

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: