

Peculiar for a professional activity of a psychologist is that his or her personality serves as a certain professional instrument, that is why during the process of teaching of would-be psychologists it is important to form an adequate self-attitude which determines orientation toward their own abilities and potential, thus fulfilling the process of building general life-meaningful orientations and professional senses. Moreover, a coordinated and consistent system of life-meaningful orientations underlies in the basis of formation meaningfully and chronologically coordinated life and professional plans and is an important premise for a professional's successful self-actualization which reveals itself in a conscious and self-regulated activity and is realized in a self-concept building and correcting.

In this way, psychological factors for professional identity formation in would-be psychologists is a development in students of an adequate professional self-image with reflexive perceiving and actualization of self-actualization mechanisms and self-making.

Key words: professional identity, student's professional self-image, reflexivity, self-attitude, life-meaningful orientations, self-development, self-actualization.

УДК: [373.5.016:613 (07)]:159.923

О.А. ШЕВЧУК

### ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОГЕННОСТІ ТА ПЕРЕВТОМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ПСИХОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

*У статті зроблено аналіз стану дослідження проблеми збереження психічного здоров'я старшокласників ЗНЗ. Звертається увага на зв'язок рівня успішності старшокласників ЗНЗ і способу життя та інших чинників як психологічної та валеологічної основи здоров'я.*

*Ключові слова:* валеологія, втома, перевтома, психологія здоров'я, старшокласники, стресогенність.

**Постановка проблеми.** Найцінніше, що має людина – її здоров'я. На сучасному етапі бурхливого розвитку науки і техніки в умовах реформи освіти виникла потреба у засвоєнні великого об'єму інформації, що сприяло підвищенню вимог до психофізіологічних можливостей організму школярів загально навчального закладу (ЗНЗ), які виконують довготривалу розумову роботу значної складності та інтенсивності. Нервово-психічні перевантаження школярів, постійні стреси призводять до стану втоми та перевтоми, розвитку психосоматичних захворювань, погіршення загального стану здоров'я. Тому виникла необхідність перевірити рівень обізнаності старшокласників ЗНЗ щодо профілактики стресогенності, перевтоми, їхньої поінформованості про формування, зміцнення, збереження, відновлення (ФЗЗВ) психічного здоров'я в контексті формування психічного та валеологічного світогляду.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою психічного здоров'я школярів ЗНЗ, у ракурсі психічної структури особистості, займалися педагоги-класики, дослідники СНД, вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, О. Леонтьєв, І. Павлов, А. Петровський, Ж. Піаже, О. Раєвський, К. Ушинський, А. Хрипкова [10; 18, с. 37-47]. Теорію та практику навчання й виховання школярів ЗНЗ щодо ведення здорового способу життя (ЗСЖ) як складову валеологічних знань обґрунтували педагоги-класики (Я.А. Коменський, А. Макаренко, В. Сухомлинський), сучасні дослідники (Т. Бойченко, О. Вакулєнко, Р. Валецька, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Грибан, В. Колбанов, О. Шевчук) [2-6; 9; 15-18].

**Мета статті.** Обґрунтувати й перевірити рівень сформованості знань старшокласників ЗНЗ щодо їхнього валеологічного і психологічного світогляду про профілактичні заходи ФЗЗВ психічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах соціально-еколого-економічної та політичної кризи в Україні спостерігається різкий спад соціального та індивідуального здоров'я молоді. Майже 90 % школярів ЗНЗ мають відхилення у здоров'ї. За останні 10 років на 41 % збільшилася кількість школярів, які мають спеціальну медичну групу. На 60 % зросла кількість неповнолітніх, які курять, вживають алкогольні суміші та інші наркотичні речовини [13, с. 230].

Здоров'я – основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей та здібностей особистості; рівень резервних можливостей людини; здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням; процес збереження, розвитку фізіологічних, психологічних функцій, працездатності, соціальної активності людини при максимальній тривалості її активного життя; найбільша цінність, неоціненний феномен для людини [2, с. 15; 3, с. 12; 16, с. 7; 17, с. 42].

Погіршення здоров'я індивіда на шкільній лаві спричиняють різноманітні чинники (С. Кириленко, В. Оржеховська, В. Шахненко): невідповідність дітей до школи, негативне ставлення школярів до навчання, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, втома та перевтома, вживання школярами наркотичних речовин психотропної та нейротропної дії, стресові ситуації тощо [5, с. 37, 53, 57-58, 67, 93; 18, с. 11, 24]. Погіршується безпосередньо психічне здоров'я: безпричинна агресивність, депресія, шкільний невроз, синдром згорання, відмова відвідувати уроки, занижена самооцінка, зниження адаптаційних можливостей організму, очікування поганого відношення до себе як з боку вчителів, так і школярів.

Психічне здоров'я – внутрішній стан людини, що забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів; самовиховання особистості. Для розуміння поняття «психічне здоров'я», його покращення допоможе вивчення тем про мозок, психіку, емоції, стрес, темперамент людини, психологію спілкування тощо [2, с. 61; 3, с. 122; 14, с. 24; 18, с. 109, 123-124].

Сучасна наука – психологія здоров'я, що займає центральне місце у науці про здоров'я, звертає увагу на психологічні причини здоров'я, методи і засоби його розвитку, зміцнення та збереження [14, с. 18].

Наука про здоров'я – валеологія до основної умови нормального психосоціального розвитку людини відносить спокійне і сприятливе середовище проживання. Проте у процесі життя людина постійно знаходиться під впливом певних несприятливих ситуацій, що викликають порушення емоційної сфери, поведінки загалом (психічна складова здоров'я). Зазвичай ці порушення мають тимчасовий характер [15, с. 15; 16, с. 12-13].

У др. пол. XX – поч. XXI століття розпочалося стрімке вивчення проблеми ФЗЗВ соціального та індивідуального здоров'я школярів ЗНЗ на державному (Конституція України, Закони України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», «Про дошкільну, загальну середню та позашкільну освіту», Державний стандарт початкової, базової та повної загальної середньої освіти, Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Концепція формування позитивної мотивації на ЗСЖ у дітей та молоді», міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки [7-8; 11]) і науковому рівнях, що підтверджується низкою робіт дослідників з питань організації валеологічної навчально-виховної роботи у школі, застосування корекційних заходів з метою підвищення резистентності організму й стійкості психіки, нервової системи, активізації захисних механізмів організму школярів ЗНЗ та молоді [1-3; 4, с. 17-80; 6; 10; 14]. Почала налагоджуватися просвітницька робота серед батьків з питань ведення ЗСЖ, гігієнічного виховання учнів.

Проте сучасні школярі ЗНЗ надмірно завантажені, знервовані, мають низку не вирішених проблем в поєднанні з недостатньою обізнаністю про шляхи вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів тощо. Тому порушення умов праці, неміцність сімейних стосунків, біологічні передумови (схильність до захворювань, слабка нервова система),

зовнішнє середовище (забруднення повітря, води), не вміння спілкуватися призводять до стресів.

Стресор – подразнювач (агент, чинник), що викликає стрес. Рівнозначний йому термін – стрес-чинник [9, с. 204].

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; стан особливої хворобливої напруженості організму, спричинений надміру сильними захисними фізіологічними реакціями; реакція напруги неспецифічних адаптаційних механізмів організму, що супроводжуються комплексом захисних фізіологічних реакцій у відповідь на дію надзвичайно сильних або тривало діючих стресорів. Термін запропоновано у 1936 р. канадським патофізіологом Гансом Сельє. Є три фази стресу: чекання (вихід в кров адреналіну й норадреналіну); стрес (еустрес – корисний стрес та дистрес – «зрив», негативний стрес); післястрес (нормалізація роботи організму) і три стадії (небезпека, резистентність, виснаження). Є стадії емоційного стресу: ігнорування психотравмуючого чинника; збудження; стадія депресивного стану; стадія концептуалізації. Він є головною причиною серцево-судинних уражень, неврозів, неплідності, імунодефіциту. Порушення психічного стану при стресі проявляється швидкою втомою, роздратованістю, порушенням сну, депресією, неврозом, потребою в штучних стимуляторах психічних процесів (вживання наркотичних речовин). Ознаки стресового стану: втрата гнучкості, пластичності діяльності; порушення процесу вибору цілей, дій, чіткості та послідовності інтелектуальних навичок і рухових актів; помилки у сприйнятті; зменшення обсягу уваги, провали у пам'яті; утруднення розуміння ситуацій [3, с. 126-128; 9, с. 203-204; 12, с. 347; 17, с. 128].

Стрессогенність – властивість нервової системи адаптуватися до дії стресових ситуацій, схильність людини реагувати на стрес (тимчасовий емоційний стан людини до зовнішніх подразників). Є люди зі слабкою нервовою системою та люди із сильною нервовою системою, що пов'язано з індивідуальними особливостями гормональної діяльності у момент стресу, що є індивідуальним рівнем стресостійкості, стрессогенності людини [3, с. 128-129].

М. Гончаренко охарактеризувала схему механізму дії, причини та управління стресом, описала втому і причини перевтоми [5, с. 67, 93].

Втома – стан, що спричиняється інтенсивною, тривалою роботою і характеризується тимчасовим зменшенням працездатності, зниженням кількості та якості роботи; підвищення межі збудливості сенсорних систем, порушення ритмічності, погіршення уваги; тимчасове зниження працездатності під впливом довготривалої дії навантаження на організм людини [9, с. 210].

Перевтома – це патологічний стан, що розвивається у людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги; характеризується зниженням працездатності та якісними змінами ряду фізіологічних функцій у результаті порушення режиму праці, відпочинку. Ознаки перевтоми: неадекватність реагування на подразнювач, головний біль, сонливість вдень та безсоння вночі. Виникає після довготривалого навчального навантаження без достатнього відпочинку (кінець півріччя), зберігається після літніх канікул [9, с. 159].

Пам'ять – процес ВНД, здатність зберігати, накопичувати та відтворювати інформацію; закарбування, збереження та наступне впізнавання та відтворення слідів минулого досвіду. Ця здатність людської психіки дає змогу накопичувати інформацію, не втрачаючи при цьому попередніх знань, відомостей, умінь та навичок. Є декілька видів та типів пам'яті. Пам'ять має характеристики: швидкість, точність, міцність, готовність. Визначивши якість пам'яті, її можна розвивати, поліпшувати разом з увагою за допомогою певних вправ, рекомендацій. Необхідно постійно дотримуватися гігієни пам'яті та розумової праці, тренувати пам'ять тощо [12, с. 214, 220-227; 16, с. 115-123].

Мислення – є вищим ступенем людського пізнання; психічний процес, що ґрунтується на увазі, сприйнятті, пам'яті, відтворенні й дає можливість робити висновки, планувати, прогнозувати своє життя [12, с. 244; 16, с. 118].

Виникнення стану втоми залежить від віку учнів, індивідуальних особливостей стану їхнього здоров'я, організації дозвілля, в якому проходить навчальна робота, легко

відновлюється через відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня, сну, харчування тощо. Перевтома відновлюється досить складно та займає довготривалий час і тому потребує госпіталізації до медичного закладу для відновлення розумового здоров'я.

Розумове здоров'я – сукупність знань, умінь, розумових дій, які сформувались при їхньому засвоєнні; вільне оперування ними в процесах мислення, що забезпечують засвоєння в певному обсязі нових знань і умінь. Розумове і емоційне – складові психічного здоров'я [16, с. 14, 106-107].

Емоції – це конкретний прояв почуттів або їх безпосереднє переживання людиною; внутрішнє позитивне чи негативне реагування людини на щось, що сприяє чи заважає задоволенню людських потреб. Є позитивні (радість, любов) і негативні (гнів, страх) емоції. Є порушення емоцій: афект, апатія, депресія. Протилежний стан – гарний настрій [15, с. 138-139]. Отже, у процесі навчально-виховної роботи ЗНЗ кожен має створити такі умови для реалізації оздоровчого середовища, де буде ФЗЗЗВ здоров'я школяра.

Ми вирішили визначити рівень сформованості валео-психологічних знань школярів 8-9-х класів ЗНЗ Костопільського району щодо профілактики стресу і перевтоми, рівня розумового здоров'я, успішності, уміння дотримуватися режиму дня, сну тощо. Спочатку ми перевірили їхній рівень успішності у жовтні 2015 р. Вони навчалися за 12-ти бальною системою, ми перевели її у 5-ти бальну. На початку I-го півріччя після тематичного оцінювання шкільних дисциплін старшокласники мали такі оцінки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Рівень успішності школярів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст.  
№ 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя**

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4,	К-ть учнів	Жовтень 2015 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Жовтень 2015 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	20	36	26	27	11	8-Б клас	20	28	25	31	16
9-А клас	20	21	28	34	17	9-Б клас	20	25	18	39	18

У Костопільській ЗОШ достатній рівень успішності виявили школярі 8-А (27 %) та 9-А (34 %) кл. і високий рівень – 8-А (11 %) та 9-А (17 %) кл. У Гуманітарній гімназії достатній рівень успішності виявили 8-Б (31 %) та 9-Б (39 %) кл. і високий – 8-Б (16 %) та 9-Б (18 %) кл. Мали достатній рівень: 4 % (8-мі кл.) та 5 % (9-ті кл.) і високий рівень знань – 5 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.).

У процесі інтерв'ювання ми з'ясували, що старшокласники періодично перебували у стані втоми, а іноді й перевтоми у процесі навчально-виховної роботи. Стан втоми починався у період атестації з різних дисциплін. Школярі скаржилися, що не встигають виконувати домашні завдання або витрачають на це багато часу. Його не вистачало на відпочинок під час перерви. 85 % учнів були дратівливі та пов'язували це із навчанням, вчителями, однокласниками, батьками, які їх не розуміли. На психічне здоров'я погано впливали: конфліктні ситуації серед однокласників, батьків сім'ї. Режиму дня намагалися дотримуватися у 9-х класах. 28 % школярів 8-х класів не дотримувалися шкільного розпорядку, постійно спізнювалися на уроки, пропускали їх.

Після атестації тих самих навчальних дисциплін у школярів 8-9-х класів (грудень 2015 року) було здійснено порівняння рівня успішності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Рівень успішності школярів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст.  
№ 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя**

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4	К-ть учнів	Грудень 2015 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Грудень 2015 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	20	41	32	19	8	8-Б клас	20	34	30	29	7
9-А клас	20	24	30	34	12	9-Б клас	20	27	24	33	16

У Костопільській ЗОШ достатній рівень успішності мали школярі: 8-А кл. (19 %) та 9-А кл. (34 %) і високий рівень – 8-А кл. (8 %) та 9-А кл. (12 %). У Гуманітарній гімназії достатній рівень успішності мали школярі: 8-Б кл. (29 %) та 9-Б кл. (33 %) і високий рівень – 8-Б кл. (7 %) та 9-Б кл. (16 %). Школярі мали достатній рівень знань: 10 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.) і високий рівень знань мали 1 % (8-мі кл.) та 4 % (9-ті кл.). Порівняно з жовтнем, у грудні 2015 р. рівень успішності старшокласників погіршився на 6 % (8-мі кл.) та 4 % (9-ті кл.) – достатній рівень і 4 % (8-мі кл.) та 3 % (9-ті кл.) – високий рівень знань.

Згідно спостереження медичних працівників у школярів 8-9-х класів було виявлено ознаки втоми і первинні ознаки перевтоми: дратівливість, зниження точності і швидкості робочих рухів, помилки у роботі, тобто погіршення роботи пізнавальної сфери діяльності (уваги, пам'яті, мислення, відчуття, сприйняття). Вони не вмiли протидіяти стресогенним чинникам, правильно організувати працю й відпочинок, жити шкільним життям, що залежить від навчального дня, тижня, розкладу уроків, суспільно-корисної праці, відпочинку, канікул тощо.

Н. Бучак вважає, що час виникнення втоми залежить від віку учнів, індивідуальних особливостей стану їх здоров'я, організації докiлля, в якому проходить навчальна робота. Значне зниження рівня працездатності у школярів 8-9-х класів настає після 4-го уроку і різко знижується на 6-му уроці. Протягом тижня найнижчий рівень працездатності буде в понеділок і п'ятницю. На кінець навчального року (I-II пiвріччя) – втома школярів 8-9-х класів буде значною. Згідно рангової шкали важкості шкільних предметів за Н. Гребняковим кожен предмет має різний бал складності. Керівництво ЗНЗ має впроваджувати таку рангову шкалу важкості, щоб забезпечити більш точну оцінку розподілу навчального навантаження у відповідності до гігієнічних вимог [1, с. 59-60].

Тому ми проаналізували розклад уроків школярів, де сумарна кількість годин на тиждень перевищує допустиму норму. П'ятиденний навчальний тиждень не повинен перевищувати 33-х уроків, але у 8-Б-9-Б кл. кількість годин становила 34-38 год., у 8-А-9-А кл. – 32–35 годин.

Найвища активність розумової діяльності школярів 8-9-х класів буде з 10-ї до 12-ї години дня. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму. Тому уроки з шкільних дисциплін, що вимагають значного розумового напруження для школярів 8-9-х класів повинні стояти на другому та четвертому місцях.

Коливається розумова активність школярів щодень. Її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким у понеділок і п'ятницю. Найвищий його рівень має припадати на вівторок і середу. Розклад не правильно складений, якщо найбільша кількість балів за день припадає на 1-й та 5-й дні тижня або коли він однаковий у всі робочі дні.

Під час аналізу розкладу уроків Гуманітарної гімназії було виявлено: найбільша кількість балів у понеділок – 8-й клас (27,3), у вівторок – 9-й клас (25). Найменше навантаження – у середу і четвер. Розклад занять складено без урахування віку, індивідуального здоров'я школярів. Під час аналізу розкладу уроків ЗОШ було виявлено ряд недоліків. У 9-му класі найбільше навантаження припадає на середу, але сумарна кількість балів у п'ятницю була більшою, ніж у вівторок. Велика перерва має бути після 2-го уроку і тривати до 30 хв. або замість однієї великої перерви після 2-го і 3-го уроків можна влаштовувати перерви по 20 хвилин. Оптимальним є варіант для школярів 8-Б-9-Б кл.: більшість перерв триває по 10 хв., велика – 25 хв. Розклад дзвінків у 8-А-9-А кл. складений без врахування санітарно-гігієнічних вимог. Під час перерв їм необхідно перебувати на свіжому повітрі та харчуватися. Вони мають бути звільнені від розумової праці. На перервах має переважати рухова активність, але школярам не вдається відпочити, сходити до туалету та поїсти за 5 хвилин маленької перерви, вони не встигають відновити сили, тому втомлені [1, с. 60].

В обох ЗНЗ існуюча система навчання, згідно вимог потребує розміщення кабінетів у межах 1-2-го поверхів таким чином, щоб перехід з класу в клас займав не більше 2-х хвилин.

Кабінети ЗОШ розташовані в трьох корпусах, тому старшокласники не встигали відпочити за 5 хвилин.

Велика перерва повинна проводитися після 2-го уроку, а інші – надто короткі. Кількість уроків упродовж дня в Гуманітарній гімназії перевищує норму, так як сумарна кількість уроків на тиждень більша допустимої. Складений розклад уроків для 8-9-х класів ЗНЗ не сприяє збереженню високої працездатності упродовж навчального дня, тижня, чверті тощо. Отже, умови організації навчально-виховного процесу ЗНЗ не були сприятливими для підвищення рівня успішності школярів 8-9-х класів, що є стресовим чинником, який викликає порушення розумової складової їхнього психічного здоров'я.

Для визначення рівня розуміння школярами 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя поняття «психічне здоров'я» та його складових було запропоновано опитувальник на 21 запитання. Школярі 8-9-х класів відповіли, що знають про психічне здоров'я і його ознаки (64-85 %), але не знають способів його збереження (16-50 %), склали режим дня (29-56 %) і дотримувалися його (32-61%), уміли відпочивати (86-100 %), найважливішим відпочинком назвали сон 38-85 % 8-А-9-А кл. та 34-42 % 8-Б-9-Б кл. ввели «Паспорт самоконтролю» (4-12 %/ 27-52 %), знали показники, що входять до «Паспорта здоров'я» (39-54 %/42-58 %), але погано вирішували конфлікти у школі, хоча зверталися до вчителів (26-46 %), психолога – 9 %, ігнорували ситуацію – (44-56 %, 52-65 % школярів). Знали, що таке стрес (72-74%/72-82 %), перевтома (82-28%/79-92 %), намагалися їх не допустити, тренували пам'ять (15-23 %/7-24%), дотримувалися режиму дня, сну (10-17 %). 2 %-5 % школярів, не знали та не вміли запобігати перевтомі і стресогенності, 25-38 % знімали втому, коли слухали музику, 14 %-17 % спілкувалися з друзями, інші – йшли на прогулянку, їли улюблені страви. Школярі 8-9-х кл. виявили низький рівень обізнаності про стресогенність, перевтому, незначні відхилення у психічному здоров'ї.

Відомо, що найважливішими чинниками збереження розумової складової психічного здоров'я є: дотримання навчально-виховного режиму в школі та вдома, ведення ЗСЖ тощо. Тому ми рекомендували старшокласникам скласти режим дня на кожен день навчального тижня, враховуючи зразок розроблених таблиць «Режим дня» та «Розподіл режимних моментів у годинах протягом доби» і дотримуватися його упродовж навчального року, зважаючи на першу та другу зміни навчання в школі, а також почати вести ЗСЖ, «Паспорт здоров'я» та «Щоденник самоконтролю»; розповіли про систему профілактичних заходів щодо стресогенності та перевтоми [15, с. 11-12, 109; 16, с. 20, 23-25, 63-65].

Старшокласники ЗОШ стали менш дратівливі, більш організовані, швидкий темп роботи був для них стабільним, рівень успішності (8-А-9-А кл.) став кращим (табл. 1.3). Вони мали: достатній рівень успішності 8-А кл. (22 %) та 9-А кл. (35 %) і високий – 8-А кл. (11 %) та 9-А кл. (14 %). У Гуманітарній гімназії мали: достатній рівень успішності 8-Б кл. (29 %) та 9-Б кл. (33 %) і високий рівень – 8-Б кл. (8 %) та 9-Б кл. (16 %). Вони почали вести ЗСЖ.

Таблиця.1.3

**Рівень успішності учнів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст. № 4 та  
Гуманітарної гімназії м. Костополя**

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4	К-ть учнів	Березень 2016 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Березень 2016 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	20	30	37	22	11	8-Б клас	20	34	29	29	8
9-А клас	20	19	32	35	14	9-Б клас	20	27	24	33	16

**Висновки.** Отже, порівняно з груднем 2015 р., у березні 2016 р. рівень успішності школярів 8-9-х класів став кращим на 3 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.) – достатній рівень і 2 % (8-мі кл.) та 2 % (9-ті кл.) – високий рівень знань. Розумовий розвиток школярів 8-А-9-А кл. був на стадії прогресії, їхнє розумове здоров'я не погіршилося, хоча більшість перебувало в стані лабільності і нервова система була напружена, потребувала відпочинку. Отже, для покращення рівня успішності та розвитку розумового здоров'я старшокласники повинні вести

ЗСЖ, вивчати психологію здоров'я та дотримуватися психогігієни праці й відпочинку, що сприяє створенню оздоровчого середовища, у якому школярі зможуть ФЗЗВ повністю індивідуальне здоров'я.

### Список використаних джерел

1. Бучак Н. В. Вікова фізіологія та валеологія. Навчальний посібник для студентів спеціальності 6. 070 800 (Екологія) / Н. В. Бучак, М. Г. Макогончук, Е. Ф. Кучерук. – Рівне: РДГУ, 2003. – 90 с.
2. Вакуленко О. В. Сучасне розуміння здоров'я людей як соціальна умова їх розвитку / О.В. Вакуленко // Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К. : НПУ, 2000. – Вип. 1. – С. 93–99.
3. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Ващенко Л. С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.
5. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах / М. С. Гончаренко. – Харків, 2003. – 187 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 214 с.
7. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» / Відомості Верховної Ради України (ВВР). – К., 2001, № 42, ст. 213; 2005, № 10, ст. 191; 2006, № 12, ст. 104. – № 23, із змінами і доповненнями від 15.01.2009 р. № 878–VI.
8. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 16, ст. 167, із змінами і доповн. від 28.12.2014, № 76–VIII (76-19), 2015, № 6, ст. 40.
9. Колбанов В. В. Валеологія: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПб. : Издательство ДЕАН, 2001. – 256 с.
10. Костюк Г. С. Умови психічного розвитку / Г. С. Костюк // Соціальний педагог. – 2007. – № 9. – С. 61–63.
11. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. – К. : Шк. світ, 2001. – 21 с.
12. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 576 с.
13. Полька Н. С. Актуальні проблеми психогігієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення / Н. С. Полько, І. В. Сергета // Журнал НАМН України. – 2012. – № 2. – С.223–237.
14. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М. П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці : Книги – XXI, 2009. – 296 с.
15. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів : метод. посібник для вчителів та учнів / О. А. Шевчук. – Рівне : Ліста, 2001. – 200 с.
16. Шевчук О. А. Основи здоров'я: конспекти уроків: 9 клас / О. А. Шевчук. – К.: Шкільний світ, 2009. – 136 с.
17. Шевчук О. А. Словник з безпеки життєдіяльності : навч.-метод. посібник для студентів гуман. і природ. спеціальн. ВНЗ України I- IV рівнів акредитації / О. Шевчук. – Вид., 2-ге, доповн. і перер. – К. : Видавн. Дім «Слово», 2014. – 184 с.
18. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я: дис... канд. пед. наук : 13.00.02 / Олена Анатоліївна Шевчук; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Харків, 2011. – 217 с.

### References

1. Buchak N. V. Vikova fiziologija ta valeologija. Navchal'nyj posibnyk dlja studentiv special'nosti 6. 070 800 (Ekologija) / N. V. Buchak, M. G. Makogonchuk, E. F. Kucheruk. – Rivne: RDGU, 2003. – 90 s.

2. Vakulenko O. V. Suchasne rozuminnja zdorov'ja ljudej jak social'na umova i'h rozvytku / O.V. Vakulenko // Socializacija osobystosti: Zb. nauk. prac'. – K. : NPU, 2000. – Vyp. 1. – S. 93–99.
3. Valec'ka R. O. Osnovy valeologii'. Pidruchnyk / R. O. Valec'ka. – Luc'k : Volyns'ka knyga, 2007. – 348 s.
4. Vashhenko L. S. Osnovy zdorov'ja: Knyga dlja vchytelja / L. S. Vashhenko, T.Je. Bojchenko. – K. : G'eneza, 2005. – 240 s.
5. Goncharenko M. S. Valeologija v shemah / M. S. Goncharenko. – Har'kov, 2003. – 187 s.
6. Gryban V. G. Valeologija: pidruchnyk / V. G. Gryban. – K. : Centr navchal'noi' literatury, 2008. – 214 s.
7. Zakon Ukrai'ny «Pro vnesennja zmin do Zakonu Ukrai'ny «Pro social'nu robotu z dit'my ta moloddju» / Vidomosti Verhovnoi' Rady Ukrai'ny (VVR). – K., 2001, № 42, st. 213; 2005, №10, st. 191; 2006, № 12, st. 104. – № 23, iz zminamy i dopovnennjamy vid 15.01.2009 r. №878–VI.
8. Zakon Ukrai'ny «Pro spryjannja social'nomu stanovlennju ta rozvytku molodi v Ukrai'ni» / Vidomosti Verhovnoi' Rady Ukrai'ny (VVR), 1993, № 16, st. 167, iz zminamy i dopovn. vid 28.12.2014, № 76–VIII (76-19), 2015, № 6, st. 40.
9. Kolbanov V. V. Valeologija: osnovnye ponjatija, terminy i opredelenija / V.V. Kolbanov. – SPB. : Izdatel'stvo DEAN, 2001. – 256 s.
10. Kostjuk G. S. Umovy psyhichnogo rozvytku / G. S. Kostjuk // Social'nyj pedagog. – 2007. – № 9. – S. 61–63.
11. Nacional'na doktryna rozvytku osvity Ukrai'ny u HHI st. – K. : Shk. svit, 2001. – 21 s.
12. Pavelkiv R. V. Zagal'na psyhologija. Pidruchnyk / R. V. Pavelkiv. – K. : Kondor, 2009. – 576 s.
13. Pol'ka N. S. Aktual'ni problemy psyhologijeny ditej i pidlitkiv: shljahy ta perspektyvy i'h vyrishennja / N. S. Pol'ko, I. V. Sergeta // Zhurnal NAMN Ukrai'ny. – 2012. – № 2. – S.223–237.
14. Tymofijeva M. P. Psyhologija zdorov'ja: Navchal'nyj posibnyk / M. P. Tymofijeva, O.V. Dvizhona. – Chernivci : Knygy – XXI, 2009. – 296 s.
15. Shevchuk O. A. Valeologija. Rozrobky urokiv dlja 5-7 klasiv : metod. posibnyk dlja vchyteliv ta uchniv / O. A. Shevchuk. – Rivne : Lista, 2001. – 200 s.
16. Shevchuk O. A. Osnovy zdorov'ja: konspekty urokiv: 9 klas / O. A. Shevchuk. – K.: Shkil'nyj svit, 2009. – 136 s.
17. Shevchuk O. A. Slovnyk z bezpeky zhyttjedijal'nosti : navch.-metod. posibnyk dlja studentiv guman. i pryrod. special'n. VNZ Ukrai'ny I- IV rivniv akredytacii' / O. Shevchuk. – Vyd., 2-ge, dopovn. i perer. – K. : Vydavn. Dim «Slovo», 2014. – 184 s.
18. Shevchuk O. A. Formuvannja systemy valeologichnyh znan' uchniv osnovnoi' shkoly u procesi navchannja osnov zdorov'ja: dys... kand. ped. nauk : 13.00.02 / Olena Anatolii'vna Shevchuk; Rivnen. derzh. gumanit. un-t. – Harkiv, 2011. – 217 s.

**Резюме.** В статье сделан анализ состояния исследования проблемы сохранения психического здоровья старшеклассников общего учебного заведения. Обращается внимание на связь уровня успеваемости старшеклассников общего учебного заведения и образа жизни, и других факторов как психологической и валеологической основы здоровья.

Ключевые слова: валеология, усталость, переутомление, психология здоровья, старшеклассники, стрессоустойчивость.

**Summary.** The article presents an analysis of the research problems of preservation of mental health of senior pupils of general educational institutions. Attention is drawn to the connection between the level of academic achievement of high school students of general educational institutions and the lifestyle and other factors such as psychological and valeological basis of health. The essence of conception: health, mental health, valeology, stressor, stress, stress resistance, fatigue, exhaustion,

memory, thinking, mental health, emotions, wellness. It is also about the level of understanding of pupils of 8-9 classes the concept of "mental health" and its components. The author of the article theoretically determines the level of the formation of valeological and psychological knowledge and outlook of senior pupils of general educational institutions for the prevention of stress and fatigue, the improvement of conditions of mental health by effective education, by the ability to respect the day, sleep, rest, food, friendly intercourse, by the avoidance of conflict situations in the process of educational work, at home, and the like. The article also draws attention to the use of a rank scale of difficulty of school subjects in the distribution of teaching load in accordance with hygienic requirements, organisation of training and education to raise activity, mental activity, efficient absorption of the material at the lowest psychological and physical costs of high school students.

Key words: valeology, fatigue, overwork, health psychology, high school students, stress resistance.

УДК 159.98:331.54

К.І. ШКАРЛАТЮК

### ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

*У статті розглядаються особливості проведення психологічної експертизи фахівців екстремального профілю діяльності. Здійснений теоретичний аналіз підходів визначення особливостей, інструментів і засобів експертизи професійної діяльності спеціалістів екстремальних професій.*

**Ключові слова:** психологічна експертиза, професійна придатність, екстремальні професії, професійна орієнтація, експертна оцінка.

**Постановка проблеми.** Діяльність в екстремальних умовах передбачає підвищений фактор ризику, дефіцит інформації і часу, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання завдання, наявність неочікуваних перешкод. Підвищені емоційні та фізичні навантаження створюють передумови до виникнення соматичних та психічних розладів. Для надання допомоги таким людям потрібно враховувати зміни в структурі особистості, що відбулися в результаті перебування в екстремальних умовах.

Вимоги професії визначають особливості постановки цілей та особливості проведення експертизи. Серед основних завдань експертизи, пов'язаної з різними видами професійної діяльності – визначити придатність особистості до виконання певного виду трудової діяльності в порядку професійної консультації.

Для вирішення прогностичних завдань трудової експертизи використовуються різні методи. В одних випадках вивчаються тільки документальні дані, в інших - проводяться бесіди з абітурієнтом або кандидатом на посаду, в деяких - здійснюються лікарські та психологічні дослідження фахівцями та експертними комісіями.

Найбільш чітко організаційно оформлена система лікарсько-трудова експертизи, що вирішує свої завдання за допомогою оцінки стану здоров'я. При цьому лікарсько-трудова експертиза передбачає участь психолога для здійснення експертної оцінки стану психологічної готовності до певного виду професійної діяльності, професійно важливих особистісних здібностей, самооцінки, адаптивності та стресостійкості до складних умов праці.

**Прогностична** психологічна трудова експертиза на основі психодіагностики вирішує питання передбачення, психопрогностики особливостей професійної діяльності досліджуваного.

Прогностична цінність (інформативність, прогностичність) окремих методик та інтегрального показника професійної придатності може визначатися залежно від цілей психодіагностики: за одним із критеріїв професійної успішності, ефективності реальної діяльності, їхньою сукупністю або за головним критерієм (оцінкою професійних здібностей).

**Мета статті** – дослідити особливості проведення експертизи професійної спрямованості особистості через виокремлення таких векторів професійної реалізації: