучасній психології позначаються як мінімум два психічні явища: 1) сукупність стимулів, що викликають активність індивіда і визначальну її активність, тобто систему чинників, детермінуючих поведінку; 2) процес утворення, формування мотивів, характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні. Мотивація включає в себе потреби, інтереси, переконання та установки. Ці складові мотивації формуються на основі уявлення про себе як особистість [1].

Теорії мотивації особистості поділяються на змістовні, зокрема теорія потреб А. Маслоу, що ґрунтується на потребах (від фізіологічних до потреб у самовираженні). Даний умовний блок висвітлює питання мотивації з погляду внутрішніх мотивів. Процесійні теорії виділяють зовнішні фактори як основу формування мотивації особи. Наприклад, теорія справедливості С. Адамса

робить акцент на співвідношенні затрачених сил та винагороді, яку особа отримує за свої напрацювання[2; 3].

Здоров'я відіграє важливу роль в нашому житті, а намагання дотримуватися всіх постулатів відповідного способу життя лише сприяє нашому довголіттю. Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників серед яких: О. В. Алексєєв, М. Й. Боришевський, Б. С. Братусь І. В. Дубровіна, Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, О. В. Наскова, І. В. Толкунова, С. Д. Максименко, Г. С. Никифоров, В. М. Панкратов, Д. Д. Федотов, О. В. Хухлаєва, О. Я. Чебикін та інші.

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, С. Максименка, М. Боришевського, М. Марценюк, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших вітчизняних науковців.

Здоровий спосіб життя – це поняття комплексне, але більш вузьке, ніж власний спосіб життя. Г. Нікіфоров визначає поняття «здоров'я» як взаємодію трьох компонентів життя людини: фізичного, психологічного та соціального. Визначальна роль в забезпеченні здоров'я людини належить способу життя. Це стійкий спосіб життєдіяльності людей, що склався у визначених суспільно–економічних умовах. В свою чергу рівень, якість і стиль життя визначають, яким саме буде цей образ життя. Таким чином, здоровий спосіб життя– це спосіб життєдіяльності, що дозволяє зберігати і зміцнювати здоров'я, досягати бажаної тривалості життя. Його головною особливістю є те, що критерієм його реалізації є не особливості поведінки людини, а дійсне збільшення «кількості» здоров'я [4].

Розуміння поняття ЗСЖ є показником сформованої внутрішньої позиції, яка визначає цілеспрямовану діяльність по зміцненню власного здоров'я. Вибір способу життя, пов'язаного з ціннісними уявленнями про себе, з можливостями позитивного соціального впливу і гнучкої (має ресурси вибору) поведінки, забезпечує успішні результати діяльності в контексті здоров'я.

У юнацькому віці основними збудниками 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, боргу як частини світогляду особистості.

У даний період розвитку у юнацтва спостерігається інтеріоризована та екстеріоризована мотивація. Інтеріоризована заснована на усвідомленні своїх внутрішніх мотивів, на успіху як результаті власної діяльності, як психічного стану. Екстеріоризована мотивація базується на певному матеріальному рівні життя, на потребі у владі та визнанні [5].

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 здорового способу життя залежить від усвідомленого і відповідального відношення молоді 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.

Література

1. Цільмак О. М., Пасько О.М. Психологія: схеми, таблиці, коментарії: навчально – наочний посібник – О.: ОДУВС, 2013. – 271 с.
2. Колот А. М. Мотивація персоналу. К.: КНЕУ, 2002. – 337 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. [3-е изд.] – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
4. Никифоров Г. С., Августова Л.И. Представления о критериях здоровья человека. /Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2013. – № 4. – С. 4 - 13.
5. Пакулина С. А. Адаптивные способности студентов педвуза: структура, факторы и средства развития: автореф. дис. канд. психол. наук. — М., 2004. – 24 с.

УДК 331.548: 373.5.011.3-052(043.2)

МОРГУН А.В., ЛУЖАНСЬКА Т.Ю.
Мукачівський державний університет

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Перехід до ринкових відносин сформував потребу у фахівцях нового типу, які володіють високою мобільністю, психологічною готовністю до зміни професійної діяльності, готовністю адаптуватися до нових соціально-економічних та виробничих умов і включені у процес безперервної самоосвіти та саморозвитку, що, у свою чергу, впливає на формування нових освітніх потреб та інноваційних запитів. Отже, одне з найважливіших завдань, що стоять перед сучасною системою освіти, – підготовка молодих людей до актуалізації своїх здібностей у рамках професійної діяльності, прийняття установки на індивідуальний успіх.

Коло питань, пов'язаних із профорієнтаційною проблематикою на сучасному етапі, висвітлено у працях таких учених, як О. Вітковський, Р. Гуревич, О. Джура, О. Коропецька, В. Кравецький, А. Масанов, Л. Мітін, Н. Побірченко, М. Скиба, І. Уличний та інші.

На думку дослідників, найважливішим періодом, пов'язаним з першим досвідом професійного самовизначення, вибором майбутньої професійної діяльності, є підлітковий вік. Однак саме підлітки через недостатню сформованість деяких психологічних функцій виявляються не готовими адекватно оцінити свої можливості, рівень розвитку тих якостей, які забезпечують успішність оволодіння тією чи іншою професією. Крім того, підлітки погано орієнтуються в умовах різних професій, не можуть співвіднести свої можливості з вимогами обраного фаху.

Професійна орієнтація школярів є однією з важливих сфер діяльності психолога в системі освіти. В останні роки спостерігається зниження інтересу до цієї сфери або поверхневий, «кількісний» підхід до вирішення завдань професійної орієнтації. Але при цьому ключовим завданням системи освіти є підготовка школяра до професійного розвитку, починаючи з формування



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/>