

5. *Кобернік С. Г.* Підсумкові контрольні роботи з географії для 6; 7; 8; 9; 10 класів. Додаток до практикумів / С. Г. Кобернік, Р. Р. Коваленко. – Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2012. – 68 с.

#### **Аннотація**

*В статті раскрыта проблема підготовки школярів к державній итоговій аттестації по географії, предложена спеціально розроблена для цього система завдань.*

#### **Annotation**

*The article deals with the problem of preparing schoolchildren to pass the state final certification of geography, offered specifically developed for this system tasks.*

УДК 159.9.072:[378.091.12 – 051 + 613.96]

**Кокойло Ю. О.**

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

Останнім часом спостерігається систематичне погіршення стану здоров'я населення України. Незважаючи на наявність різноманітних заходів, спрямованих на збереження здоров'я в галузі педагогіки, психології, соціальної роботи, економічного та політичного життя країни, здоров'я кожної окремої людини та людства в цілому має тенденцію до постійного погіршення: збільшується кількість хронічних захворювань, відбувається омолодження захворювань різноманітних органів та систем організму, збільшується кількість вроджених патологій та безпліддя тощо.

Разом із соціальним прогресом, розвитком науки і техніки зростає і кількість негативних факторів впливу на організм людини. Зокрема, це: незворотнє погіршення екологічної ситуації, політична та економічна нестабільність в країні, погіршення якості продуктів харчування, збільшення кількості стресогенних чинників впливу на організм людини, постійна перевтома, погіршення матеріального становища, спосіб життя людини тощо.

Слід зауважити, що одні з цих факторів знаходяться поза можливостями впливу на них людини, а інші, навпаки, повністю йому піддаються. Так, наприклад, погіршення екологічної ситуації є досить масштабною проблемою людства і залежить від нього лише опосередковано, тоді, як спосіб життя – повністю знаходиться в межах впливу кожного індивіда.

Саме тому, ми переконані, що вирішити проблему погіршення здоров'я можливо лише шляхом зміни ставлення до свого здоров'я кожною людиною. Систематичне дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) може забезпечити збереження здоров'я людини, а для того, щоб ЗСЖ став нормою існування, необхідно, на нашу думку, формувати потребу у ЗСЖ. ЗСЖ концентрує в собі зв'язок способу життя і здоров'я людини. ЗСЖ об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах [1]. Тому, ми вважаємо, що ЗСЖ – це найбільш ефективний спосіб збереження і зміцнення здоров'я людини, а сформована потреба у ЗСЖ забезпечує систематичне його дотримання.

З огляду на все вище сказане, особливої уваги у цьому аспекті потребують учителі, адже саме вони навчають, виховують, сприяють становленню світогляду дітей – майбутнього нашої країни. Ми вважаємо, що виховати ціннісне ставлення учнів до здоров'я та сформувати в них потребу у ЗСЖ можливо лише шляхом демонстрації їм власного прикладу, а значить, вчителі повинні бути до цього готові (дотримуватися ЗСЖ та бути здоровими).

Сучасні вчителі, потрапляючи під дію негативних факторів, втрачають або вже втратили своє здоров'я. У зв'язку з цим, на нашу думку, формування потреби у ЗСЖ необхідно розпочинати ще на етапі професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах, тобто у майбутніх учителів. Адже саме в цей період студенти переживають зміну поглядів та переконань, завершення становлення світогляду; здобувають професію та стають на шлях цілковитої самостійності і незалежності. Ми вважаємо, що саме в цей період можливо сприяти усвідомленню майбутніми вчителями цінності здоров'я, виховувати у них дбайливе ставлення до нього, формувати стійку потребу у ЗСЖ.

На формування потреби у ЗСЖ у майбутніх учителів впливають такі психолого-педагогічні умови, як сімейне виховання (створення умов для збереження здоров'я та надання позитивного батьківського прикладу), реалізація спеціальних навчальних предметів та курсів у закладах освіти, загальнодержавні заходи зі збереження здоров'я та пропаганди ЗСЖ. На нашу думку, на сьогоднішній день розробка та впровадження в практику методів активного соціально-психологічного навчання є найважливішою умовою сформованості потреби у ЗСЖ у майбутніх учителів, критеріями якої виступають: усвідомлення здоров'я як важливої цінності, наявність знань, умінь і навичок (ЗУН) зі здорового способу життя, їх використання на практиці з метою підвищення рівня якості життя, формування і реалізація власних способів збереження здоров'я.

Саме тому, нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу "Формування потреби

у здоровому способі життя" для студентів педагогічних вузів. Групова робота студентів-майбутніх педагогів вирішує такі основні завдання:

1. Визначити рівень знань студентів про здоров'я та способи його збереження.
2. Надати майбутнім педагогам комплексну інформацію про здоров'я, його аспекти та ЗСЖ.
3. Сприяти усвідомленню місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей, формувати стійку потребу бути здоровим.
4. Забезпечити студентам-педагогам можливість пошуку власних ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я.
5. Формувати ЗУН зі ЗСЖ, розвивати уявлення про компоненти ЗСЖ.
6. Визначити рівень якості життя майбутніх учителів, бажаний рівень якості життя, індивідуальні способи його досягнення.
7. Забезпечити використання ЗУН зі ЗСЖ студентами-педагогами на практиці з метою підвищення рівня якості їхнього життя.
8. Формувати стійку потребу у ЗСЖ.

Програма тренінгу розрахована на 40 годин і складається з 4 етапів групової роботи, проходження яких забезпечує студентам-педагогам не лише отримання необхідної інформації, але і можливість формувати, розвивати, апробувати на практиці знання, уміння і навички зі ЗСЖ та, як наслідок, навчає ефективним способам збереження і зміцнення здоров'я.

Розглянемо більш детально зміст кожного етапу роботи.

**1. Знайомство. Усвідомлення цінності здоров'я (6 занять).** На цьому етапі відбувається знайомство учасників, налагодження між ними емоційного контакту, мотивування їх до роботи, створення працездатності, обговорення правил роботи та очікувань учасників від тренінгу, первинне знайомство з темою тренінгу. Надається комплексна інформація майбутнім учителям про поняття здоров'я та його основні аспекти: фізичний, соціальний, духовний, психологічний. Відбувається сприяння усвідомленню ними місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей, формування стійкої потреби бути здоровим.

**2. Отримання знань, умінь і навичок зі ЗСЖ (4 заняття).** На цьому етапі учасники тренінгу отримують можливість пошуку варіантів збереження і зміцнення здоров'я, відбувається робота зі ЗУН майбутніх учителів про ЗСЖ та його компоненти, забезпечується усвідомлення майбутніми учителями ЗСЖ, як головного способу збереження здоров'я.

**3. Використання на практиці знань, умінь і навичок зі ЗСЖ (4 заняття).** На третьому етапі роботи відбувається ознайомлення майбутніх учителів з поняттям "якість життя", сприяння усвідомленню рівня якості їхнього життя, бажаного рівня якості життя, способів його досягнення, значення здоров'я та ЗСЖ у цьому процесі, а також особливостей впливу рівня якості життя на майбутню професійну діяльність. Забезпечується використання ЗУН зі ЗСЖ майбутніми вчителями на практиці з метою підвищення рівня якості їхнього життя до визначеного бажаного.

**4. Формування і реалізація власних способів збереження здоров'я. Завершення роботи (6 занять).** На цьому етапі відбувається сприяння пошуку, формуванню та реалізації майбутніми вчителями власних способів збереження здоров'я, забезпечується усвідомлення вироблених способів, як компонентів ЗСЖ, застосування їх на практиці та формування стійкої потреби у ЗСЖ з метою систематичного збереження і зміцнення здоров'я. Визначається рівень досягнення поставленої мети та сформульованих очікувань учасників.

Приймаючи участь у вище вказаних етапах групової роботи, учасники тренінгу усвідомлюють цінність власного здоров'я, що стимулює їх до пошуку додаткової інформації про феномени здоров'я. Поглиблення знань забезпечує розуміння, що попередження та запобігання різноманітним захворюванням – єдиний спосіб зберегти здоров'я. Такі знання сприяють формуванню потреби бути здоровим, яка, в свою чергу, стимулює майбутніх спеціалістів до пізнання способів збереження та зміцнення власного здоров'я.

Беручи до уваги той факт, що зберегти здоров'я можливо лише за умови систематичного дотримання норм і правил певного способу життя, майбутні вчителі на цьому етапі, маючи вже достатній рівень знань, усвідомлюють, що ЗСЖ є головним способом збереження і зміцнення здоров'я. Саме це спонукає їх до розширення отриманих раніше знань та поглиблення їх саме зі ЗСЖ.

Ми переконані, що дотримання правил ЗСЖ сприятиме покращенню загального самопочуття, відчуттю задоволеності життям, ефективному розподілу активності та відпочинку, реалізації власного потенціалу, задоволенню власних потреб та підвищенню рівня якості життя учасників тренінгу в цілому. Саме це є головними факторами, мотивуючими майбутніх учителів до формування і реалізації власних способів збереження здоров'я. На нашу думку, цей етап є найбільш важливим, оскільки відображає четвертий критерій сформованості потреби у ЗСЖ, коли людина починає замислюватися над якістю свого способу життя і формує ті способи поведінки, які є конкретно для неї найбільш оптимальними і ефективними.

Отже, застосування тренінгової програми у роботі з майбутніми вчителями сприяє формуванню потреби у ЗСЖ, виробленню ними індивідуальних ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я, її апробації в умовах тренінгу та перенесення здобутих ЗУН у повсякденне життя з подальшим покращенням стану здоров'я та рівня якості життя.

*Використана література:*

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – С. 79-103.

**Аннотация**

*В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья будущих учителей путём систематического соблюдения здорового образа жизни. Обосновывается необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни, главным условием которого выступает социально-психологический тренинг.*

**Annotation**

*The article reveals the problem of preserving and strengthening the health of future teachers through a systematic observance of healthy lifestyle. The necessity of the formation of the need for healthy living, the main condition which serves social and psychological training.*

УДК 37.015.3:[159.922.2:159.923]

**Кузнєцова Л. М.**

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗІ ЗНИЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ**

Пошук шляхів і засобів зниження емоціогенного впливу на підростаючу особистість соціальних негараздів сучасного українського суспільства та зниження фруструючого впливу навчально-виховного процесу є актуальною проблемою сьогодення. Особливо, коли мова йде про підлітків-акцентуантів, адже їхньому психологічному здоров'ю загрожують не тільки труднощі пубертатного періоду, але й дія відразу двох факторів порушення психічного розвитку: фрустрації та акцентуації характеру.

Теоретичний аналіз наукових праць класичних та сучасних дослідників засвідчує існування різних способів корекції деструктивних ефектів фрустрації: нівелювання негативних фрустраційних переживань (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Міллер, Р. Сірс [9]), привчання підростаючої особистості до більш конструктивних способів реагування на дію фрустраторів (Р. Лазарус [10]), підвищення фрустраційної толерантності (А. Елліс [8], М. Д. Левітов [3]), оптимізація мікросоціального оточення (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицький [7]). Окрім того, в дослідженнях вітчизняних психологів (І. С. Подмазіна, О. І. Сибіль [4]) визначено специфіку корекційно-розвивальної роботи з підлітками-акцентуантами відповідно до типів акцентуації характеру в них.

**Метою** нашої **статті** є обґрунтування та презентація стратегій психологічного супроводу зі зниження деструктивного стану фрустрації підлітків з акцентуаціями характеру.

Наукові розробки представників когнітивно-біхевіорального підходу (Дж. Бек [1], А. Елліса [8], С. Уолена, Р. Уеслера [6] та ін.) дозволяють виділити наступні вихідні положення психологічної підтримки фрустрованих підлітків-акцентуантів: навчання способам осмисленого когнітивно-поведінкового самоуправління, самоаналізу і прийняття рішень, вправлення активно діяти у фрустраційних ситуаціях та самостійно вирішувати проблеми. Тобто в психологічному супроводі зі зниження деструктивного стану фрустрації підлітків зазначеної категорії акцент ставиться на психокорекційній роботі з ними, а не на зміні їхнього мікросоціального оточення.

Мета психокорекційної роботи полягає в досягненні акцентуантами адаптивного рівня фрустрації, для якого властиві емоційна стабільність, толерантність до емоціогенних впливів, активність у діяльності та конструктивність взаємодій. Відповідно в основу психокорекції покладено активізацію внутрішніх адаптогенних ресурсів підлітків з різними акцентуаціями характеру, навчання конструктивному реагуванню у фрустраційних ситуаціях та нівелювання деструктивних проявів фрустрації, а також формування резистентності до впливу фрустраторів, здатних спровокувати підсилення акцентуованих рис. Модель психологічної корекції [2] включає три змістові блоки, один з яких орієнтований на особистісну сферу, другий – на міжособистісні взаємодії, третій – на цілеспрямовану діяльність підлітків. Спрямованість цих блоків визначає зміст комплексної психокорекції когнітивних процесів, афективних реакцій та фрустраційної поведінки, а також коло фрустраторів, "дозована дія" яких сприяє засвоєнню акцентуантами способів адаптивної поведінки в ситуаціях, що "пред'являють завищені вимоги до їхніх місць найменшого опору".

Основний засіб психокорекції – розроблений нами "Тренінг конструктивної поведінки у фрустраційних ситуаціях для підлітків з акцентуаціями характеру", доповнений індивідуальною роботою з підлітками та окремими заняттями в мікрогрупах із застосуванням технік когнітивно-біхевіорального підходу ("Моніторинг і планування видів діяльності", "Поступове наближення", "Відволікання і переключення уваги", "Техніка пирога", "Список схвальних справ" тощо [1]), "копінг-карток", вправ на релаксацію з обговоренням особистих проблем та переживань акцентуантів.

Для ефективної реалізації програми психологічної підтримки підлітків-акцентуантів з деструктивними