

*Ключевые слова: беременность, угроза срыва беременности, самочувствие, активность, настроение.*

*The article is about research analysis of self-feeling, activity and mood of women in different ages with threat of miscarriage. The author analyzes the characteristics of self-feeling, activity and mood of women in different ages with threat of miscarriage the first pregnancy by the method of rapid assessment of self-feeling, activity and mood (SAN). This article will be useful for psychology faculties students, professional psychologists and researchers in the field of perinatal psychology and psychology of motherhood.*

*Keywords: pregnancy, threat of miscarriage, self-feeling, activity, mood.*

**Волошко Н.І.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ САНОГЕННИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ РИС ХАРАКТЕРУ**

*Стаття присвячена деяким вправам з 3-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі». Ці вправи спрямовані на розвиток саногенних рис характеру, ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.*

*Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів і педагогів в навчально-виховному процесі ЗОНЗ і ПТНЗ пов'язана з інтенсивними інтелектуальними, емоційними, особистісними навантаженнями, якими характеризується сучасний навчальний процес. Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві і аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації ЗСЖ та здоров'язберігального навчання свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних тренінгів для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчання.

**Метою статті** є презентація деяких вправ з 3-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі (НВП)».

**Результати дослідження:** розробка комплексу вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах НВП.

**Здоровий спосіб життя** (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного). Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя, на 17 - 20 % - від спад-

ковості, на 20 % - від стану навколишнього середовища, на 8 - 10 % - від системи охорони здоров'я.

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

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

Авторська програма-практикум містить комплекс вправ (41 вправа), які спрямовані на розвиток психосоматичного, психологічного, соціального і духовного аспектів психологічної культури ЗСЖ учнів і педагогів в умовах навчання, а також рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ.

Отже, наведемо деякі вправи (з 3-го розділу), спрямовані на розвиток саногенних (здоров'язберігальних) рис характеру, ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації.

#### **Вправа. Духовний світ: цінна якість**

Психолог пропонує учасникам (учням, педагогам) **вибрати певну особистісну якість**, яку кожен з них найбільше цінує в людях. Після того, як вибір буде зроблено, кожен учасник по черзі **розповідає** коротку історію (чи казку), які б характеризували (розповідали) дану якість. Решта учасників мають зрозуміти про яку якість йде мова.

Психолог повинен спрямувати думку учасників на такі духовні та соціально **цінні якості** як: справедливість, відповідальність, працелюбність, порядність, скромність, простота, щирість тощо.

Інший **варіант цієї вправи** може бути такий:

психолог пропонує учасникам подумати і сформулювати власну «формулу», яка достатньо точно описує їх особистісні психологічні якості. Психолог спеціально не наводить прикладів. Вправа спрямована на усвідомлення цінності та самодостатності кожного з учасників.

### **Вправа. Стрижень особистості та бурхливе море життя**

Психолог пропонує учням (педагогам) заплющити очі, розслабитися та зосередитися на ідеї мінливості світу: «Нашому складному світу притаманні швидкі та різкі зміни. Те, що раніше тривало десятки-сотні років, сьогодні відбувається впродовж місяців або навіть тижнів. Школа (ПТНЗ, ВНЗ) постійно вимагає вдосконалення та часто і несподівано змінює звичний ритм шкільного життя, прийому екзаменів та заліків. Подумайте про це. Які думки та переживання у вас виникають в такому мінливому, швидкоплинному світі? А тепер **поміркуйте, які якості допомагають вам жити** в такому бурхливому світі, а **які заважають**». Після цього психолог пропонує учасникам побути наодинці зі своїми думками та переживаннями, намалювавши все кольоровими олівцями.

Потім учасникам пропонується розділитися на групи по 4-5 осіб в кожній і **скласти список тих якостей** особистості, які допомагають або заважають жити в мінливому, швидкоплинному світі. Психолог повинен спрямувати думку учасників на такі духовні чесноти як : Віра, Надія, Любов, Терпіння, Смирення (спокійне відношення до проблем, криз), Лагідність, Мудрість, наявність сенсу життя тощо.

### **Вправа. Гра «Здорова особистість»**

Психолог пропонує таку вправу: учасники (що сидять поруч, за однією партою), кидаючи один одному повітряну кульку (чи паперову кульку, м'яч) **називають**, не повторюючись, **якості**, притаманні **здоровій** ( 1) фізично; 2) психологічно; 3) соціально; 4) духовно здоровій) людині. Після того, як кожен назвав по 5-7 якостей; учні (вчителі) продовжують кидати один одному повітряну кульку (м'яч), але **називають** вже **якості** (риси характеру), що притаманні **антиподу здорової** людини.

### **Вправа. Хіт-парад саногенних (здоров'язберігальних) рис характеру.**

**Слово психолога:** «**характер** – сукупність стійких, соціально вихованих, індивідуальних особливостей особистості, що формується і проявляється в діяльності й спілкуванні, та зумовлює типові для особи способи поведінки. Характер проявляється в системі ставлень, відношень особистості до інших людей, до самої себе, до справи (до праці, навчання) і т. ін.».

Психолог пропонує учням (педагогам) **написати список психологічних властивостей, рис характеру**, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, ЗСЖ. Учні пишуть і зачитують (за бажанням) власні **списки саногенних рис характеру**, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками стосовно питань збереження і зміцнення здоров'я.

Психолог може спрямувати думку учасників на такі **риси характеру** як: віра в краще майбутнє, оптимізм; впевненість в своїх силах і можливостях; висока самооцінка; емоційна стабільність, здатність не брати близько до серця хворобливі переживання; доброзичливість тощо.

Для розвитку усвідомлення учнями (педагогами) власних психологічних властивостей, рис характеру як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю, психолог пропонує учням **написати список своїх психологічних особливостей**,

**рис характеру**, які зазвичай (щоденно) проявляються в життєдіяльності, у взаєминах із іншими. Риси характеру записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я наслідки своїх психологічних властивостей; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати ті, котрі слід змінити (коректувати), чи залишити без змін певну психологічну властивість. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я психологічні властивості, які зазвичай проявляються в повсякденній життєдіяльності, і зробити «корекцію» патогенних рис характеру, обравши саногенний стиль реагування, мислення, почуттів і поведінки. Наприклад:

Психологічні властивості, риси характеру	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Віра в Бога	Є	Немає	Залишити
2. Любов до ближнього	Є	Немає	Залишити
3. Надія на краще	Є	Немає	Залишити
4. Пихатість	Немає	Є	Змінити
5. Заздрістність	Немає	Є	Змінити
6. Доброзичливість	Є	Немає	Залишити
7. Злопам'ятність	Немає	Є	Змінити
8. Порядність	Є	Немає	Залишити
9. Впевненість в собі	Є	Немає	Залишити
10. Життєрадісність	Є	Немає	Залишити
11. Оптимізм	Є	Немає	Залишити
12. Самоволодіння	Є	Немає	Залишити
13. Цілеспрямованість	Є	Немає	Залишити
14. Охайність	Є	Немає	Залишити
15. Обережність	Є	Немає	Залишити
і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Потім учні (за бажанням) зачитують список власних психологічних властивостей, рис характеру, пояснюють як вони сприяють або шкодять їх здоров'ю, колективно обговорюють їх.

#### **Вправа. Прийняття себе, корекція патогенних переконань, комплексів, установок, стилю життя**

**Слово психолога:** «ця вправа – спроба усвідомити і проаналізувати глибокі підсвідомі й свідомі психологічні комплекси, переконання, стереотипи, «програми», що сформовані (виховані чи, можливо, психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці комплекси, переконання, стереотипи можуть бути сано- чи патогенними, і спричиняти відповідний вплив на життя, здоров'я, долю людини.

Отже, в основі **патогенних переконань, комплексів, стереотипів (автоматичних думок)** лежить неадаптивне переконання (патогенний стереотип), котре виникло внаслідок реальної психотравмуючої ситуації, що мала місце в минулому чи в дитинстві. Відомо, що в процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися «помилкові апперцептивні схеми» на ос-

нові помилкового аналізу своєї поведінки та дій з боку оточуючих, ці схеми також можуть передаватися з покоління в покоління шляхом «психологічного успадкування в родині». Помилкові апперцептивні схеми функціонують як аксіоми, що підтримують неадаптивну поведінку. Джерелом помилки можуть бути поширені в суспільстві стереотипи, а також психологічні травми. Отже, в основі патогенних когнітивних утворень, що формують специфічні неадаптивні моделі поведінки, можуть лежати:

- **хибні цінності:** «Людина повинна прагнути до всезагальної любові (слави, визнання, грошей)», «Потрібно завжди уникати конфліктів» і т.ін.;
- **обмежене** сприйняття і розуміння життя: «Поразки зміцнюють силу духа», «За успіх треба платити» і т.ін.;
- надмірно **широке узагальнення** травматичного досвіду: «Люди заздрістні», «Всі жінки (чоловіки) меркантильні, підступні, злі і т.ін.»;
- **почуття неповноцінності:** «Я – невдаха (дурень і т.ін.)», «Я все роблю погано». Прагнучи впоратися з хворобливими переживаннями, людина відшукує різні способи їх уникнення; обирає форму поведінки, що дозволяє уникнути ситуацій, з якими може не впоратися. Формується захисний стиль життя, за яким людина підсвідомо обмежує свою активність в певних сферах життєдіяльності. Таким чином, створюється дистанція між людиною і її життєвими задачами.

Як наслідок психотравматичного досвіду динаміка особистості набуває різної спрямованості в залежності від співвідношення **основних структурних факторів:** почуття неповноцінності, прагнення до переваги над іншими і соціальний інтерес. При розвитку почуття неповноцінності може зростати прагнення до переваги над іншими і тоді людина замикається в своєму Я, зневажає інших людей. Якщо почуття неповноцінності не компенсується почуттям переваги над іншими, то зростає ворожість до оточуючих, страх перед ними. Здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості є розвиток соціального інтересу, тобто здатності людини до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими. Соціальний інтерес проявляється в прагненні до взаєморозуміння, співпереживання, співробітництва з людьми, здатності ідентифікувати себе з групою. Розвиток соціального інтересу відбувається в 3-ох основних сферах життєдіяльності: в діяльності (в праці), в любові, у міжособистісних взаєминах».

Отже, для того щоб позбавитися «бруд» минулого (патогенних психологічних комплексів, переконань, стереотипів, негативних «програм»), для розвитку поваги і любові до себе (та інших) **психолог пропонує** учням (педагогам) таку **вправу:** *«напишіть список власних проблем, за які Ви себе критикуєте, а також список усього того негативного, що ваші батьки, родичі, учителі, друзі, знайомі говорили про вас. Треба принаймні півгодини, щоб пригадати такі подробиці. Що вони говорили про ваше тіло? Про ваші здібності? Про любов і про взаємини між людьми? Що вони говорили про гроші і т.ін.? Якщо зможете, погляньте на цей список об'єктивно і усвідомте джерело, чинник формування Ваших негативних думок, переконань, комплексів. Усе це запишіть. Цей список негативних патогенних установок, переконань, стереотипів,*

комплексів – це думки, яких ви повинні терміново позбутися. Це якраз ті думки, які заважають вам жити.

**Щоб позбутися негативних думок**, комплексів, кожен день впродовж наступного місяця (року) постійно робіть вдома таку **вправу**. Беріть дзеркало, дивіться собі в очі та кажіть собі: «\_\_\_ (Ваше ім'я), я люблю і схвалюю себе» чи «Я люблю і приймаю себе таким (такою), яким (якою) я є». Говоріть це собі 300-400 разів на день. Чим більше, тим краще. Це твердження можна говорити перед дзеркалом (або подумки), писати (або читати з плакату), друкувати, співати кожен день впродовж місяця, року і т.ін. Ця фраза повинна постійно бути з вами. Ця фраза винесе на поверхню вашої свідомості все те, що їй протистоїть. Бо тільки любов і повне прийняття себе дозволяють особі змінити себе на краще, гармонізувати й удосконалити всі сфери власного життя (власний психологічний стан, психосоматичне здоров'я, стосунки з іншими, активну життєву самореалізацію)».

**Слово психолога:** «для свідомого творення саногенних змін у вашій життєдіяльності можна робити **вправу «позитивні твердження»**: узяти ваш **список** всього того **негативного**, що ви написали про себе, і **перетворити** його на **позитивні** твердження. Наприклад, замість негативної думки на кшталт «Мені потрібно схуднути», нехай буде думка: «У мене гарне, струнке тіло», хоча у вас ще немає «гарного, стрункого тіла», воно скоро з'явиться, якщо ви будете продовжувати так думати. Чи негативне «Я ненавиджу своє навчання (роботу)», перетворіть на «Я зараз, в даний момент, вивчаю дуже цікаву тему (отримую прекрасну нову роботу)». Такі позитивні твердження створять у вас певну організацію розуму, яка, в свою чергу, створює усе необхідне для вашого щастя в житті.

Отже, те, на що ви звертаєте свою увагу найбільше, стає постійним у вашому житті. Так звільніть себе від негативних думок і зверніть свою увагу на те, чого ви дійсно бажаєте у своєму житті. Ви повинні навчитися **думати тільки позитивно**. Твердження – це віддзеркалення ваших переконань. Негативні твердження тільки примножують те, чого ви не хочете. Твердження «Я не хочу бути товстою, бідною, старою, самотньою, хворою, негарною, нещасливою. Я не хочу жити (працювати) тут. Я не хочу цієї людини в моєму житті» не приведуть ні до чого доброго. Позитивні твердження «Я струнка, гарна, багата, вічно молода. У мене прекрасні стосунки з усіма. Я люблю і мене люблять. У мене прекрасне здоров'я» відкриють нові канали у вашій свідомості, які в дійсності зроблять ваше життя саме таким. Ви повинні **постійно робити собі такі позитивні заяви**. Це стосується всього того, чого ви хочете в своєму житті. Важливо пам'ятати, що позитивні твердження необхідно робити тільки в теперішньому часі. Ваша підсвідомість слугує вам беззаперечно (тобто не критично виконує ваші накази), і якщо ви говоритимете і думатимете увесь час в майбутньому часі, то саме так воно і станеться – усе життя ви чекатимете того, що можна отримати прямо зараз. Крім того, ви повинні **вірити в свої позитивні твердження**. Якщо вірите, то у вашому житті скоро з'явиться щось, що принесе вам багато радості».

## Вправа. Бажання саногенних змін

**Слово психолога:** «основа нашого життєвого сценарію – те, як нас «запрограмували» в дитинстві. Ми усі хороші, зразкові діти, які з готовністю приймають все, що нам говорять за «правду». Але важливо самим піднятися на вищий рівень розуміння цінності своєї особистості, свого життя, здоров'я; звільнитися від негативних думок, станів, переконань, комплексів.

Усі прекрасні духовні вчителі мали надзвичайно важке дитинство, пройшли через біль і страждання, але навчилися звільняти себе від негативу, чому стали вчити й інших. Людина повинна прагнути гармонії і звільнення від усіх негативних емоцій. **Прихована образа, критика і самокритика, страх, гнів, почуття провини** – найбільш шкідливі (руйнівні) для здоров'я емоції, що сприяють виникненню і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем.

**Постійне духовне самовдосконалення, повне звільнення від усіх негативних емоцій** (думок, станів), **безумовна** (без будь-яких умов) **любов і прощення всіх і самих себе** – ключ до позитивних змін у всіх сферах життя, захист (духовний імунітет) людини від будь-яких проблем (стресів, конфліктів, психосоматичних хвороб і т.ін.) в житті.

Змініть ваші переконання - і ваше життя зміниться! **Кожну нашу думку можна змінити!** Якщо **небажані думки** увесь час відвідують вас, зупиніть себе на таких думках і скажіть їм: **«Геть!»** Замість цього **прийміть таку думку, яка може принести вам удачу, здоров'я, гармонію.**

В основі такої роботи над собою лежать: бажання змінитися; контроль над розумом; любов і прощення себе та інших. Думки, на яких ви зосереджуєтесь, створюють усі ваші життєві ситуації. У думках і словах - неймовірна сила. І коли ви навчитеся контролювати ваші думки і слова, ви будете в гармонії з цією силою. Не думайте, що ваш розум контролює вас. Зовсім навпаки, ви контролюєте ваш розум».

Отже, психолог пропонує учням таку **вправу:** «повторюйте твердження «я хочу змінитися на краще» як можна частіше (краще – перед дзеркалом). Зверніть увагу, що ви відчуваєте при цьому. Якщо ви відчуваєте спротив, сумнів в цьому твердженні, запитайте себе: «чому? що примушує відчувати цей сумнів?». Ви повинні подолати свій спротив позитивним змінам. Підійдіть до дзеркала, зазирніть собі в очі та скажіть голосно 10 раз: «Я хочу звільнитися від всього, що заважає мені змінитися на краще». Подивитися собі в очі і сказати позитивне твердження про себе – ефективний спосіб отримати добрі результати.

### Вправа. Саногенний настрій – шлях до здоров'я та успіху

Психолог пропонує учням (педагогам) зосередитися і знайти сутність таких понять як **довголіття, здоров'я, краса, молодість, енергійність, здоровий спосіб життя, щастя, гармонія** та **написати власні визначення** цих понять і **шляхів їх досягнення**. Потім учні зачитують (за бажанням) свої визначення, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

**Слово психолога:** «для творення саногенного настрою можна кожен ранок і кожен вечір, а також під час сніданку, обіду, вечері дякувати Богу за все

та говорити собі *саногенні твердження* приблизно такого змісту: «(Ваше ім'я)\_\_, ти прекрасна(ий), гарна(ий), успішна(ий), щаслива(ий) і т.ін. Це самий прекрасний, щасливий, успішний, плідний день у моєму житті. Все, що мені потрібно зробити (вивчити), буде виконано (буде вивчено). Все чудово, прекрасно в моєму житті» і т.ін. Отже, для творення саногенного настрою треба кожен ранок, перш ніж розплющити очі, уявляти новий день як самий успішний, щасливий, плідний та дякувати Богу за все добре у вашому житті».

### **Вправа. Духовні, вітальні установки**

Психолог пропонує учням **написати** (чи надрукувати) на кольоровому папері **саногенні твердження і розмістити їх на своєму робочому місці** (чи вдома, в своїй кімнаті), так щоб вони постійно нагадували про себе, щоб мати можливість частіше перечитувати саногенні фрази. Учні (педагоги) **розробляють власні варіанти саногенних установок** (життєвих принципів, переконань, ціннісних орієнтацій) для розвитку позитивних рис характеру, для вирішення своїх актуальних проблем, досягнення успіху, а потім колективно обговорюють їх. **Приклади** саногенних установок для листівок: «Я вчуся мислити тільки позитивно». «Кожна мить життя – можливість» (Маркес). «У кого є Навіщо жити, може подолати майже будь-яке Як» (Ф. Ніцше). «Вік живи – вік вчись тому, як слід жити» (Сенека). «Підкоріть собі ваші пристрасті, й їх сила стане вашою силою, їх велич – вашою красою» (А. Франс). «Невірний шлях так само важливий, як і вірний. Іноді навіть важливіший» (Р. Бах). «Ми є те, що ми мислимо». «Все що відбувається в житті – на краще». «Все мине: і печаль, і радість». «Коли я впав на саме «дно» – знизу постукали» (саногенний «чорний» гумор). «Що посієш – те й пожнеш» (тобто до іншого треба ставитися так як хотів би щоб ставилися до тебе). «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо!». «Ми відповідаємо за тих, кого приручили (А. Екзюпері)». «Моя душа – вічна абсолютна цінність; я – вільний(а) від минушого «рабства» земних скарбів, успіхів, власних амбіцій; моє щастя – духовне самовдосконалення і самореалізація в житті». «Щастя людини – це не тільки вміння досягати успіху, але й вміння цінувати те, що маєш» і т.ін.

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

### **Література**

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ІПООД АПН України, 2008. – 550 с.
3. Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця, Нова Книга, 2008. – 520 с.



4. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв В.В., 2009. – 575 с.

*Статья посвящена упражнениям из 3-го раздела авторской программы-практикума «Психология становления здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе». Эти упражнения направлены на развитие sano-генных черт характера, ценностного отношения к себе, к другим, к ситуации, что способствует сохранению и укреплению здоровья.*

*Ключевые слова: здоровый способ жизни, здоровье.*

*The article is devoted to exercises from a 3th division authorial program-practical work «Psychology of becoming of healthy lifestyle of participants of educational process». These exercises are sent to development of healthy character traits as valued attitude toward to health, to itself, to other, to the situation, to maintenance and strengthening of health.*

*Keywords: healthy lifestyle, health.*

**Дзвоник Г.П.**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ФАХІВЦІВ**

*В статті наведені результати експериментальних досліджень психофізіологічних показників емоційної сфери професіоналів.*

*Ключові слова: емоційна сфера, професіональні працівники, навантаження, стрес, працездатність.*

Увага багатьох дослідників та психологів до емоційної сфери людини визначається, перш за все, тим, що емоції займають особливе місце в життєдіяльності людини, виступають головним результативним механізмом діяльності. В цьому напрямку розглядаються два взаємопов'язаних моменти щодо місця та функцій емоцій в регуляції діяльності людини. Відповідно до першого, діяльного підходу, емоції розглядаються в якості продукту діяльності людини та процесу, який лежить в основі динаміки її перебігу; друга лінія акцентує увагу на питанні про обумовленість емоцій ситуативними умовами та деякими особистісними властивостями людини. Різні види діяльності пред'являють іноді достатньо жорсткі вимоги до людини, з точки зору її змістовності та конкретних умов реалізації. При цьому рівні навантаження, які припадають на різні ланки системи, що забезпечує виконання трудової діяльності, не завжди однакові. Працездатність системи в цілому визначається станом тих ланок, які зазнають найбільшого навантаження або несуть найбільшу відповідальність за успішність діяльності. Формування будь-якого несприятливого функціонального стану не обов'язково приводить до зниження показників важливих психофізіологічних функцій. Кожна з цих функцій сама по собі є складною системою, яка має