

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДЕМИДЕНКІВСЬКІ ЧИТАННЯ  
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ»**

**МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ**



<b>Джеджера О.В.</b> Переживання психологічного стресу як чинник дезорганізації навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів .....	81
<b>Дорошенко О.Ю., Будний О.М.</b> Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі .....	84
<b>Мартиненко О.В.</b> Психотерапевтичні можливості джаз-модерн танцю .....	86
<b>Осіпов В.М.</b> Сучасні технології модифікації людини в ХХІ столітті.....	89
<b>Сидоренко Л.С.</b> Сучасні технології навчання освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура» в початковій школі .....	93
<b>Сердюк Н.І.</b> Система роботи практичних психологів з формування атракції до однолітків у підлітковому віці з урахуванням здоров'язберезувальних технологій .....	97
<b>Старинська О.В.</b> Особливості психологічного супроводу жертв стихійного лиха .....	99
<b>Фролова О.В.</b> Особливості реалізації соціально-психологічного тренінгу в контексті збереження психологічного здоров'я студентів-першокурсників .....	102
<b>Фурманова Т.І.</b> Розвиток креативності студентів засобами класичного танцю .....	105
<b>Швачунова О.С.</b> Оптимізація екзаменаційного стресу студентів засобами арт-терапії.....	107
<b>Чумак В.В.</b> Впровадження сучасних здоров'язберезувальних (інформаційних) технологій у навчальний процес ВНЗ .....	110

**СЕКЦІЯ 5.  
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ  
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

<b>Шевченко Н.Ф.</b> Здоров'я та хвороба як категорії наукового пізнання.....	113
<b>Гнатюк В.В.</b> Екологічна культура як запорука здорового способу життя студентської молоді.....	116
<b>Дорошенко М.І.</b> Розуміння психічного здоров'я.....	118
<b>Кокойло Ю.О.</b> Особливості формування потреби у здоровому способі життя у сучасної молоді.....	121

можливості та отримувати досвід, що допоможе в подальшій життєдіяльності учнів. Необхідно пам'ятати, що лише маючи внутрішню гармонію почуттів та думок людина може реалізовувати свою життєву ціль та виконувати свою соціальну роль.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 322 с.
2. Фрейд З. Психология Я и защитные механизмы / З. Фрейд. – М., 1993. – 300 с.
3. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Издательство Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.

Джеджера О.В.,  
аспірант  
(Рівненський державний  
гуманітарний університет)

#### ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ ЯК ЧИННИК ДЕЗОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В умовах зростання стресогенності навчального середовища вищого навчального закладу виникає потреба в захисті психологічного здоров'я студентів. Її розв'язання пов'язане із створенням у вищих навчальних закладах таких умов, які б уможливили, з одного боку, зменшення числа стресових ситуацій (що складно реалізувати з об'єктивних причин), а з іншого – посилення емоційної гнучкості та фрустраційної толерантності студентської молоді.

Актуальність означеної потреби є очевидною з огляду на роль емоцій та емоційних переживань у навчальній діяльності особистості та їх вплив на ефективність такої діяльності (О. Дусавицька, Л. Назарець, Н. Пейсахов, О. Прохоров, В. Семиченко, М. Фетіскін, М. Чебикін).

Згідно з когнітивною теорією стресу його виникнення залежить від змісту суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливих факторів та можливостей, необхідних для їх

подолання, а характер та інтенсивність стресової ситуації визначається переважно «ступенем розходження між вимогами, які висуває конкретна діяльність до особистості, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт» [1, с. 202].

Тобто до числа стресорів належать передусім події (життєво важливі і буденні), які оцінюються суб'єктивно, впливають на емоційну сферу особистості та, як наслідок, на її психологічне здоров'я і результати її діяльності. У контексті аналізу стресорів, які впливають на ефективність навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів, бачиться доцільним виокремити три основні групи стресорів.

До першої групи належать стресори, які виникають внаслідок впливу умов організації та управління навчальною діяльністю студентів. Вони можуть бути спричинені складністю змісту навчання, зростанням потоків інформації, призначеної для опрацювання, підвищенням вимог до рівня знань, умінь і навичок студента, неадекватністю моральних і матеріальних стимулів навчальної діяльності, недостатнім розумінням студентом сутності його соціальної ролі та змісту рольових відносин у вищій школі, режимом навчальної праці і відпочинку, санітарно-гігієнічними умовами у навчальному закладі, незадовільними відносинами з викладачами, необхідністю діяти всупереч власним бажанням, безпорадністю та втратою контролю над окремими подіями, обмеженням у часі через чималу кількість навчальних завдань.

Другу групу стресорів утворюють ті з них, які зумовлені умовами діяльності і спілкування студентів в академічних групах: несприятливим психологічним кліматом у групі, міжособистісними конфліктами, незадоволенням очікувань щодо визнання з боку студентів, отримання бажаного статусу чи позиції у системи влади, відгуку на товариські, дружні почуття, кохання тощо, ігнорування або заперечення особистісних досягнень.

Поява стресорів третьої групи залежить від індивідуальних особливостей студентів: здібностей (рівня знань, досвіду навчання, швидкості та ефективності навчальних дій, що позначаються на успішності навчальної діяльності); моральних якостей (відповідальності, почуття обов'язку, совісті); психологічних особливостей мотивації, емоційно-вольової сфери; фізіологічних характеристик (стану здоров'я, функціонального потенціалу).

При цьому оцінка стресогенності ситуації формується у контексті загрози втрати чогось важливого, надмірної складності ситуації та необхідності пошуку надмірних можливостей (з точки зору студента), відповідальності або ризикованості ситуації, в якій він опинився. Поширеними неефективними реакціями на стрес є агресія або тривога, які вносять дезорганізацію у навчальну діяльність студентів і переважно негативно позначаються на її успішності та на якості поведінки і спілкування молодих людей.

Проте важливо зазначити, що по-перше, однакові події можуть бути або не бути стресогенними для різних людей, а по-друге, одна людина в різних станах може оцінювати одну й ту ж саму подію як нормальну або як стресову [2, с. 412]. Відповідно виникає висновок про необхідність допомоги студентам у пошуку індивідуальних можливостей для подолання стресів. Зокрема перспективним може бути сприяння оволодінню студентами такими ефективними засобами подолання стресу, які окресленні Т. Цигульською, а саме: активна взаємодія зі стресором, або вплив на саму проблему: констатація проблеми, її всебічне вивчення, поділ на частини, пошук способів подолання проблеми чи її окремих частин; зміна ставлення до проблеми, її інша інтерпретація шляхом переоцінки проблеми («не настільки все погано»), соціального порівняння («іншим ще гірше, ніж мені» або «інші переживають те ж саме, що я»), уникнення («це не проблема»), гумору («це смішно»); прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу: релаксація (розслаблення), фізичні вправи і дії, прогулянки, водні процедури, фізіотерапевтичні процедури, вживання ліків; комплексні способи подолання стресу: допомога іншим, зміна способу життя, його наближення до здорового та зрівноваженого, звернення до психотерапевтичної допомоги, віра у добре начало в людині, віра в Бога [3, с. 167-181].

Крім того, бачиться необхідним приділити увагу питанню створення сприятливого психологічного клімату у навчальному закладі, формування в ньому академічної культури успіху, в якій розкриваються потенції студентської молоді, виникає почуття впевненості в собі, радість від навчання.

Таким чином, можливий висновок, що незважаючи на збільшення стресорів, які негативно позначаються на навчальній діяльності окремих студентів, у вищих навчальних закладах є

потенційні можливості щодо забезпечення необхідних умов, здійснення психологічної допомоги студентам в напрямі подолання стресу, покращення їх психологічного здоров'я та підвищення ефективності навчання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Лениздат, 1970. – С. 178–208.
2. Психологический стресс // Психология : Учебник для экономических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – С. 410–412.
3. Цикульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : Курс лекцій / Т.Ф. Цикульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 190 с.

Дорошенко О.Ю.,  
Будний О.М.,  
викладачі  
(Бердянський державний  
педагогічний університет)

#### ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Наприкінці ХХ століття проблема здоров'я визнана однією з-поміж інших глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті. Вирішення цієї проблеми, за визначенням учених, обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду. Дослідженню і розв'язанню означеної проблеми присвячені зусилля як міжнародної спільноти, так і діяльність окремих держав, громадських організацій, наукових та навчальних закладів тощо.

Відомо, що здоров'я дорослої людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, обсягу рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей. Аналіз свідчить, що більшість дітей і підлітків має значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Критичний рівень здоров'я і фізичного розвитку дітей та учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому