**Засідання №??? науково-методологічного семінару кафедри психології від 12.12.2022**

12.12.2022 на кафедрі психології відбулося чергове засідання методично-наукового семінару. Виступала аспірантка 1-го року навчання Чопко Христина з доповіддю на тему  "Психологічні підходи до дослідження ціннісно-мотиваційної сфери осіб, що дотримуються здорового способу життя".

Аспірантка поділилася з членами кафедри результатами наукових пошуків в руслі теми дисертації. Зокрема, зазначалося, що підходів до розуміння мотиваційної сфери достатньо багато. Їх всі можна розділити на три великі категорії:

1. Психоаналітичний підхід. Відповідно до поглядів З. Фрейда, мотивацією до ведення здорового способу життя є інстинкт життя. Згідно поглядів А. Адлера, ведення здорового способу - це один з варіантів компенсації свого відчуття неповноцінності. Основний мотив - прагнення до досконалості. Відповідно до теорії К. Хорні, ведення здорового способу життя - один з методів зниження базальної тривоги. Такий спосіб вибраний під впливом соціуму і прагнення базується на русі до людей.

2. Когнітивний підхід. Згідно теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, ведення здорового способу життя сприяє зменшенню дискомфорту.

3. Гуманістичний підхід. А. Маслоу - автор теорії ієрархічних потреб. Ведення здорового способу життя може відноситись до соціальних потреб. Можна стверджувати про реалізації потреби в самовираженні, оскільки реалізуються власні потенційні можливості.



Тлумачення «здоров'я» запропоноване ВООЗ 1948 року: стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів.

Здоровий спосіб життя - спосіб життя, спрямований на підтримку та покращення фізичного, психічного та соціального добробуту.

Основні компоненти:

● раціональне харчування;

● регулярна фізична активність;

● дотримання режиму сну;

● загартовування;

● підтримка психічної рівноваги.

Ю. Александров досліджував мотиваційну сферу студентів, у яких різна успішність у фізичній культурі/ У студентів, які регулярно займаються спортом:

● вища мотивації до досягнення успіху;

● висока учбова успішність;

● висока активність в різних заходах.

Ю. Крижановська та С. Мірченко аналізували феномен самореалізації в спорті. У більшості досліджуваних (58%) переважають мотиви, які зумовлені захопленням процесом, оволодінням новими навичками. У представників групи прогресивний мотиваційний профіль, який характеризується переважання мотивів розвитку над мотивами споживання. Основні потреби - у самовираженні та самореалізації, для них спорт є якраз сферою самореалізації.



