

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

УДК 796.01

Комар Таїсія Василівна,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Варгата Оксана Валеріївна,
*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Хоптяна Олександра Володимирівна,
*студентка четвертого курсу спеціальності 053 «Психологія»,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Хмельницький національний університет*

Анотація. У статті розкрито актуальність використання здоров'язберігаючих технологій у процесі викладання психологічних дисциплін у вищій школі. Уточнено сутність понять: здоров'я, технології, здоров'язберігаючі технології, валеологічна культура, фізична культура, здоровий спосіб життя, стресостійкість, проблемне навчання.

Досліджено, що здоров'язберігаючі технології мають важливе значення для здоров'я фахівців соціономічного профілю. Розглянуто проблему використання здоров'язберігаючих технологій у процесі викладання дисциплін психологічного напрямку, що стає все більш актуальною у формуванні їх здорового способу життя. Визначено, що майбутнім фахівцям соціономічного профілю дуже важливо навчитися не тільки здобути знання із здоров'язбережувальних технологій, але й вміння використовувати їх на професійній практиці.

За результатами дослідження визначено, що для переважної більшості студентів-психологів є важливим ознайомлення зі здоров'язберігаючими технологіями у процесі викладання психологічних дисциплін.

Ключові слова: здоров'я, технології, здоров'язберігаючі технології, валеологічна культура, фізична культура, здоровий спосіб життя, стресостійкість, проблемне навчання.

Актуальність дослідження. Проблема здоров'я студентів-психологів стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного життя, які переживає в теперішній час Україна. Увага щодо вивчення впливів на здоров'я молодих людей є меншою ніж, наприклад, до здоров'я дітей внаслідок зрозумілого прирівнювання за статусом із дорослими (самостійність у прийнятті рішень, спосіб життя тощо), при цьому ця категорія населення є не менш вразливою за здоров'ям, ніж діти.

Теперішня зацікавленість педагогів та науковців до збереження здоров'я студентів значно зросла, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження й вимоги до студентів-психологів, відпочинок яких усе частіше зводиться до перебування в соцмережах, перегляду відео, що призводить до стресів, гіподинамії, порушення постави та зору.

Для розв'язання даної проблеми необхідно впроваджувати здоров'язберігаючі технології в освітній процес та створювати відповідні умови. Підґрунтям ефективного впровадження даних технологій є популяризація здорового способу життя та втілення відповідних програм в освітній процес вишу.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Проблеми впровадження та застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі викладання психологічних дисциплін присвячені роботи О. Переворської та І. Кобзевої; проблемі формування основних складових здорового способу життя у студентів присвячені праці І. Сопова; питанням

професійного стресу фахівців соціономічного профілю присвяченні роботи О. Варгатої та Т. Комар.

Враховуючи дослідження здоров'язберігаючих технологій в процесі викладання психологічних дисциплін загалом, вважаємо за необхідне розглянути дану проблему з боку комплексного підходу, враховуючи значущість та інноваційність здоров'язберігаючих технологій.

Мета наукової публікації. Розкрити важливість використання здоров'язберігаючих технологій у процесі викладання дисциплін та їх інноваційність у оздоровленні молоді.

Завдання статті. Провести теоретичний аналіз проблеми використання здоров'язбережувальних технологій; розкрити поняття здоров'язберігаючих технологій та їх використання для оздоровлення молоді; розкрити важливість використання здоров'язбережувальних технологій у процесі викладання психологічних дисциплін.

Методи та методики дослідження. Використано теоретичні (аналіз, абстрагування, узагальнення, пояснення, індукція, дедукція) та емпіричні (анкетування) методи дослідження проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне суспільство ставить перед освітніми закладами головне завдання - формування особистості, що прагне до самореалізації, в тому числі через здоровий спосіб життя. Точніше стан розвитку суспільства вимагає іншого підходу та іншого ставлення до здоров'я студента, до того способу життя, який він веде.

Реалізація здорового способу життя у майбутніх психологів, особливо на початку навчання, ускладнюється не тільки відсутністю професійних навичок, а й тим, що студентська молодь вимушена працювати у рамках навчальних планів та програм, які в свою чергу збільшують рівень стресу.

На думку науковців Т. Комар та О. Варгатої проблема стресостійкості особистості майбутнього психолога має величезне практичне значення у професійній діяльності. Також варто звернути увагу на те, що саме стресостійкість може забезпечити високий рівень психічного здоров'я майбутнього фахівця соціономічного профілю. До того ж техніки та методи підвищення стресостійкості можна віднести до здоров'язберігаючих технологій, адже вони можуть забезпечити можливість реалізації емоційних, інтелектуальних, комунікативних, фізичних, поведінкових, духовних потенціалів людини, що в свою чергу, сприяє саморозвитку студентів створюючи внутрішню гармонію [1].

О. Переворська, І. Кобзева трактують здоров'язберігаючі технології, як обов'язкову частину будь-якої педагогічної технології, яка показує, наскільки при реалізації поставленої мети навчання і виховання вирішується завдання збереження здоров'я студентів і викладачів [2].

Здоров'язберігаючі технології становлять технологічний фундамент здоров'язберігаючої педагогіки. Сьогодні у вишах переважають такі види здоров'язберігаючих технологій, як:

- фізкультурно-спортивні заходи (фізичне виховання як дисципліна, спортивні гуртки, секції тощо);
- просвітницько-педагогічна складова (безпека життєдіяльності, основи біоетики та біобезпеки, валеологія, саморегуляція, бесіди, профільні конференції тощо);
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності (робота інженернотехнічних служб закладу тощо) [3].

На нашу думку, основними наслідками практичного використання здоров'язберігуючих технологій в молодого населення має бути збереження здоров'я людини й формування ціннісних орієнтацій стосовно здоров'я. У теперішній час технічного прогресу, у результаті вирішення життєвих проблем, студент часто згадує про своє здоров'я тоді, коли виникає необхідність, коли вже не неможливо відкласти візит до лікаря.

Сьогоднішня практика показує, що тільки високий рівень розвитку ціннісних орієнтирів та пізнавальної активності у людини здатні спричинити формування та тривале підтримання здорового способу життя по усіх його складових.

З метою визначення актуальності та бажання студентів отримувати знання із здоров'язберігаючих технологій під час вивчення психологічних дисциплін ми провели дослідження за допомогою розробленого нами анкетування «Актуальність використання здоров'язберігаючих технологій».

Анкета складається з трьох питань, перше яке дало змогу виявити чи розуміють студенти-психологи, які є види здоров'язберігаючі технології, інше питання чи ознайомлюють студентів на парах у вишах про здоров'язберігаючі технології та чи важливо і актуально для них отримати знання та інформацію для оздоровлення.

За результатами дослідження визначено, що більшість опитаних студентів розуміють, які є види здоров'язберігаючих технологій і є обізнаними з даної проблеми. На інші запитання «Чи пропонують вам на парах ознайомитись з здоров'язберігаючими технологіями?» та «Чи важливо і актуально для них отримати знання та інформацію для оздоровлення?». результати опитування створюють таку позитивну картину, майже усі студенти дали позитивну відповідь. Дані результати свідчать про актуальність використання здоров'язберігаючих технологій під час викладання психологічних дисциплін для студентів, адже для їх професійного і особистісного становлення дані технології є важливими. Схематично отримані результати відображено на рисунку 1.

Вирішальну роль у формуванні здорового способу життя у студентів виконує саме викладання таких дисциплін як валеологічна культура, безпека життєдіяльності, основи саморегуляції, основи біоетики та біобезпеки тощо.

В теперішніх планах вишів України ці дисципліни в останні роки скорочені до мінімуму навіть у навчальних закладах медичного профілю та зовсім відсутні у інших спеціальностей.

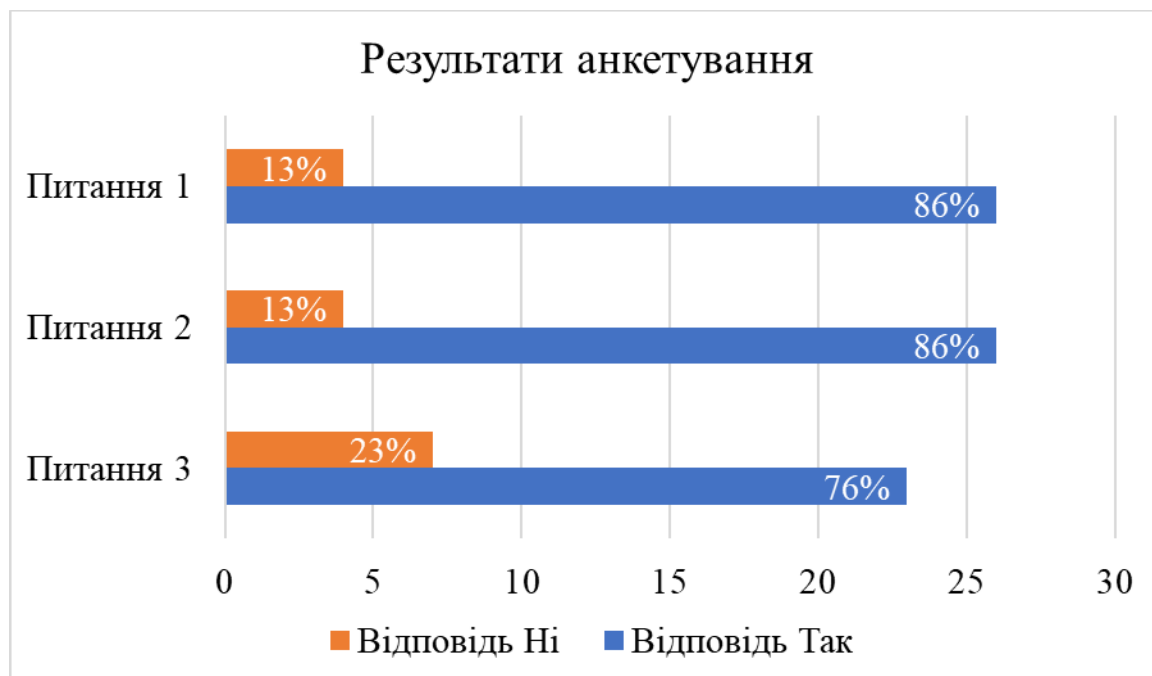


Рис. 1. Результати за авторською анкетною «Актуальність використання здоров'язберігаючих технологій»

Проте цілком зрозумілим є те, що викладання відповідних дисциплін обумовлює формування не тільки знань майбутнього спеціаліста, а може розглядатися як потужний чинник впливу на формування ціннісних життєвих установок людини. Зокрема, проблематика профілактики стресу обов'язково знайде своїх активних слухачів, якщо б її включили до курсу по здоров'ю.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можемо стверджувати, що наше дослідження підкреслює важливість використання здоров'язберігаючих технологій, вони створюють безпечні умови для навчання та праці студентів-психологів у вищих навчальних закладах, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховної роботи,

відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям молоді людини. З наведеного можна зробити наступні висновки про те, що формування навичок збереження у майбутніх психологів та зміцнення здоров'я є необхідною складовою успішності професіонала. Комплексне використання здоров'язберігаючих технологій в університеті здатне забезпечити формування практично усіх елементів здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у повноцінному дослідженні проблеми самозбереження студентів-психологів та здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Список використаних джерел.

1. Варгата О. В., Комар Т. В. Наукові підходи до сутності поняття професійного стресу у соціономічному дискурсі // Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 4–5 лютого 2022 року). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2022. С. 139-141. [українською мовою]

2. Переворська О. І., І. М. Кобзєва ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, вісник університету імені Альфреда Нобеля, серія «педагогіка і психологія», Педагогічні науки, 2018. № 2 (16) [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/2/15.pdf> [українською мовою]

3. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. –724 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZ_T.pdf [українською мовою]