

і працювати вдома (адже сьогодні більшість дітей вже у дошкільному віці мріють жити за кордоном)

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вивчення шляхів формування фізичних та моральних якостей дітей дошкільного віку дає можливість прослідкувати генезу народних ігор, їх вплив на ефективність оволодіння дітьми фізично-рухових навичок, а також набуття ними найкращих моральних рис. На наш погляд, перспективами подальших наукових розвідок може бути дослідження впливу народних рухливих ігор на формування особистості дітей з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел

1. Буре Р. С., Костелова Л. Д. Розвиток теорії та методики виховання моральних якостей у дітей. *Ярославський педагогічний вісник*. 2015. № 2. С.15-16
2. Вікова і педагогічна психологія / Упоряд. і комент. М. О. Шуара. М.: Вид-во Моск. ун-ту, 1992. 203 с.
3. Годфруа Ж. Що таке психологія. К.: Мир, 2005. 216 с.
4. Дошкільна педагогіка: Підручник / Упоряд. Т. Поніманська. 2008. 455 с.
5. Купина Н. А, Богуславська Н. Е Веселий етикет. Моральне виховання, розвиток комунікативних здібностей дитини, сюжетно-рольові ігри. К., 2009. 123 с.
6. Моральне і трудове виховання дошкільників: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / за ред. С. А. Козлової. К.: Видавничий центр «Академія», 2012. 281 с.

УДК 159.942.5:616-056.2

Пилипенко Н. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник –к.п.н., доц. **Пасічніченко А. В**

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я НА ФІЗИЧНИЙ СТАН

У статті розглянуто проблему впливу емоційного здоров'я на фізичний стан людини. Емоційне здоров'я проаналізовано у контексті вивчення психологічного здоров'я особистості. Наголошено на важливості взаємозв'язку емоційного здоров'я і фізичного стану педагога, який значною мірою визначає результативність його діяльності.

Ключові слова: емоційне здоров'я, негативні емоції, позитивні емоції, психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, фізичний стан.

Постановка проблеми. Здоров'я, як найвища цінність, що відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, виступає суттєвим показником його цивілізованості, є

запорукою активної життєдіяльності та успішної самореалізації. Стан здоров'я особистості залежить як від соціальних факторів так і від особистих переконань індивіда, його світосприйняття, звичок, вміння керувати своїми емоціями.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45 % всіх захворювань пов'язані зі стресом. 30–50 % відвідувачів лікарень – це практично здорові люди, які потребують лише деякої корекції емоційного стану. Тому, у сучасних динамічних умовах суспільного розвитку емоційне здоров'я постає психологічною домінантою забезпечення фізичного здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу емоційного здоров'я на фізичний стан людини є надзвичайно актуальною. Особливості психологічного та емоційного здоров'я особистості досліджували В. Ананьєв, Б. Братусь, І. Дубровіна, С. Максименко, А. Пасічніченко, В. Пахальян, Л. Тарабакіна та ін. Механізм впливу емоцій на різні аспекти діяльності людини вивчали Ф. Василюк, В. Вілюнас, Л. Занюк, Р. Лазарус, П. Сімонов, О. Чебикін та ін. На принципі єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного наголошують К. Абульханова-Славська, Г. Балл, Я. Васильєв, В. Зінченко, Б. Ломов, О. Орлов, С. Рубінштейн, В. Чудновський та ін.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема емоційного здоров'я, особливостей його впливу на фізичний стан людини є нагальною та потребує подальшого вивчення.

Мета та завдання статті полягають у дослідженні особливостей впливу емоційного здоров'я на фізичний стан людини, а саме у визначенні змісту поняття «емоційне здоров'я», характеристиці впливу негативних і позитивних емоцій на фізичне здоров'я і значення керування власних емоційним станом.

Виклад основного матеріалу. Основою психологічного здоров'я є повноцінний психічний розвиток, який детермінується гармонією між різними сферами особистості людини, зокрема – раціональною та емоційною.

Емоції притаманні людині з раннього дитинства. Якщо упродовж першого року життя проявляються лише прості емоційні реакції, то в подальшому вони знаходяться у тісному взаємозв'язку з нормами соціальної поведінки. Тому, на етапі активного наукового осмислення закономірностей емоційного розвитку як складової психологічного здоров'я, запроваджено термін – «емоційне здоров'я».

З точки зору К. Аврамчука, емоційні переживання беруть участь у підтримці гомеостазу, тобто сталості внутрішнього середовища

організму. Сила прояву емоцій, направленість і вплив на психіку людини індивідуальні і залежать від їх знаку та інтенсивності. Тому науковець емоційним здоров'ям називає рівновагу позитивних і негативних емоцій, насиченість життя особистості почуттями та їх прояв, а також самоконтроль і адекватність ситуації цього прояву [8].

Левицька Л.В. впевнена, що негативні емоції негативно впливають не тільки на відносини з навколишніми і власний настрій, а й на фізичне здоров'я людини. Науковці довели, що песимістично налаштовані люди зі зниженою самооцінкою, частим відчуттям тривоги і страху більше за інших страждають від головного болю, хвороб шлунку та хребта. І, навпаки, оптимісти не настільки схильні до застудних захворювань. Крім того, люди, у яких превалюють позитивні емоції, легше засинають і міцніше сплять. Позитивні емоції сприяють концентрації всіх резервів організму і покращують загальне самопочуття [2].

Придушення в собі ненависті, заздрості і страхів може призвести до шлункових розладів. Тривале роздратування, особливо властиве стану стресу, проковує виникнення гастриту. Надлишок шлункового соку і, як наслідок, печія свідчать про пригніченість, агресивність. Проблеми з нирками можуть турбувати людей критичних або розчарованих і зневірених у чомусь. Постійні смуток і незадоволення власною особистістю викликають астму та інші проблеми з легенями [9, с. 41].

Тому важливою засадою задовільного фізичного стану людини постає її емоційна стійкість як здатність переживати емоції без почуття провини і страху та вміння зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними.

Показниками емоційної стійкості, на думку Т. Кириленко, є відсутність почуття страху, розгубленості, пригнічення, зберігання оптимістичного настрою. Навпаки, емоційна нестійкість характеризується перевагою негативних емоцій, апатією, виснаженням нервової системи [8].

Для збереження і підтримки фізичного здоров'я необхідно навчатися керувати своїми переживаннями, емоціями, почуттями, прагнути конструктивно організовувати свій емоційний простір. Важливо забезпечувати оздоровлення шляхом переходу від власне патогенних емоцій до саногенних почуттів за допомогою покращення емоційної спрямованості, комунікації, розвиток емоційної компетентності, рефлексивну регуляцію емоційної сфери та врахування психофізіологічних проявів емоційної сфери.

Пасічніченко А. В. переконана, що емоції людини мають важливе значення для оптимізації роботи педагога. Йому властиві значні

емоційні навантаження, різноманітні стресові ситуації, перевтома, оскільки він щодня бере на себе відповідальність не лише за виховання, а й безпеку та здоров'я дітей [6, с. 54].

Робочий день вихователя в дитячому садку найчастіше проходить в емоційно напруженому середовищі: емоційна перенасиченість, постійна зосередженість, більша відповідальність перед дітьми. Стресори цього типу впливають на емоційне та фізичне самопочуття педагога: з'являється нервозність, дратівливість, втома, різні розлади. У деяких випадках емоційне напруження досягає критичної точки, коли педагог втрачає контроль над собою і проявляється в агресивних формах (крик, гнів, дратівливість). Однак професійний обов'язок вимагає прийняття обґрунтованих рішень, подолання спалахів гніву, образи, незадоволеність тощо.

Стресогенний характер педагогічної професії може бути чинником формування негативних професійно зумовлених психічних станів педагога і психічних розладів – синдрому «психічного вигорання», неврозів, професійних криз та деформацій особистості. У зв'язку з цим професія педагога вимагає від нього високого рівня самоволодіння, саморегуляції, значних емоційних резервів, які лежать в основі сформованості такої комплексної характеристики як стресостійкість [6, с. 58].

Педагогу важливо навчитися оточувати себе позитивними емоціями та протидіяти негативним емоціям. Для підтримки та збереження психічного здоров'я вихователя необхідні: позитивне мислення, оптимізм, управління емоціями, дбайливе ставлення до людей, любов до себе тощо. Він повинен мати можливість уникати стресових ситуацій у своїй професійній діяльності з метою збереження психічного здоров'я. Психічне здоров'я вихователя безпосередньо впливає на загальну атмосферу дитячого садка. Нездоровий педагог не може приділити дитині необхідної уваги, індивідуального підходу, ситуації успіху. Він не зможе виховувати культуру дошкільного здоров'я, оскільки ця робота вимагає особистого прикладу. Проблеми психічного здоров'я, деформації особистості освітянина, прояви синдрому згорання, освітні кризи безпосередньо впливають на здоров'я дітей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, емоційне здоров'я полягає у можливості людини відчувати себе гармонійно та врівноважено, незалежно від зовнішніх обставин. Процес пригнічення власних емоцій, переваження негативних емоційних реакцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості і погіршує фізичний стан.

Психічне здоров'я вихователя дитячого садка є важливою передумовою ефективності його професійної діяльності. Він повинен усвідомлювати важливість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови професійної діяльності. Чітко розуміти особисту відповідальність за збереження та зміцнення психічного здоров'я; дізнатися більше про запобігання розладам та збереження психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2014. 256 с
2. Левицька Л.В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2010. №2. С.234-237.
3. Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Вип. 10 (23). С. 414–422.
4. Пасічніченко А. В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. *Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі* : матеріали II наук.-практ. конф. молодих учених (14-15 травня 2020 р.). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. С. 172- 174.
5. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як предмет наукового аналізу. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: матеріали XXX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2021. Вип. 30. С. 163-164.
6. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Кременчук, 19 березня 2021 р. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 55-59.
7. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. СПб. : Питер, 2016. 240 с.
8. Пляка Л.В. Емоції та наше здоров'я. URL: <https://www.printfriendly.com/p/g/5ww8HA> (дата звернення 13.10.2021.)
9. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2018. №3. С. 34-56.

УДК373.2.015.31:502/504

Середечна О.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник – к.п.н., доц. **Карапузова І.В.**

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРИРОДОЮ

У статті розглянуто поняття «екологічна компетентність» дитини дошкільного віку, описано особливості її формування у дітей. Визначено, що формування природничої компетентності дітей дошкільного віку залежить від середовища, у якому відбувається її життєдіяльність.