

рухів. Погіршується емоційна стійкість, багато що починає дратувати. Як же добитися того, щоб гарний настрій переважав? Як сформувати гарний настрій і утримати його протягом всього дня?

Створення гарного настрою починається з ранку

Почніть ранок з гімнастики. Адже гімнастика - це не просто фізичні вправи, вона не тільки допомагає нашому організму перейти від сну до активної діяльності. Гімнастика, якщо ми вдумуємося в значення того, що робимо, - це ще і спосіб емоційної зарядки на весь день.

Кожна вправа не тільки дає спеціальне навантаження на м'язи, покращує кровообіг, обмін речовин, вона ще і впливає на ту або іншу функцію нашого організму, сприяє оптимізації його роботи.

Особливо стимулює психіку новизна вражень, що викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а це допомагає їй відвернутися від буденних дрібниць. Образи, поспіх, нервозність, такі часті в нашому житті, розчиняються у великому спокої природи і її безкрайніх просторах. Тому такі часті виїзди наших ліцеїстів на туристичні бази, які розташовані в Карпатах, слугують накопиченню тієї благотворної енергії, якої потребує наша душа і тіло.

Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися всіма: виконання різних видів діяльності в певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну - основному і нічим не замінимому виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе у час технічного прогресу, має масу справ і проблем. Інколи нам не вистачає часу навіть на свої справи. В результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, тому треба обов'язково продумувати свої життєві задачі і цілі, щоб виділити тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

**О.А. МАРУСЕНКО**

## **МОЛОДІЖНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРНОЇ АНОМІЇ**

*Стаття розглядає шляхи подолання явища культурної аномії в молодіжному середовищі*

*Статья рассматривает пути преодоления явления культурной аномии в молодежной среде*

*Article considers a question of early kinds of reserves of an organism of the person as a basis of the health*

На межі століть людство зіткнулося із глобальними економічними та соціокультурними змінами. Ми є свідками зіткнення різних ціннісних систем, котрі часто приймають вигляд конфліктних ситуацій в досить широкому- спектрі, включаючи внутрішньоособистісний, особистісний, міжособистісний рівні, а також конфлікти в системі „особистість – група”, до рівню міжгрупових конфліктів – від малих до великих соціокультурних груп. Суперечливі соціокультурні умови, що мають ознаки кризи, суттєво впливають на формування ціннісної системи підростаючого покоління, власної „Я – концепції”, на відпрацювання поведінкових схем і засобів самопрезентації особистості. В періоди суспільних криз людина відчуває своєрідний „культурний шок”, тому що на її очах йде руйнування попередньої ціннісної системи, світоглядних орієнтирів. І якщо в цієї ситуації досить важко знайти точки рівноваги соціально зрілої особистості, то як нелегко адаптуватися молоді, яка тільки шукає зразки для власної самоідентифікації, формує власний світогляд, образ самої себе, ціннісну ієрархію, мотиваційні аспекти, моральні настанови, які стануть регуляторами поведінки та формування життєвої траєкторії. В підлітковому і молодіжному віці надто велику роль грає саме оточення, яке нібито віддзеркалює особистість, що формується, для неї самої: як відомо, підлітки та юнаки часто демонструють конформні тенденції, орієнтуються на правила референтної групи, засвоюють цінності молодіжної субкультури. Тому підліткове та молодіжне середовище є „зоною підвищеного ризику” щодо розвитку соціально дезадаптованих форм поведінки. В цьому випадку соціокультурне становлення особистості зазнає певних вад і виникає явище так званої культурної аномії. Само поняття аномії, як відхилення від норми, було введено Е. Дюркгеймом наприкінці ХІХ століття. Це – руйнування системи ціннісних орієнтацій, наслідком чого стає

порушення соціального контролю за поведінкою людини, системи соціокультурних зв'язків між індивідами [8].

Ціннісні орієнтації є міцним фактором самоформування особистості, виробки тих чи інших форм поведінки. Завдяки інтеріоризації цінностей здійснюється якісний приріст особистості, її соціокультурне становлення, змінюється діапазон поведінкових реакцій.

Складні умови соціокультурного середовища, нестабільна політична та економічна ситуація, невпевненість у майбутньому, розмитість ціннісних орієнтирів, бездуховність, сприяють виникненню особистісних деформацій та невротизації населення, а насамперед - молодого покоління. Це - різноманітні негативні психічні стани, емоційна напруженість, підвищення особистісної та ситуативної тривожності, зниження стійкості до стресів, розвиток агресивності. Порушення реакцій адаптації до процесу життєдіяльності часто призводять не тільки до тривожних та стресових станів, але й до розвитку фрустрації, коли людина переживає відчуття провалу, краху надій й планів. В загальному плані фрустрація виглядає як складний емотивно-мотиваційний стан, що характеризується дезорганізацією свідомості, спілкування та діяльності. Розвиток агресивності та депресій - очікувані наслідки фрустраційних станів [6]. Ситуація може погіршуватися ще й тим, що деякі підлітки та молоді люди, орієнтуючись переважно на матеріалістичні та егоїстичні доміанти, не бачать глибинного сенсу життя - як в загальному, так й в особистісному аспектах, а це - вже крок до розвитку екзистенційного вакууму та, в самих маргінальних випадках - й до суїциду. На жаль, багато зразків так званої „мас-культури” як раз сприяють вищевказаним тенденціям, надаючи у широкому асортименті негативні ціннісні, мотиваційні та поведінкові моделі щодо наслідування, тобто, фактично, поглиблюють явища культурної аномії в підлітковому та молодіжному середовищі. Феноменологія цього явища, маючи глибинні внутрішні чинники, втілюється в різноманітні форми соціально - поведінкових девіацій, таких, як алкоголізація, наркоманія, токсикоманія, зростання адитивних та делінквентних проявів серед осіб підліткового та юнацького віків, тощо.

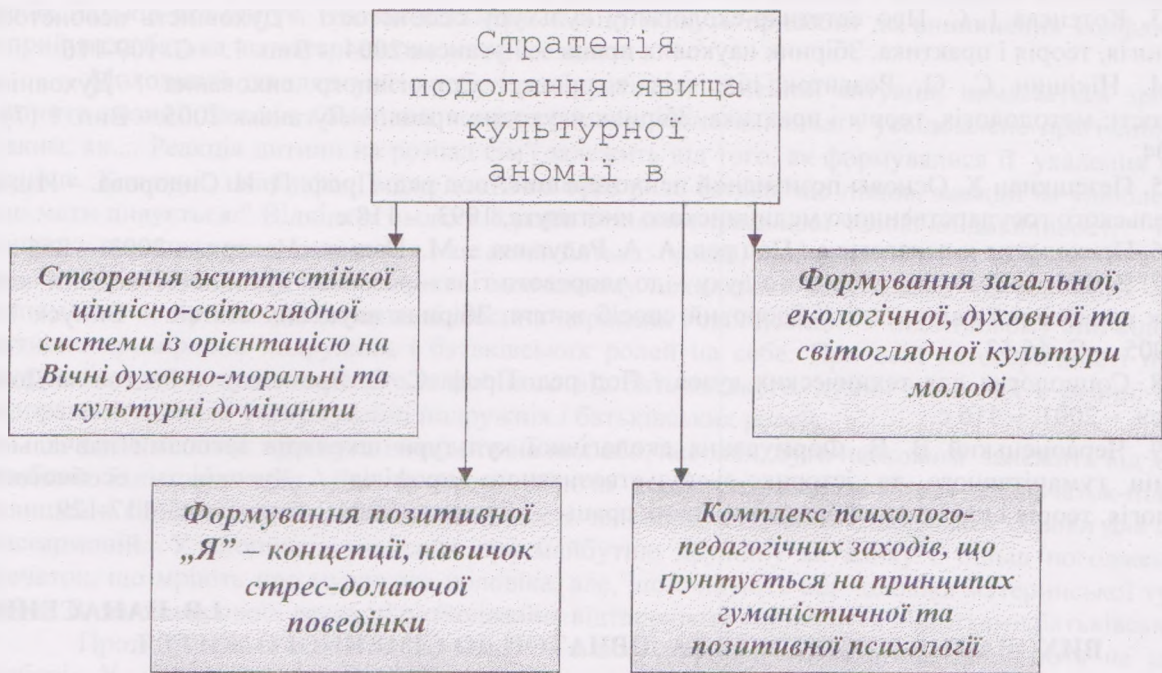
Отже, проблема є надто актуальною, надто складною. Вочевидь, що без з'єднання зусиль медиків, психологів, педагогів, соціальних працівників, без розробки кардинальних заходів, ми отримаємо хворе покоління.

Які є шляхи щодо подолання явищ культурної аномії серед підлітків та молоді? Сьогодні звертається особлива увага на виховання екологічної свідомості людини (Романець О. З., 2005). В цьому процесі передбачено навчання людини соціальним вмінням, самоуправлінню власними психічними станами, стосунками, поведінкою та життєвими ситуаціями в цілому. В методологічному плані вбачається застосування програми духовного розвитку „12 кроків” [7]. На необхідність формування екологічної культури вказують: В. Червонецький (2004), звертаючи увагу на формування гармонійної взаємодії між людиною та навколишнім середовищем й через це - створення сприятливих умов для всебічного розвитку людини та її самовдосконалення [9]; І. Котенева (2004), вивчаючи естетичні аспекти екологічної культури [3]; С. Нікішин (2004), розглядаючи проблему формування ціннісних орієнтацій в процесі екологічного виховання підлітків [4]. Як на основу виховання свідомості Н. Грихоніна (2004) вказує на „екологію віри”, завдяки чому визначаються ціннісні настанови й пріоритети, виховується чистота сприйняття духовного світу [1], а на думку Т. Дементьєвої (2005 р.) виховання екологічної культури повинне втілюватись в життя з раннього віку через екологізацію усього виховного процесу [2].

То як може бути представлена стратегія подолання явищ культурної аномії в молодіжному середовищі? У нижченаведеній схемі надані основні компоненти такої тактики:

На наш погляд, це, по-перше, створення життєстійкої ціннісно-світоглядної системи із орієнтацією на Вічні духовно-моральні та культурні доміанти; допомога у формуванні позитивної „я”- концепції на ґрунті інтеріоризації духовних цінностей, навичок стрес-долаючої поведінки та соціальної стійкості по відношенню до негативних впливів субкультурного простору молодіжного середовища, комплекс заходів, що спрямовані на розвиток загальної, духовної, світоглядної та екологічної культури підлітків та молоді. Що стосується суто психолого - педагогічних заходів, то на наш погляд, доцільним буде застосування принципів гуманістичної психології, а також п'ятиступеневої моделі позитивної психотерапії за Х. Пезешкіаном, яка передбачає не тільки стратегію подолання особистісного конфлікту, але й ще навчання підлітка чи юнака навичкам саморегулювання, позитивного мислення, тактиці гармонійної взаємодії із соціокультурним середовищем з позицій транскультурального підходу, а також основам духовного самопізнання, усвідомлення як цінності власного життя, так й Життя як універсальної цінності, що передбачено п'ятим ступенем позитивного підходу - ступенем „розширення цілей” [5].





Таким чином, вихід із ситуації є, але вирішення проблеми стає можливим при з'єднанні зусиль фахівців різних галузей теоретичного та прикладного знання. Безперечним є той факт, що молодь – це майбутнє держави. Їй дуже важливо те, як вибудовується особистісний Всесвіт молодшої людини. Тому розв'язання актуальних питань формування цілісної, гармонійної особистості, що здатна протистояти мінливим умовам соціального середовища є невід'ємною компонентою розвитку та розквіту Української держави.

### **БОЖИЙ ДАР**

*В серці стримаю стогін... В долоні зневіру візьму.  
Тим, хто вигнані з раю, погляну в розгублені очі.  
Бідні люди, змінили колись ви красу на пільму...  
А тепер – і колиска порожня, і дні перетворені в ночі.*

*Знову вічне питання: мій Боже, як спастися нам?  
Якщо замість симфоній – лише тільки буркіт і галас...  
І не можна сховатись, піти по чийсь слідом  
І відмовитись долі тієї, що тебе дісталась.*

*Ми із холоду – в полум'я, з ночі – та під образи  
Летимо навздогін по вузькій горизонталі...  
На щоці Богоматері – слід від святої сльози -  
За всіх тих, що ні світла, ні неба в житті не шукали.*

*Маячня й порожнеча спливають, як у річці вода.  
Відійдуть в небуття... Та по ним сумувати не треба!  
Що залишиться з нами? – Любов - золотий Божий дар:  
Тільки в люблячій серці завжди відбивається небо...*

*О. Марусенко*

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Грихоніна Н. В. „Екологія” віри як основа виховання свідомості / Актуальні проблеми педагогіки: Методологія, теорія і практика. Збірник наукових праць, випуск 2. – Горлівка. – 2004. – С. 20-27.
2. Дементьєва Т.П. Деякі аспекти реалізації завдань концепції екологічної освіти дітей України // Здоровий спосіб життя. Збірник наукових статей. – Випуск 7. – Львів 2005. – С. 26-29.

3. Котенева І. С. Про естетико-екологічну культуру особистості / Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Збірник наукових праць. – Луганськ 2004. - Вип. 1. – С. 109-116.

4. Нікішин С. О. Розвиток підлітків в процесі екологічного виховання / Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Збірник наукових праць. – Луганськ 2005. - Вип. 1 (7). – С. 99-104.

5. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / под ред. Проф. П. И. Сидорова. – Изд-во Архангельского государственного медицинского института, 1993. – 118 с.

6. Психология и педагогика / Под ред. А. А. Радугина. – М.: Изд-во «Центр». - 2003. – 256 с.

7. Романець З. О. Від здорового дуку – до здорового тіла – розвиток духовності людини через розвиток екологічної свідомості // Здоровий спосіб життя. Збірник наукових статей. – Випуск 7. – Львів 2005. – С. 46-53.

8. Социология для технических вузов / Под ред. Проф. С. С. Яременко. – Ростов-на-Дону, «Феникс». – 2001. – 416 с.

9. Червонецький В. В. Формування екологічної культури школярів засобами навчальних дисциплін гуманітарного та історико-суспільствознавчого профілів / Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Збірник наукових праць. – Луганськ 2004. - Вип. 1. – С. 117-129.

**І.В. ПАНАСЕНКО**

### **ВИХОВАННЯ ХЛОПЧИКІВ ТА ДІВЧАТОК ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.**

*В статті розглядаються деякі аспекти статевого виховання дітей.*

*В статье рассматриваются некоторые аспекты полового воспитания детей.*

*In clause some aspects of sexual education of children are considered.*

"Чоловіком і жінкою сотворив їх " ( Бут. 2,27в )

Діти - це дарунок любові, дар Божий який належить берегти. Між тим, як часто батьки дбаючи про тілесне, забувають про духовне. Виховуючи дитину дехто "забуває", вірніше робить вигляд, що дитині непотрібне статеве виховання. Виховання до любові і статеве виховання, таким чином стають відділеними одне від одного, а це неприпустимо так як у подальшому буде мати сильний негативний вплив на доросле життя дитини.

У дитини треба з найменшого віку виховувати здатність до зрілої й відповідальної любові. Потяг тіла - це далеко не вся любов. Наприклад, у підлітків (особливо в хлопчиків) ці складові частини любові не тільки ізольовані, але і протистоять один одному. Узагалі закоханість підлітка не повинна викликати у батьків підозр, поспішність дорослих, що приписують їй те, чого немає, сприймається як важка образа. Можна було б привести чимало прикладів, як надмірна пильність батьків, що перешкоджають будь-яким контактам юнака з дівчиною, обертається вибухом позбавлених найменшої широсердності й духовності сексуальних потягів.

Дуже поступово справжня дружба починає перетворюватись у любов і поєднуватися з - потягом. Дотики, обійми, поцілунки, творять мову ласки, що дозволяє виразити дотиком більше, ніж словами. У підліткових ласках уперше поєднується платонічна й почуттєва любов. Однією з дуже частих причин партнерських і подружніх дисгармоній є неспроможність подружжя, або одного з його членів, саме до цих аспектів сексуальності. Статеве життя - це не відправлення фізіологічних функцій, а особливо інтимне й довірче спілкування. Воно жадає здібності тонко почувати й розуміти партнера, передбачати його потреби, реакції

Статеве виховання дітей і підлітків нерозривно зв'язано з підготовкою до відповідальної пори шлюбу й батьківства, із питаннями формування здорової родини. Підготовка до сімейного життя починається з раннього віку. Перші приклади жіночої та чоловічої поведінки - це батько і мати. Цей ранній досвід значною мірою позначається на формуванні образа ідеального чоловіка, у наступному, визначаючи коло пошуку. Прихильність хлопчика до матері робить багато її рис як би еталонами жіночності, із яким так чи інакше зіставляється майбутня дружина. Те ж відбувається з дівчатками.

У батьківській сім'ї, в перші роки життя, закладаються і найбільш глибокі моральні настанови. Не буде перебільшенням сказати, що виховання маленьких дітей як майбутнього чоловіка і жінки та майбутніх батьків - це процес відтворення батьківської сім'ї. Діти сприймають те, що є, а не те, що хочуть їм показати батьки. Вони бачать і переживають більше і глибше, ніж припускають дорослі.