

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ : ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ

БИКОВА С.В.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

Під час підготовки майбутнього, сучасного фахівця метою навчання у вищому навчальному закладі є сприяння формуванню здоров'язберігаючих компетентностей. Здоров'язберігаюча компетентність є сукупністю ціннісних орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, особистісних якостей особистості. Сучасний розвиток суспільства вимагає всебічного розвитку особистості фахівця, гармонійно розвиненої творчої особистості студента, який здатен орієнтуватися в складних життєвих та професійних ситуаціях, приймати правильні рішення, володіє новітніми методами саморегуляції.

Разом з тим необхідно зауважити, що важливим чинником професійної підготовки майбутніх фахівців є стан здоров'я. Студент має піклуватися про своє здоров'я, берегти його як цінність, набуваючи навичок професійного здоров'я – інтегральної характеристики функціонального стану організму людини, що характеризує її здатність до певної професійної діяльності, із заданою ефективністю й тривалістю впродовж навчання у ВНЗ, а також стійкість до супутніх несприятливих чинників цієї діяльності й умінням пристосовуватися до них.

Сучасні підходи в психології, які вивчають психологічні травматичні події як причину абсолютно негативних наслідків для особистості, потенційно відповідають вимогам поточної ситуації постійних соціальних, економічних і геополітичних криз і конфліктів, де травматичні ситуації є неминучою частиною життя. Тому необхідно знати засоби, розпізнати конструктивний і розвиваючий потенціал кризових і травматичних ситуацій. Людині достатньо покластися на свої психологічні ресурси, якщо вона відчуває, що контролює те, що відбувається, готова до дій і подолання перешкод, і ця впевненість зберігається навіть в екстремальних ситуаціях [1,с.85].

Психологи виділяють наступні основні кризи, з якими практично кожна людина стикається протягом свого життя [2, с.119]:

- Криза розвитку (криза старіння, вікова криза). Короткий період онтогенезу, що характеризується сильними психологічними змінами, пов'язаними з переходом на новий етап розвитку. П'ять криз старіння виникають у дитинстві, криза новонародженості (до 1 місяця), криза 1

року, криза (3 роки), криза (6-7 років), підліткова криза (11-12 років) і криза юності.

- Криза депривації (криза втрати та розлуки); Депривація – це психологічний стан, який виникає у людей, які тривалий час відчують, що їхні потреби не задовольняються належним чином. Розлучення, нещасний випадок або втрата близької людини.
- Шокова криза результат непередбаченої, раптової та шокуючої події, під час якої виникає загроза життю чи здоров'ю людини. Психічна травма порушує регулюючу організацію психіки і може викликати прикордонні (тимчасове нездужання) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів).
- Криза відносин - криза, викликана проблемами у стосунках, часто розривом з ініціативи одного з партнерів.
- Криза сенсу – стан страху перед питанням про сенс існування, глибока психологічна тривога. Це найчастіше в культурах, де базові потреби виживання вже задоволені.

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – кардинальна вона завжди була і залишається в центрі уваги, пізнання і творіння людської діяльності. Рівень досягнення мети визначається результатом сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців за трьома рівнями: високим - характеризується позитивною мотивацією до здоров'язбереження, розумінням цінності власного здоров'я; середнім - наявністю знань та спроможність застосування окремих методик визначення рівня здоров'я та оцінки психо-фізичного стану; низьким - байдуже ставленням до стану власного здоров'я; відсутність мотивації до його збереження, зміцнення і прагнення до покращення. Одже означена проблематика є складним, багатоаспектним та тривалим процесом.

Література:

1. Бикова С.В., Вертель А.В., Широкоградюк Л.А. Формування психології особистості у кризових ситуаціях. № 11(29) 2022 журналу категорії Б з права, державного управління, психології та економіки «Наукові перспективи». №4. С. 80-87.

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-382-392](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-382-392)

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.