МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

ціннісний вплив й є невід'ємною частиною формування у таких здобувачів освіти навичок здорового життя.

Список використаних джерел

1. Гончарова Н. О., Сіпій В. В. Використанням принципу BYOD при формуванні ключової компетентності «екологічна грамотність та здорове життя» в гімназії та ліцеї. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 14 листопада 2019 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 309–312. URL: https://lib.iitta.gov.ua/718477/

2. Карлова О. Гаджети для здоров'я: як крокуючи в ногу з часом, контролювати здоров'я. *Інтернет аптека: купити ліки онлайн в Аптека 24.* URL:https://www.apteka24.ua/uk/blog/razvlecheniya/gadzhety-dlya-zdorovya-kak-shagaya-v-nogu-so-vremenem-kontrolirovat-zdorove/

3. Професійне здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України.* URL: https://phc.org.ua/kontrolzakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/profesiyne-zdorovya

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОГЕННИХ РОЗЛАДІВ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Скібицька Вероніка Серогіївна
студентка 4 курсу спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Ігнатенко Сергій Анатолійович
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стрес є невід'ємною частиною життя будь-якої людини. Позитивна чи негативна подія сприймається нашим організмом як стрес. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища.

Сучасні реалії потребують організації інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. Також неодмінною складовою цього процесу є ефективна організація навчально-виховного процесу, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним, тести та іспити формуватимуть позитивну самооцінку учнів, процес засвоєння знань стане систематичним і цілісним.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими до інфекцій.

До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи і як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди та герпесу й закінчуючи такими як деякі форми раку, аутоімунні захворювання, типу ревматоїдного артриту або розсіяного склерозу.

Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.

Адаптаційна енергія — це «спадково визначений обмежений запас життєздатності». Адаптаційний синдром характеризується зменшенням розмірів загрудинної залози (тимуса), селезінки, лімфатичних вузлів, кількості еозинофілів і лімфоцитів, прискоренням процесів катаболізму.

✓ На першій стадії організм стикається з деякими подразнюючими чинниками середовища та намагається пристосуватися до них.

✓ На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів.

✓ Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив

систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитись хворобою чи смертю індивіда.

Стрес може бути як шкідливим, так і корисним. Характер його впливу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна вирізнити три найбільш важливі: інтенсивність стресу; його тривалість; індивідуальна сприйнятливість конкретної людини до даного стресора.

Класична концепція стресу Ганса Сельє передбачає три фази (стадії) розвитку стресу: стадію тривоги; стадію резистентності; стадію виснаження

За видами є: емоційно-позитивні стреси і емоційно-негативні стреси, короткочасні (гострі) стреси і довгострокові (хронічні) стреси, нервовий стрес, фізіологічний (соматичний) стрес і психоемоційний стрес.

Стрес фізіологічний: механічний, фізичний, хімічний, біологічний.

Стрес психоемоційний: інформаційний, емоційний.

До суб'єктивних причин стресу можна віднести: невідповідність очікуваних і реальних подій; стресові напруги, що розвиваються від нав'язування батьківських програм, які ускладнюють життя дитині і роблячи його поведінку неадекватною; стресові ситуації, викликані емоціями, які провокують на спонтанні дії; стресові ситуації, пов'язані з переконаннями особистості і неадекватними установками (на песимізм чи оптимізм, релігійними або політичними); реалізації власної актуальної немоджливість потреби (можна віднести фізіо-логічні потреби, потреби в безпеці, приналежності, повазі, самореалізації); неправильна комунікація (критика, негативні упередження, неправомірні вимо-ги); неадекватна реалізація умовних сигналів.

