

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Національна академія педагогічних наук України
Полтавська обласна державна адміністрація
Полтавська міська рада
Мала академія наук України
Аріельський Університет, Аріель, Ізраїль
Краківський педагогічний університет імені Комісії національної освіти, Польща
Краківська Академія імені Анджея Фрича Моджевського, Польща
Середня школа «Сент-Ендрю», Канада
Національний коледж шкільних керівників, Великобританія
Університет Яна Кохановського в Кельцах філія в м. Пьотрков Трибунальський



НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА

МАТЕРІАЛИ

***Міжнародної науково-практичної конференції
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИРОДНИЧИХ
ДИСЦИПЛІН У СЕРЕДНІЙ ТА ВИЩІЙ ШКОЛІ
(XXIX КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ),
присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя
до педагогічної діяльності в Новій українській школі***

26-27 травня 2022 року

м. Полтава

ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ ПІД ВПЛИВОМ ПСИХІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Соколенко В. М., Шарлай Н. М., Новописьменний С. А.
(Полтава, Україна)

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі для його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества.

Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять як здоров'я і хвороба. Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов'язані з необхідністю розв'язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний [1].

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, тому що в інформаційну епоху, в якій ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. На нас постійно тиснуть – на роботі, удома, стан у сфері безпеки і економіки, і навіть погода. Постійні удари призводять до втоми, песимиз, паніки, роздратування, вічного очікування неприємностей і відсутності задоволеності. Стан постійного тиску позбавляє людину задоволення від життя. Так і виникає проблема емоційного стресу та перенапруження фізіологічних систем організму під дією емоційних чинників.

Сучасна людина стикається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан її нервової та серцево-судинної систем, знижують опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану: стрес, втома, перевтома.

Стрес – це сукупність загальних неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають порушення функцій органів. У перекладі з англійської «стресс» означає «напруга», тобто відповідь організму на поставлену перед ним проблему.

Це захисна реакція організму на зовнішні надзвичайні подразники і ситуації, тривалі негативні емоції. Він супроводжується підвищеним серцебиттям, виснаженням і зривом адаптаційних і імунних систем організму та іншими змінами. До певної межі стрес сприяє вирішенню людиною певних завищених завдань і навантажень. Однак, у разі перевищення цієї межі в організмі людини виникають порушення механізмів саморегуляції, відбувається погіршення трудової діяльності і стануться зриви, які призводять до виникнення небезпечних ситуацій. При стресових ситуаціях різко підвищується вміст адреналіну у крові, посилюється робота серця, звужуються кровоносні судини, підвищується температура тіла і рівень глюкози у крові. У результаті в організмі виникають фізіологічні порушення, розлади нервової, серцево-судинної систем та ін. До цих розладів належать нервовість, роздратованість, тривога, агресивність, втома, загострення хворобливих станів [2].

Тривала стресова ситуація призводить до багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань мозку, серцево-судинних захворювань, інфаркту, гіпертонічної хвороби, шлунково-кишкових захворювань, зниження імунітету, онкологічних захворювань, а також розвитку алкоголізму, наркоманії, суїциду.

Одним з основних завдань психології здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я. У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя:

- знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому;
- позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято;
- розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя.

Практичне завдання психології здоров'я – створення простих і доступних для самостійного застосування тестів із дослідження здоров'я та початкових стадій захворювання, з метою формування різноманітних профілактичних програм.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості – громадянина. *Педагогіка і психологія*. 1997. №1. С. 144–150.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. Луцьк : РВВ Вежа ; Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
3. Лісова О. С. Психологія здоров'я : Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.

**ПРОФЕСІЙНА САМООСВІТА ПЕДАГОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ
У КОНТЕКСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Соє А. А.
(Полтава, Україна)

На сучасному етапі розвитку українського суспільства особливо актуальним є генерування принципово нового освітнього середовища, обов'язковою умовою якого є професійна самоосвіта педагогів. Вона є однією з базових форм підвищення професійної компетентності, що полягає у поглибленні теоретичних загально педагогічних і психологічних знань, набутті педагогічного досвіду шляхом цілеспрямованого саморозвитку та самовдосконалення вчителя, відповідно до особистих інтересів та об'єктивних вимог учасників освітнього процесу.

Метою професійної самоосвіти педагогів-початківців є не лише поглиблення знань про методи організації процесу навчання та виховання, системи предметних знань, а також ознайомлення з інноваційними педагогічними технологіями та дослідженнями, підвищення загальнокультурного рівня, міжпредметної інтеграції знань, реалізація альтернативних методичних шляхів роботи в організації освітнього процесу.

Одним із фундаментальних тлумачень професійної самоосвіти педагога є визначення З. Курлянд, яка під поняттям «самоосвіта» вбачає спроможність особистості здобувати освіту – «навчатись» упродовж усього життя [2, с. 9]. На сьогодні самоосвіта педагога розглядається як постійне та нерозривне співвідношення між педагогічною теорією та практикою освітнього процесу, тому її основною метою є теоретична та методична підготовка до впровадження в навчально-виховний процес освітніх інновацій та мотивація акмеологічного розвитку особистості вчителя.

Ключову роль у професійній самоосвіті педагогів-початківців відіграють професійно-особистісні якості, що характеризують емоційно-вольову та інтелектуальну сторони особистості. Вони пов'язані з рівнем сформованості в педагогів таких умінь: