

Морін О. Л.

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач науково-організаційним відділом Інституту проблем виховання НАПН України;

Охріменко З. В.

кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України

ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ФОРМУВАННІ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

У статті наголошується на необхідності врахування фактору психологічного благополуччя в процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу. Авторами означена позиція обґрунтовується з огляду на суттєвий вплив цього інтеріоризованого статусу особистості на повсякденне життя особи, на систему ставлень зростаючої особистості до освітньої, практичної та трудової діяльності, до майбутньої професії, що буде мати вираз у наявній сформованій системі мотивів, особистісних змістів і цілей, які перебуватимуть у постійному розвитку.

Ключові слова: *успішна особистість, психологічне благополуччя, бойовий хортинг.*

Вступ. Одним із провідних завдань держави нині виступає виховання фізично загартованого підростаючого покоління, піклування про здоров'я нації загалом, що зумовлює необхідність забезпечення цього процесу в усіх сферах життя суспільства і особливо у галузі освіти. Це вимагає змін у організації виховної роботи у закладах загальної середньої освіти України, створення як нових так і широке застосування існуючих виховних систем, які сприяють становленню особистості, що вміє визначати свою життєву стратегію, прагне бути компетентною, відповідальною, соціально активною і професійно-мобільною. Однією з існуючих і доволі дієвих виховних систем є бойовий хортинг, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної особистості. Заняття бойовим хортингом не тільки позитивно впливають на вирішення проблеми розвитку особистості, формуванню низки морально-вольових якостей, необхідних для активної участі учнів, здобувачів вищої освіти у практичній діяльності, а також опосередковано сприяють формуванню успішної особистості [2-4, 8-10].

Тим паче на часі сама ідея відродження бойового хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному,

морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковічною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням напочатку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником усього українського хортингу Е. Єрмоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [4; 9, 10]. Активно тренуючись і виступаючи на змаганнях різного рівня підлітки зберігають здоров'я і тим самим стають успішними особистостями в усіх сферах життя [3, с. 301].

Аналіз публікації. З метою визначення виховного потенціалу бойового хортингу нами було розглянуто низку психолого-педагогічних досліджень і результатів практичної реалізації бойового хортингу як виховної системи, а саме, роботи присвячені позитивному впливу занять бойового хортингом на виховання та всебічний розвиток особистості (І. Аліханов, І. Барна, І. Богдан, В. Бойко, С. Вайцеховский, Л. Волков, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, В. Жаров, М. Зубалій, В. Івашковський, О. Кузіна, К. Кукушкін, В. Куленка, М. Куцкір, А. Литвиненко, І. Малинський, О. Нетребко, В. Нечерда, В. Оржеховська, О. Овчаренко, А. Орлова, О. Остапенко, А. Піскун, С. Присяжнюк, Л. Пустолякова, О. Семігал, С. Сичов, М. Тимчик, Г. Туманян, Е. Чумаков, Т. Федорченко, А. Хатько, Б. Шаповалов та ін.); формування в процесі занять фізичною культурою і спортом низки важливих якостей (Г. Апанасенка, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, М. Тимчик, Б. Шиян та ін.) тощо.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [3, 8-10]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Метою статті є розгляд аспектів врахування значення психологічного благополуччя людини в забезпечення формування успішної особистості засобами бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне благополуччя людини залежить від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, батьківського ставлення, культурної приналежності, особливостей середовища життєдіяльності тощо. Також є зв'язок психологічного благополуччя з рядом

особистих рис: альтруїзмом, оптимізмом, толерантністю, життєстійкістю, а також здатність до любові, дружби, наявність віри в що-небудь, усвідомлення життя і позитивний характер міжособистісних відносин [5].

Психологічне благополуччя особистості є важливою умовою ефективності та успішності майбутнього фахівця, професійної діяльності особи, загалом, що вимагатиме від неї реалізації власних можливостей.

Серед найсуттєвіших бар'єрів самореалізації людини можна виділити такі:

- нездатність стати суб'єктом власного саморозвитку (роль такого суб'єкта виконують інші);
- нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей;
- несформованість механізмів саморозвитку: неприйняття себе, неправильні уявлення про власні перспективи;
- стереотипи та установки, пов'язані з перебільшенням чи неадекватною значимістю інших людей тощо [7].

Узагальнена модель психологічного благополуччя включає шість складових:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя;
- наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя;
- почуття постійного розвитку і самореалізації;
- позитивні взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;
- здатність дотримуватись власних переконань [7].

Успішність самореалізації та психологічне благополуччя особистості полягає у забезпеченні можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, спільній діяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), суспільством у цілому.

Психологічне благополуччя особистості припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. Оскільки осмисленість життя, пов'язана із показниками психологічного благополуччя та самореалізації особистості, то її зростанню сприятиме зростання показників усвідомлення життєвих цілей, їх реалістичність та оцінка ймовірності їх досягнення [3].

У процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу варто враховувати обставини, які визначають загальне благополуччя особи, тобто, того, що в недалекому майбутньому виступатимуть для неї суттєвими чинниками сприйняття повсякденного життя. Благополуччя людини

складається з суб'єктивного благополуччя, благополуччя і професійній діяльності та психологічного благополуччя.

Особливо тут варто відзначити майбутню професійну діяльність. Професійна діяльність суттєво впливає на працівників, що іноді може негативно позначатися на їхньому суб'єктивному і психологічному благополуччі [6].

Психологічне благополуччя особистості в професійному середовищі визначає також переживання нею психологічного благополуччя власного життя в цілому. В зазначеному плані відсутні єдині категоріальний апарат і концептуальні аспекти психологічного благополуччя особистості в професійному середовищі.

Середовище професійної діяльності для працівника є полем його соціальної реальності, на якому розвиваються його взаємини та стосунки з іншими людьми, формуються соціальні очікування, розгортається його життєдіяльність та вибудовуються життєві перспективи. Це не лише забезпечує статус особистості, але також пов'язується із суспільними процесами. Працівник, який задоволений своєю роботою, добре виконуватиме свої обов'язки та буде відданий своїй роботі та організації [1].

Психологічне благополуччя особистості в цілому переживається у випадку співпадіння індивідуальних смислів, цінностей, інтересів та цілей працівника з цілями організації, де він працює. Таким чином, переживання психологічного благополуччя працюючої особистості може виникати внаслідок сукупної оцінки власного робочого життя в контексті позитивної оцінки самого середовища професійної діяльності та позитивної оцінки результатів своєї роботи.

Задоволеність чи незадоволеність працею, професією є одним з багатьох психологічних наслідків праці людини і найважливішим з них, проте, з іншого боку, зміст роботи впливає на її розумову діяльність, її цінності, сприйняття себе і орієнтації щодо навколишнього світу.

На рівень задоволення працівниками роботою та продуктивність діяльності в цілому впливають смислове набуття цінності роботи, розвиток професійних навичок та компетенцій, професійне самовизначення, автономія, самореалізація та організаційна справедливість. Загалом дослідники, які пропонують розглядати психологічне благополуччя в професійному середовищі у контексті поняття «задоволення роботою» зауважують на афективному аспекті цього переживання, що обмежує розгляд зазначеного феномену як суб'єктивного, динамічного та багатовимірного [6].

Ознаки психологічного благополуччя працюючої особистості працівника:

- суб'єктивна оцінка людиною власного благополуччя, навіть якщо це не збігається з об'єктивними поглядами оточуючих;

- переживається в процесі безпосереднього виконання людиною роботи у середовищі, в якому здійснюється професійна діяльність, і включає оцінки працівниками як самого так і оцінку інших сфер життєдіяльності, в яких вони функціонують;

- переживається людиною як спроможність здійснювати професійну діяльність, тобто, в контексті професійно-важливих особистісних властивостей та можливостей їхньої реалізації.

Позитивний психологічний потенціал визначається як позитивний психологічний стан розвитку особистості, який характеризується:

- упевненістю (самореалізацією) у тому, щоб взяти на себе відповідальність і прикласти необхідні зусилля, щоб досягти успіху в складних завданнях;

- позитивною атрибуцією (оптимізмом) стосовно досягнення успіху зараз і в майбутньому;

- наполегливістю в досягненні цілей і, при необхідності, у переспрямуванні шляхів до цілей (надії) для досягнення успіху;

- стійкістю, яка в разі виникнення проблем та негараздів, що спрямовує до досягнення успіху [1].

У середовищі професійної діяльності психологічне благополуччя особистості розглядається у напрямках:

- *психології здоров'я*, а саме: професійного здоров'я, професійного довголіття, професійної працездатності, професійного вигорання, професійних дезадаптацій, деформацій та девіацій і спрямоване на збереження, відновлення і підвищення працездатності, що досягається завдяки запобіганню та/або усуненню несприятливих змін в організмі, які виникають у процесі здійснення професійної діяльності та розвиток і розширення функціональних резервів організму й можливості їх мобілізації;

- *психології праці*: особливості психологічного благополуччя фахівців різних професійних сфер діяльності та його вплив на ефективність діяльності, особливості задоволеності умовами праці, комфортності, адаптованості в сфері професійної діяльності;

- *організаційної психології*: позитивних і ресурсних особистісних конструктів суб'єкта діяльності, взаємовпливу готовності до ризику та соціально-психологічного благополуччя керівників; впливу на благополуччя працівників з метою підвищення продуктивності праці, зниження витрат на

персонал та ефективність взаємовідносин між керівництвом та персоналом в організаціях [1].

Висновок. Внутрішнє прагнення особистості бути благополучною, щасливою тощо, базується на основі зміни парадигми життя сучасної людини, яка стає активним суб'єктом власного буття та діяльності, творцем, який сам визначає цілі, активізує зусилля, спрямовує власний розвиток для досягнення бажаного результату [1]. Фактор психологічного благополуччя має бути врахований у процесі формування успішної особистості засобами бойового хортингу, з огляду на суттєвий вплив цього суб'єктивного статусу особистості на повсякденне життя особи, на систему ставлень зростаючої особистості до освітньої, практичної і трудової діяльності, до майбутньої професії, що буде мати вираз у наявній сформованій системі мотивів, особистісних змістів і цілей, які перебуватимуть у постійному розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Варто зазначити, подальших наукових розвідок потребує пошук шляхів посилення психологічної складової процесу формування успішної особистості засобами бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6.

2. Діхтяренко З. М. *Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності*. Автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.07. УДПУ імені Павла Тичини. 2008. 23 с.

3. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

4. Діхтяренко З. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу». Київ: Вид. «Паливода А В.». 2014, С. 54-56.

5. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Ярославль, 2014. 174 с.

6. Морін О. Л. Фактор психологічного благополуччя у формуванні професійно-ціннісних орієнтацій учнів. Розвиток особистісного потенціалу учнівської молоді як чинник її соціального зростання : матеріали Всеукраїнського симпозиуму-практикуму (м. Біла Церква, 26 травня 2021 р.) КНЗ КОР «КОПОПК», м. Біла Церква. 2021. С. 60-63. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726089/>.

7. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 687. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. С. 151-159.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsyukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

10. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

Morin Oleh, Ohrimenko Zorina. Factor of psychological well-being in the formation of a successful personality means of Combat Horting.

Abstract. The article emphasizes the need to take into account the factor of psychological well-being in the process of forming a successful personality by means of Combat Horting. The authors justify this position in view of the significant impact of this subjective status of the individual on the daily life of the individual, the system of attitudes of the growing individual to educational, practical and labor activities, to the future profession, which will be expressed in goals that will be in constant development.

Keywords. successful personality, psychological well-being, Combat Horting.

Мунтян Василь

науковий керівник: к. пед. н. доц. Осадченко Т. М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

**ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

Анотація. Людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У дослідженні розкриваються питання щодо психології здоров'я і здорового способу життя, та поняття здоров'я людини в контексті психології.

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності.

Основними, визначальними факторами здоров'я є:

- спосіб життя – 50 %;
- навколишнє середовище – 20 %;
- генетичні (спадкові) фактори – 20 %;
- медичні фактори – 10 %.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину