

рішенні проблем рефлексію майбутнього і системну рефлексію, але при цьому вони спираються на загальну здатність рівнів рефлексії, зокрема макросоціальну рефлексію.

Список бібліографічних посилань

1. Габдреева Г. Ш. Гендерные различия адаптивности личности. *Филология и культура*. 2016. № 1. С. 338–347.
2. Семенова Т. В. К вопросу об идентичности мужчин и женщин. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2. С. 684–693.
3. Сергєєнкова О. П. Рефлексія як механізм професіоналізації майбутніх психологів// Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 17–18 трав. 2017 р., Мукачєво. Мукачєво : Вид-во МДУ, 2017. С. 124–126.

Одержано 29.03.2019

Одной из задач профессиональной подготовки должно стать формирование личности профессионала, его профессиональной мотивации, содействие его идентификации с профессией, основанное на учете психологических закономерностей процесса профессионализации и профессиональной рефлексии. Рефлексия как способ осознания и самонаблюдения, позволяет не только осознать свои действия и поведение, но и изменять средства и основания деятельности с целью управления собственным состоянием.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, студент, профессиональная деятельность, юрист, психолог.

УДК 159.9

Кристина Сергіївна ЧЕПУР,

студентка факультету №6

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Ірина Вячеславівна ЖДАНОВА,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології факультету №6

Харківського національного університету внутрішніх справ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Представлено результати дослідження мотивації до здорового способу життя у осіб юнацького та зрілого віку. Показано, що є вікові відмінності у ставленні до здоров'я, його цінності та ролі у житті, складових та мотивів здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, вік, юнаки, зрілі люди.

На сучасному етапі розвитку суспільства такі універсальні цінності як життя і здоров'я людини набувають особливого значення. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова дотримуватися здорового способу життя, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

Зазначимо, що загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто у роботах Г. Апанасенка, К. Байєра, О. Вакуленко, О. Дубогай, М. Віленського, М. Зубалій, С. Бондаревського, В. Новосельського, В. Платонова та ін. Роль психологічних факторів у збереженні, зміцненні і розвитку здоров'я показано у працях І. Бовіної, О. Вакуленко, І. Галецької, І. Гурвича, О. Журавльова, Р. Нікіфорова, В. Ніколаєвої, І. Хомича та інших. Методи психологічного впливу в процесі розвитку здорової особистості розкрили І. Дубровіна, Н. Колотій, Н. Лінде, В. Панкратов, В. Харькін та інші.

Останнім часом увага багатьох дослідників прикута до проблематики мотивації до здорового способу життя, але більшість з них присвячена формуванню мотивації у дитячому, підлітковому та юнацькому віці, а особливості здорового способу життя у людей зрілого віку залишаються поза увагою дослідників. Отже тема дослідження є актуальною у наш час.

Метою нашого дослідження є визначення вікових особливості мотивації до здорового способу життя. У дослідженні взяли участь 32 особи різного віку. В першу групу увійшли 16 осіб (8 юнаків та 8 дівчат) у віці від 17 до 20 років, в другу групу – 16 досліджуваних (8 чоловіків та 8 жінок) у віці від 40 до 45 років. У роботі були використані наступні психодіагностичні методики: опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р. О. Березовської та авторська анкета «Здоровий спосіб життя».

Результати дослідження показали, що люди зрілого віку достовірно вище оцінюють здоров'я як життєву цінність, ніж досліджувані юнацького віку. Значимість здоров'я в ієрархії цінностей юнаків і дівчат не досягає високого рівня (шосте, передостаннє місце). Цінність здоров'я серед чинників, що дозволяють досягти успіху у житті, займає у юнаків і дівчат дещо вищу позицію, хоча достовірно значущі відмінності між двома віковими групами відзначаються і в цьому питанні.

Особи юнацького віку достовірно частіше не піклуються про своє здоров'я, оскільки не мають в цьому потреби, відчуваючи себе

здоровими, або не бажають ні в чому себе обмежувати. Досліджувані зрілого віку достовірно частіше пов'язують неможливість піклуватися про своє здоров'я із занадто високими матеріальними затратами. В кожній групі досліджуваних жоден респондент не може віднести себе до категорії людей, які повною мірою ведуть здоровий спосіб життя.

Для збереження здоров'я юнаки та дівчата найчастіше обирають активні види відпочинку і найрідше – здорове харчування. У групі досліджуваних зрілого віку більшість виборів зроблено на користь відмови від пагубних звичок, найменше – на користь активних видів відпочинку.

В першу трійку складових здорового способу життя досліджувані юнацького віку віднесли спорт та інші види фізичної активності, відсутність шкідливих звичок та здоровий сон, а в другу – позитивне мислення, раціональне харчування, а також вміння справлятися зі стресами. На відміну від юнаків, респонденти зрілого віку значну роль відводять вмінню справлятися зі стресами, поставивши його на друге місце після відсутності шкідливих звичок.

Представники обох вікових груп стали б вести здоровий спосіб життя, перш за все, для досягнення успіху у житті та удосконалення фізичної сили та краси. Серед важливих стимулів юнаки та дівчата назвали народження здорового потомства, а досліджувані зрілого віку – довголіття. Важливо те, що для обох груп досліджуваних майже в однаковій мірі є актуальною додаткова мотивація до здорового способу життя.

Основним механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є активна самостійна діяльність суб'єкта по вирішенню протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою: важливу роль в цьому процесі відіграє рефлексія, що дає можливість усвідомлювати, осмислювати, оцінювати, коригувати наявний суб'єктивний досвід збереження здоров'я.

Одержано 28.03.2019

Представлены результаты исследования мотивации к здоровому образу жизни у лиц юношеского и зрелого возраста. Показано, что существуют возрастные различия в отношении к здоровью, его ценности и роли в жизни, составляющих и мотивов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, возраст, юноши, зрелые люди.