

інерції мислення, творчого сприймання. Комплексні заходи забезпечать не тільки покращення психічного стану, а й формування творчих процесів, повноцінний розвиток особистості суб'єкта. Лише за умови дотримання всіх вищезгаданих рекомендацій можна досягти стану перцептивної чутливості, відновити, реабілітувати безцінне естетичне сприймання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біла І. М. Реабілітація творчого сприймання / І. М. Біла // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К: Видавництво «Фенікс», 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 19. – С. 38–47.
2. Известный музыкант играет на скрипке Страдивари в метро (Джошуа Белл) <https://www.youtube.com/watch?v=AUpr6anOfGY>
3. Причины информационной перегрузки и методы борьбы с ней. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://constructor.ru/zdorovie/informacionnaya-peregruzka.html>
4. Net addiction. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://netaddiction.com/>

УДК 613. 955: 374

Вертель В. В.

КРИЗОВИЙ СТАН ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ (ЕКСПЛІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ)

У статті аналізується проблема здоров'язбереження молоді. Особлива увага приділяється мотиваційним компонентам збереження психічного та фізичного здоров'я та насамперед свідомій мотивації на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, мотивація, криза.

Постановка проблеми. В умовах соціально-економічних перетворень в Україні питання збереження здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів, зростають вимоги з боку суспільства до якості підготовки педагогічних працівників, до рівня їх професійної компетентності.

Педагогічна освіта виконує особливу, ключову функцію у формуванні сучасної людини, її інтелектуального та духовного потенціалу. Стратегія розвитку сучасного українського суспільства в умовах трансформацій об'єктивно потребує підвищення вимог до освітньої системи та професійної підготовки фахівців високої кваліфікації. В цих умовах здоров'язбережувальна компетентність стає основним системоутворювальним фактором, що визначає виконання практичних завдань формування здорового і освіченого підростаючого покоління.

Виклад основного матеріалу. За останні десятиріччя спостерігається значне погіршення стану фізичного і психологічного здоров'я учнівської молоді. Це зумовило переорієнтацію шкільних закладів на активне впровадження системи здоров'язберігаючих заходів. Результати досліджень

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

засвідчують, що лише 10-15% старшокласників мають високий рівень фізичного здоров'я, 10% – вище середнього, до 30% – середній, 25% – нижче середнього та решта учнів – низький рівень фізичної розвиненості. Ці дані свідчать про значне погіршення стану здоров'я учнівської молоді. До 15% учнів мають завищену самооцінку, 40-45% – адекватну, у решти респондентів самооцінка занижена, що підтверджує висновки про наявність у значної кількості старшокласників почуття неповноцінності і невпевненості у собі, а це, водночас, заважає особистісній саморегуляції, пригнічує психічний стан, спонукає до адиктивної поведінки. Значна частина учнів старших класів (близько 10%) ставиться до своїх однолітків байдуже, проявляє недоброзичливість, зневагу, що виявляє недостатній рівень їх психологічного, духовного і соціального здоров'я.

Необхідно виділити наступні чинники незадовільного стану здоров'я сучасних школярів, а саме: генетичні, екологічні, спосіб життя, брак знань про здоровий спосіб життя, відсутність навичок підтримання та покращення здоров'я. Незважаючи на те, що державою застосовуються різні заходи [1], здоров'я школярів не покращується. Збільшення обсягу навчального матеріалу та комп'ютеризація навчального процесу посилює вплив гіподинамічного фактора на здоров'я школярів, збільшується дефіцит їх рухової активності, що спричиняє напруження або зрив адаптаційних процесів організму.

Аналізуючи данні МОЗ України за останні 5 років, можна зробити висновок, що фізичне здоров'я учнів не покращилось, а навпаки по деяких показниках навіть погіршилось [4]. І це все за умови, що в усіх ланках системи освіти шляхом використання різних засобів виховання, як стратегічне значення, закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства. Причини такого парадоксального негативного явища можуть бути в наступному: 1) неефективність форм і методів формування здоров'язберезувальної компетентності, які до сьогодні розроблялися в академічній спільноті; 2) основна маса публікацій, присвячених шляхам формування здоров'язберезувальної компетентності, в дійсності не пройшли апробацію на практиці; 3) відсутність публічного доступу до матеріалів реально апробованого передового педагогічного досвіду; 4) відсутність мотивації самих учнів до збереження власного здоров'я.

Перші дві причини можна пояснити рудиментарними, а в деяких випадках прогресуючими проявами бюрократизму в освіті [2]. З усіх перерахованих причин найважливішою, на нашу думку, є саме відсутність

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Аналізуючи академічний корпус публікацій, які висвітлюють проблему формування навичок здорового способу життя, можемо зробити висновок, що тільки для невеликого кола педагогів пріоритетним є формування саме мотивації.

Свідома мотивація на здоровий спосіб життя – це шлях до фізичної та психологічної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння негативним явищам життя. Мотивація – це спонукання, що викликає активність організму і визначає спрямованість цієї активності [3, 10]. Ми можемо виділити наступні мотиваційні категорії, які об'єднують близькі мотивації: 1) самозбереження; 2) підпорядкування етнокультурним вимогам; 3) можливість для самовдосконалення; 4) отримання задоволення від самовдосконалення; 5) здатність до маневрів; 6) сексуальна реалізація; 7) досягнення максимально можливої комфортності. Випадки, коли всі сім мотивацій є для людини однаково значущими, зустрічаються вкрай рідко.

Слід зауважити, що ніякі інноваційні технології, форми і методи не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати власне здоров'я, якщо людина сама не буде свідомо формувати власний стиль здорової поведінки. Однак протягом життя людина проходить через різні мотивації. У дитинстві це підпорядкування етнокультурним вимогам і отримання задоволення, в підлітковому віці – можливість для самовдосконалення і здатність до маневрів. Для молодих людей, як не дивно, іноді втрачає значимість перша мотивація – самозбереження. Здоров'я і сила іноді позбавляють необхідної обережності, знижують почуття відповідальності за власний організм.

Висновки. Таким чином, зниження здоров'я молоді України є наслідком нестійкої мотивації до збереження здоров'я, практична відсутність механізмів впровадження принципів здоров'язбереження у загальну практику загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Сучасна освіта потребує нової стратегії, в якій компетентісний підхід буде основним і братиме за мету орієнтувати підростаюче покоління на засади здоров'язбереження, а саме: якість життя, здоровий спосіб життя, психічне та фізичне здоров'я і розглядатися як основний компонент освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. – № 605.
2. Помогайбин В. Образование и бюрократия: история и современность [Электронный ресурс] / В. Помогайбин // Обозреватель. – Режим доступа к журналу: http://observer.materik.ru/observer/N11_99/11_23.HTM.

3. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И. И. Соковня-Семенова; [учеб. пособ. для пед. учеб. заведений]; [2-е изд., стереотип]. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.

4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2014 рік; [за ред. О. Квіташвілі]. – К.: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», 2015. – 460 с.

УДК 159.922

Дворніченко Л. Л., Дубницька Т. Є.

ВАГІТНІСТЬ ЯК КРИТИЧНИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ ЖІНКИ ТА ЇЇ РОДИНИ

У статті розкриваються особливості перебігу вагітності як критичного періоду життя жінки. Аналізуються різні типи психологічного компоненту гестаційної домінанти. З'ясовуються можливості формування готовності до материнства.

Ключові слова: вагітність, психологічний компонент гестаційної домінанти, пологи, готовність до материнства.

Постановка проблеми. У психології материнства вагітність розглядають як критичний період життя жінки, коли можуть спливати дитячі психологічні проблеми, проблеми взаємовідносин зі своєю матір'ю, сімейні конфлікти. Виношування дитини потребує оновленого, переосмисленого ставлення до свого майбутнього, рідних та близьких, виникають думки щодо можливості подальшої роботи чи навчання, побудови кар'єри. Особливо актуальним є дослідження проблематики перебігу вагітності – дуже сильному за рівнем переживань та специфічному за комплексом відчуттів періоду в житті жінки. З позиції аналізу вагітності як умови розвитку материнства, актуальним є також вивчення психологічних особливостей вагітних жінок, які надалі вплинуть на формування і розвиток майбутніх стилів материнства, а саме останні безпосередньо відіграють важливу роль у розвитку особистості дитини.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідження психологічних особливостей перебігу вагітності є темою досить молодою. Суттєвий внесок в розробку питань формування та розвитку материнства внесли такі вчені як Г. Г. Філіпова, С. Ю. Мещерякова, І. В. Добряков, Н. Н. Авдєєва, І. Ю. Хамітова, Н. Лискіна, Р. В. Овчарова, М. С. Радіонова. Вивченням питань девіантного материнства, яке проявляється у відмові від дитини та неадекватному ставленні до особистості дитини, займались В. І. Брутман, В. А. Варга, М. Панкратова, А. І. Захаров.

Мета публікації полягає у розкритті типів переживання вагітності та можливостей психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. У період вагітності часто відбуваються особистісні зміни: зростає тривожність, підвищується залежність,