До об'єктивних причин стресу можна віднести: умови життя і роботи (домашні проблеми, важка робота, житлові умови, виробничі фактори, екологія); взаємини з іншими людьми (близькими, колегами по роботі і незнайо-мими людьми, суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі); соціальні фактори середовища — політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); надзвичайні ситуації та обставини (серйозні захворювання, кримінал, природні та соціальні надзвичайні обставини, природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Діти несвідомо ідентифікують, ототожнюють себе з батьками, засвоюють моделі їхньої поведінки, навички, мовну культуру. Вони також наслідують від батьків їхні стратегії долання стресів і звичну в такій ситуації поведінку: якщо батьки реагують на труднощі пасивним уникненням їх або неадекватною агресією, то й дитина в аналогічній ситуації поводитиметься здебільшого так само; якщо батько під впливом поганого настрою кричить і лається, то дитина наслідує його поведінку; якщо мати в напруженій ситуації лягає в ліжко з головним болем, то й дитина, реагує на труднощі переважно скаргами на фізичну недугу, знижуючи таким чином рівень своєї тривоги; якщо взаємини між батьками теплі, турботливі, то й діти засвоюють аналогічний тип поведінки стосовно однолітків і так само, як батьки, поводять себе у власній сім'ї.

Діти засвоюють моделі поведінки батьків сильніше, ніж мовні правила, настанови.

Це загальне положення може не підтвердитися під впливом: негативного ставлення підлітків, юнаків до своїх батьків, що змушує їх засвоювати і демонструвати протестні форми поведінки; наслідування переважно норм і моделей поведінки іншого значущого оточення (друзів, учителів, привабливих, з погляду молоді, особистостей).

Список використаних джерел

1. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Націо-нальна академія педагогічних наук України, Інститут соціаль-ної та політичної психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с.

2. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / П86 Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

3. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С.Б., Щербакової І. М.].

Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 408 с.

4. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілак-тика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ: СТРАТЕГІЇ ТА ПІДХОДИ

Соколовська Людмила Михайлівна
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Житомирського агротехнічного фахового коледжу

У сучасному світі, де студенти стикаються з різноманітними викликами, військові конфлікти можуть спричиняти серйозний стрес та впливати на їхню психічну стійкість та навчальну продуктивність. Ця стаття присвячена вивченню методів ефективного подолання труднощів, які виникають у студентів підліткового віку, що переживають втрату близької людини.

Працюючи зі студентами підліткового віку, куратор навчальної групи повинен з повагою ставитись до проявів їхньої самостійності, думок, вибору, дій, але не вимагати зваженої дорослої поведінки. Наставник може дати пораду батькам більше цікавитися життям своєї дитини в соціальних мережах, розділяти її інтереси, частіше спілкуватися, дивитися разом відео, читати книжки тощо. Варто розповідати студентам підліткового віку про те, що не слід лякатися сильних емоцій, а потрібно навчитися керувати ними. У цьому допоможуть заняття спортом, дихальна гімнастика, зустрічі з психологами.

Обов'язково куратор групи повинен цікавитися попереднім досвідом підлітка в подоланні складних ситуацій. Досвід жорстокого поводження в родині, недбалого догляду, домашнього насильства впливає на переживання травматичної події, наприклад, підліток, який тривалий час дбав про хвору матір у минулому, під час травматичних подій буде більш мобілізований, ніж його однолітки.

Підлітки на травматичні події можуть реагувати по-різному:

1) афективною поведінкою (імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями, наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду);

2) відхильною поведінкою (скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони);

3) ознаки переживання травматичної події схожі з симптомами психіатричних захворювань (наприклад, булімія, втрата контролю над споживанням їжі, може бути розцінена як втрата апетиту через травматичну подію);

4) підліток може брати на себе роль дорослого (наприклад, хлопець бере на себе роль батька та відтворює його поведінку);

5) для підлітка важлива думка та авторитет однолітків, а їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню після травматичної події.

У роботі куратора навчальної групи з такими студентами надважливим завданням є відновлення уявлення про безперервність життя. На це уявлення людина спирається, очікуючи послідовності та передбачуваності в повсякденних подіях і в майбутньому. Для людини, яка переживає втрату, важливо пройти всі етапи горювання та не зупинитись на якомусь із них. Необхідно прийняти реальність втрати, адаптуватися до навколишнього світу без присутності в ньому близької людини, знайти особливе місце чи емоційний зв'язок із втратою на новому етапі життя [4, с.72].

Дії куратора щодо студента, який переживає втрату, полягають у наступному:

1. Вислухати студента, спостерігати за його поведінкою, щоб зрозуміти, наскільки сильною є значимість/цінність цієї втрати.

2. Пояснити те, що з ним відбувається після втрати, та вчити, що з цим робити.

3. Рекомендувати здійснювати символічні дії щодо втраченої людини (переглядати