

она запечатлеває мгновенья, останкову часу в определеному просторі життєдіяльності людини. Она фокусує і образно преподносить цінності бытия - дитинства, материнства, сучасності і т.п. Гуманістическіє ідеї мєняють привычніє представлення о цілі освіти, понимаємой як розвиток ціннісних орієнтацій і установок лічности, соціальної активності і творчєства. В освіті необхідний гуманітарний компонент, которий играє своєго рода охоронительную роль: даєть те, що називаєтьсє общєй культурой і позволяєть рєшити задачу формироваія у ребєнка цілостных представлений о мирє, гібкості і раскованності ума, наповнення духовної життє людини чєловєком свободою. Гуманітарное знаніє виводить чєловєка в сферу високого, духовного искусства, аккумуляіруєть і воссоздаєть вєчніє цінності в прекрасной формє. Междпредметные звязи в содержаніі освіти усилюють значимість ціннісних смислов, которыми ребєнок руководствуєтьсє в собствєнной життєдіяльності і соціальных отношениях. Это позволит ребєнку не только организовывать собствєнную діяльність, но і придати їй определенную логіку, подчинєнную таким категориям как время і простор, то єсть научить ребєнка распоряджатьсє і руководствоватьсє ими в собствєнной життє, организовывать лічное время в социокультурном просторє.

Таким образом, культура как феномен цивилизации, чєловєческой життє і здорового общества рассматриваєтьсє в философских і искусствовєдческих науках как производство, воспроизводство і сохранєніє життє, как творчєско-преобразующая созидательная, познавательная діяльність і как художєственно-эстетический способ освоєнія мира по законам красоты і добра. Культура выступаєть носитєлем системы цінностей, постиженіє которых возможно лишь в процессе отождєствления образования і культуры. Культура являєтьсє исторической і просторственно – временной категорией. Она раскрываєть простор життє цілої нації, отдельного чєловєка і изменения их во времени. Приобщєніє к культуре позволяєть понять реальності, мысли і дела прошедшего, настоящего і будущего здорового общества.

Литєратура:

1. Бердяев, Н.А. О назначєніі чєловєка // Мир философии. – М., 1991.
2. Каптерев, П.Ф. Избранные педагогические сочинєнія. – М., 1982.
3. Толстой, Л.Н. Педагогические сочинєнія / Сост. Н.В.Вєйкшап. – М., 1989.

<http://www.dissercat.com/content/formirovanie-predstavlenii-o-vremeni-i-prostranstve-u-detei-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami>.

Формування психічного здоров'я студентів - складова підготовки до роботи зі школярами, які мають проблеми у розвитку

І.О. Шишова, к.пед.н., доцент кафедри практичної психології, Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка

У загальноосвітніх закладах уже зараз навчаютьсє діти, які мають не тільки легкі, а й значні порушенія розвитку, поведінки. Майбутнім педагогам і психологам важливо вміти діагностувати, ефективно навчати й виховувати, здійснювати заходи профілактики і

корекції порушень розвитку, плідно спілкуватися з дітьми різних психофізичних особливостей, стану здоров'я, виконувати надзвичайно складні соціальні функції, сприяючи соціальній адаптації та суспільній інтеграції дітей, формуючи їх особистісно.

Підготовка майбутнього вчителя-професіонала передбачає урахування унікальності, своєрідності кожної особистості, її духовного, внутрішнього світу. У класичній та сучасній науці цей напрям розкривають праці К. Ушинського, М. Пирогова, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, М. Монтессорі, А. Маслоу, І. Беха, М. Боришевського, І. Кона.

Проблеми соціальної адаптації та реабілітації осіб з порушеннями психофізичного розвитку досліджено та розкрито у працях науковців: В. Бондаря, Л. Вавіної, А. Висоцької, В. Засенка, В. Золотоверх, А. Колупаєвої, Г. Мерсіянової, Т. Сак, В. Синьова, Є. Соботович, М. Супруна, О. Хохліної, О. Шевченко, М. Шеремет та інших вчених і практиків.

Різним аспектам проблеми професіоналізму педагогів, які працюють із дітьми, що мають порушення розвитку, присвячено праці В. Бондаря, І. Єременка, Н. Засенко, І. Колесника, А. Колупаєвої, М. Кота, В. Лапшина, С. Миронової, Н. Назарової, В. Синьова, Л. Фомічової, О. Хохліної, А. Шевцова, М. Шеремет, М. Ярмаченка та ін.

До категорії осіб, які мають особливі потреби, належать такі діти:

- з порушеннями слуху (глухі, зі зниженим слухом, пізнооглухлі);
- з порушеннями зору (незрячі, зі зниженим зором, пізноосліплі);
- з тяжкими порушеннями мовлення;
- з порушеннями опорно-рухового апарату;
- з порушеннями психіки - із порушеннями інтелекту (з розумовою відсталістю і затримкою психічного розвитку) та з психоневрологічними захворюваннями зі збереженим інтелектом;
- зі складним дефектом (або зі складною структурою порушень) [5, с. 15-16].

Педагогу, що працює із дітьми з особливими потребами, важливо бути настільки компетентним у своїй діяльності, щоб ефективно аналізувати вікові та індивідуальні особливості дітей, вміти установлювати контакт із ними, керувати їхнім розвитком, уникати помилок у своїй роботі, знаходити підхід не тільки до комунікабельних, а й до малоактивних, проблемних дітей, розпізнавати причини дитячої поведінки, особливості їхньої взаємодії у колективі, стосунки з однолітками і дорослими, «проекувати» розвиток особистості вихованців, допомагати їм уникати помилок і невдач, розуміти закономірності результатів своєї діяльності, цілеспрямовано шукати і знаходити раціональні способи досягнення педагогічної мети, сприяючи соціальній адаптації та суспільній інтеграції, формуванню особистості дітей із різними групами порушень.

Вагомою складовою його діяльності є творча співпраця з батьками. Вона передбачає активне спостереження за взаємодією батьків із дітьми, дослідження шляхів впливу батьків на дитину, попередження негативних моментів у родинній комунікації, корекцію наявних у ній недоліків.

Ця діяльність часто ґрунтується на значному ентузіазмі та любові до дітей і своєї професії. Водночас вчитель, що працює із учнями з особливими потребами, отримує значне перевантаження, у нього часто настає морально-емоційний спад, що негативно позначається на здоров'ї, здійсненні ним психологічних впливів. З кожним вольовим напруженням відбуваються емоційні перенапруження, що спричинює зриви, неврози.

Під впливом стресогенних факторів, перевантаженості і тяжкості педагогічної діяльності у вчителів спостерігаються когнітивно-емоційні складні ситуації спілкування (В. Собкін), психоемоційне напруження (Г. Мітін); невротизація (Г. Мітін, Л. Мітіна),

наступають незворотні зміни в соматичному здоров'ї (Л. Вассерман, М. Берєбін, Б. Карвасарський, В. Мягер, Т. Сущенко).

До проявів швидкої втоми, стресів, синдрому вигоряння схильні педагоги масових загальноосвітніх закладів та, особливо, ті вчителі, які працюють з дітьми, що мають порушення розвитку. У педагогів може виникнути синдром психічного вигоряння - негативне психологічне явище, яке знижує ефективність професійної праці і негативно позначається на психологічному здоров'ї фахівців, зайнятих у соціальній сфері. Психічне вигоряння розглядається як один з синдромів порушень психологічного здоров'я особистості [3, с. 311].

Суттєвими факторами ризику погіршення здоров'я є несформованість чіткої індивідуальної програми ведення здорового способу життя, малорухливість, напружена праця, складні взаємостосунки між членами колективу, між керівником та підлеглими, проблеми у родині, стреси, нераціональне харчування, відсутність дотримання режиму дня, перебування у приміщенні з кондиціонерами або у непровітрюваних приміщеннях, недостатнє освітлення, екологічне забруднення.

За визначенням ВООЗ - Всесвітньої Організації Охорони здоров'я – «здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Гармонія - це оптимальний баланс між оптимальними, гармонійними, і неоптимальними, дисгармонійними, проявами людини.

Психологічна гармонія - це комплексна характеристика людини, що виявляється і в особистості (тобто в мотивації та емоційній сфері), і в психічних процесах і здібностях, і в поведінці.

Ознаками психологічної гармонійності особистості, її стану і життєдіяльності прийнято вважати такі:

- 1) згода із собою і навколишнім світом;
- 2) адаптивно корисне, стійке, тривале, творче та економічне функціонування і розвиток індивідуума, інших людей і оточуючої природи у різноманітних життєвих середовищах;
- 3) психологічне, фізичне, соціальне і духовне здоров'я.

Проведене нами наукове дослідження свідчить, що найбільш ефективними педагогами є ті, які відзначаються достатньо високим рівнем опірності життєвим негараздам, витривалістю нервових процесів. Їхній викладацький, ораторський, управлінський талант поєднується із умінням насолоджуватися життям, психічним здоров'ям, любов'ю до рідних і близьких.

У сучасній науці широко використовуються різноманітні терміни, що пояснюють психологічні аспекти здоров'я: «психічне здоров'я» (Б. Братусь, М. Сарторіус, Ю. Тарнавський та ін.), «психологічне здоров'я» (І. Дубровіна, В. Пахапьян, О. Хухлаєва та ін.), «професійне здоров'я» (А. Макланова, Л. Мітіна та ін.). Близьким нам є поняття «культура здоров'я».

Важливість формування психічного здоров'я майбутнього фахівця зумовлено неабиякою емоційною напруженістю майбутньої діяльності, яка активізує роль емоційних регуляторних механізмів у структурі особистості.

На здоров'я, самопочуття людини взагалі і педагога зокрема впливає досить багато чинників: отримана від батьків спадковість, наявність або відсутність спадкових хвороб, середовище, у якому вона перебуває, клімат, екологія, життєві умови, рівень комфортності, задоволеність життям та інші.

Для того, щоб людина була здоровою, її життя повинне знаходитись в гармонії з природними ритмами. Порушення цих ритмів, недодержання біологічних законів

функціонування організму людини призводить до порушень здоров'я і захворювань [2, с. 186]. Здоров'я людини є одним з таких феноменів, в яких важлива роль належить суб'єктивним факторам. Найпрекрасніші умови, найдосконаліші методи лікування можуть бути ефективними лише у тому випадку, коли ми самі будемо відповідально ставитися до свого здоров'я, будемо удосконалювати свій спосіб життя [6, с. 189].

Майбутні фахівці мають зрозуміти, що організм, душа людини прагнуть творчо і радісно грати, а не нести довго і болісно важку ношу. Тому кожна людина, що дбає про подовження активного професійного життя може продумати для себе власну цілісну систему або виконувати вправи для зміцнення загального фізичного тону організму.

Нервову систему необхідно тренувати, чергуючи напруження із розслабленням, привчаючи організм до психічної гнучкості, відшукуючи, наскільки це можливо, позитивні моменти в різних складних і стресових ситуаціях, адже негативних емоцій все одно уникнути неможливо. Часто вони сприяють розвитку людини, є уроками, вчать чомусь такому, що досі здавалося нереальним, відкривають нові шляхи життя.

Серед рекомендацій, які допомагають зберегти внутрішню рівновагу і уникнути зайвої, руйнівної напруги, є оптимізація дихання, самомасаж, переключення уваги, вміння подивитися на ситуацію з іншого боку, сприйняти її як урок. Бажано мати в пам'яті і вміло використовувати пережиті позитивні емоції, пов'язані із коханням, щастям, радістю. Також можна спробувати створити установку на позитив, розуміння того, що оточуючі є саме такими, якими вони є, і змінити їх насправді нереально.

Складне людське внутрішнє життя пов'язане з процесами самоаналізу, самопрограмування і самонавіювання. Ці процеси бувають конструктивними і деструктивними. Людина має вчитися блокувати негативні фактори, використовувати тільки позитивне самонавіювання.

Серед технологій формування психічного здоров'я такі:

- гігієна спілкування, яка передбачає дотримання норм спілкування і правил ввічливості, терпимість до людських недоліків, уважне ставлення до думок оточуючих, розвиток впевненості і позитивної точки зору, культури власних емоцій;
- розвиток духовності, знаходження «острівців щастя» – хобі, колекціонування, спілкування із приємними людьми, відвідування театру, милування природою, творами мистецтва, літотерапія;
- антистресове дихання, виконання аеробних вправ, активний відпочинок на свіжому повітрі;
- дотримання доцільної дієти, режиму дня, мнемотехніка;
- зміцнення й удосконалення психогігієнічних навичок, гігієна тіла.

Близькою нам є концепція цілісного підходу до людини, згідно з якою основна потреба людини полягає в самоактуалізації, реалізації її потенціалу, здібностей, талантів (А. Маслоу [2]).

Увагу А. Маслоу приділено психічно здоровій людині. Вчений характеризує декілька понять, які характеризують психічно, морально здорову людину. Це: людяність, впевненість у собі, самовладання, потреба у знаннях. Заздрість, ревності, упередженість, роздратованість, надумана значущість повинні бути змінені на спокійне захоплення, вдячність, подяку, обожнювання і поклоніння. Ці екзистенціальні проблеми допоможуть прийняти інших і самого себе. Самоактуалізація як головний показник психічного здоров'я здійснюється завдяки іншим потребам, які вибудовуються в таку ієрархію: фізіологічні, у безпеці і захисті, у приналежності і любові, у самоповазі, у особистісному самовдосконаленні. При цьому нижчі потреби повинні бути обов'язково задоволені, і тільки потім усвідомлюється більш висока з них. Процес самоактуалізації передбачає

ресакралізацію – здатність вірити у цінності і сприймати інших як ціле, вміння особистості напружено працювати і досягати високих результатів.

Психічне здоров'я особистості є важливим для її професійної успішності [4]. Воно передбачає: оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, необразливість, любов до праці, відповідальність, почуття гумору, незалежність, безпосередність, доброзичливість, терпеливість, самоповагу, самоконтроль, емоційну стійкість, зрілість почуттів відповідно до віку, самокерівництво негативними емоціями: страхом, жадібністю, заздрістю, вільне, природне виявлення почуттів, емоцій, здатність радіти, збереження оптимального самопочуття.

Висновки і результати дослідження. Незалежно від своєрідності психофізичного розвитку діти впливають на стан психологічного здоров'я своїх педагогів. Водночас взаємодія з особливими учнями унаслідок суб'єктивно-об'єктивних причин більш істотно впливає на виникнення і розвиток симптомів психічного вигорання у вчителів-дефектологів, ніж робота з дітьми, які нормально розвиваються.

Студентів важливо привчати не допускати перевтоми, здійснювати самотворення власного здоров'я, використовуючи різноманітні психологічні та інші оздоровчі технології. Практичний компонент психічного здоров'я студентів має включати: планування своїх дій щодо створення індивідуальної програми фізичного та духовного розвитку на перспективу, постановку життєвої мети, виділення проміжних завдань на шляху її досягнення, організацію діяльності, добір необхідних методів виконання дій, систематичну працю над собою, знаходження ефективних шляхів фізичного та психічного удосконалення.

Подальші наукові розвідки передбачено спрямувати на дослідження виховання емоцій майбутнього педагога.

Література:

1. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління/ Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 184-189.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2003. - 351 с.
3. Казанская В.Г. Педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2005. - 366 с.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психология управления. - К.: Академвидав, 2003.-568 с.
5. Рацул А. Б. Корекційна педагогіка. Навчальний посібник / А. Б. Рацул, І. О. Шишова, О. А. Рацул. – Кіровоград: «КОД», 2012. – 356 с.

Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти

С.В. Щербина, *к пед.н., доцент кафедри іноземних мов
Кіровоградський національний технічний університет*

У статті розглядаються типові проблеми психологічної адаптації студентів-першокурсників. Наводяться показники успішної адаптації та дезадаптації студентів.

Розгляд і вивчення проблеми психологічної адаптації студента-першокурсника до умов навчання у вищому закладі освіти передбачає насамперед конкретизацію самого