

особистості); перспективної орієнтованості індивідуального досвіду особистості (життєвий проект).

Здатність до самопроектування базується на спроможності особистості осмислювати/переосмислювати власний особистий та життєвий досвід, що відбувається через занурення в соціокультурні дискурси та вибудовування на їх основі власної динамічної смислової системи, яка, у свою чергу, становить потужний ресурс для «життєздатності» процесів самопроектування особистості.

ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Г. П. Дзвоник,

науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Здоров'я людини забезпечує високу якість і достатню тривалість життя та життєстійкість особистості. Здорова людина легше долає перешкоди та певні життєві випробування. Її висока життєстійкість обумовлюється достатньо високим адаптаційним потенціалом, наявністю енергії та гнучкості. Здоров'я людини – це гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини, її стійкий комфортний стан. Фізичне здоров'я індивіда є фундаментом загального здоров'я особистості та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність. Загальний стан здоров'я визначається стилем життя, професійною зайнятістю, звичками, вмінням прислуховуватися до потреб свого організму. Постійна увага до свого психофізіологічного стану є профілактикою захворювань, підґрунтям високої життєстійкості особистості. На особистісне здоров'я крім здоров'я фізичного впливає соціально-психологічна адаптивність, тобто здатність знаходити своє місце у групі, спільноті, соціумі, загалом відчувати себе на своєму місці у власному житті. Від того, як почувається людина в групі, як звикає до нових умов чи вимог, наскільки вміє пристосуватись до лідера чи взяти управління ситуацією у власні руки, залежить її переживання суб'єктивного благополуччя.

Психологічно здорова людина – це динамічна людина, яка легко пристосовується до змінюваних умов життя. Вона вміє продуктивно спілкуватися, враховувати потреби інших людей, цінує можливість мати спільні цілі, уподобання та професійну спрямованість з іншими людьми. Для психологічно здорової людини нескладно встановлювати довготривалі конструктивні стосунки, уникаючи конфліктів та непорозумінь. Психологічно здорова людина не випадає з плину часу, не ігнорує його можливостей і обмежень. Вона зацікавлено і відповідально ставиться до майбутнього,

усвідомлюючи його тісний зв'язок із минулим і теперішнім, відчуваючи власну роль у його передбаченні. Така людина завжди відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, приймаючи несподіванки. Її прогностичні здібності проявляються в адекватних життєвих домаганнях, у вмінні ставити своєчасні життєві завдання та створювати умови для їх реалізації.

Особистість, що схильна до здорового способу життя, позитивно ставиться до себе, має виражену оптимістичну орієнтацію та життєстійкість. За параметрами ставлення особистості до інших (психологічний простір), до свого майбутнього, вікових можливостей і обмежень (психологічний час), до життєвих випробувань та негараздів (життєстійкість) можна прогнозувати стан здоров'я людини та можливості його збереження. Поліпшення, відтворення фізичного та психологічного здоров'я людини є збереженням і примноженням її персонального капіталу. Здоровий спосіб життя є найкращим свідомством високої життєстійкості особистості.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Т. В. Завадська,

кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,

М. В. Войтович,

науковий співробітник,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Професійна діяльність вихователів дитячих дошкільних закладів відноситься до професій типу «людина-людина». Виховання дитини є складною діяльністю і передбачає постійний контакт з дитиною через гру, індивідуальні та спільні заняття з метою всебічного її розвитку. Вихователь приділяє увагу фізичному, психологічному та етичному становленню особистості дитини, що супроводжується постійним психоемоційним напруженням. Професія вихователя дитячого дошкільного закладу є суто жіночою, що є додатковим психофізіологічним й емоційним навантаженням. Хронічний стрес та постійне емоційне напруження виснажують особистісні емоційні й фізіологічні ресурси вихователів, а це може призвести до розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій, коли людина не має можливості відповідного «визволення» від негативу, що й веде до виснаження психоемоційних та фізіологічних ресурсів людини, зниження загального рівня здоров'я. Тому визначення ознак синдрому емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів є актуальним питанням. Мета роботи – дослідити ознаки емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів.