

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-446-7-36>

**THE USE OF TECHNOLOGIES OF PEDAGOGY
AND PSYCHOLOGY IN A COMPLEX PHYSICAL THERAPY
METHODS FOR STUDENTS DURING THEIR STUDIES**

**ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ПЕДАГОГІКИ
ТА ПСИХОЛОГІЇ У КОМПЛЕКСІ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ
ТЕРАПІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД НАВЧАННЯ**

Maltseva O. B.

*Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Fundamentals of Medicine
Uzhhorod National University
Uzhhorod, Ukraine*

Мальцева О. Б.

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри основ медицини
Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний
університет»
м. Ужгород, Україна*

Сучасні умови отримання освіти у ВНЗ можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, вкрай зростаючих в сесійний період, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі терміни великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій. Студентський вік являє собою особливий етап у житті людини, пов'язаний зі складним процесом пошуку себе, власного місця у житті, формуванням зрілої особистості. За даними Ременюк Я. А., це період входження юнаків та юнок у новий спосіб життя, долучення до соціально значущих форм діяльності, продовження процесу особистісного, поступового формування професійного самовизначення. Студент є суб'єктом навчальної діяльності, від його вміння виконувати усі види і форми навчальної діяльності залежить і психоемоційний стан. За даними автора, у більшості випадків, у процесі подальшого всебічного розвитку, поступово формуються та вдосконалюються такі риси, як рішучість, ініціативність, цілеспрямованість, самостійність, самоволодіння, наполегливість, виникає підвищений інтерес до таких проблем як: мета, спосіб життя тощо. Однак в окремих випадках навчальні психоемоційні перенавантаження в окремі періоди навчання (іспит, залік тощо), побутові проблеми блокують (гальмують) такі основні психологічними новоутвореннями студента як активність, самостійність, структурований інтелект, сформованість універсальних способів пізнавальної і професійної діяльності, прагнення до самопізнання, саморозвитку та самореалізації. Соціальна незрілість не дає можливості гармонізації «Я-реального» та «Я-ідеального», а це веде до

сповільнення професіоналізації знань, вмінь та навичок, формування професійних навичок, позитивної психосоціальної спрямованості загалом [1, с. 14–16].

В дослідженнях Ворона О. Ю., Мушкевич М. І. та співавтори, акцентується вплив рівня психологічного захисту особистості та його зв'язок з адаптаційним рівнем захисної поведінки у складних ситуаціях. Саме психологічний захист як адаптаційна система забезпечує зняття емоційного напруження і може запобігати дезорганізації поведінки у разі зовнішніх або внутрішніх конфліктів. Науковці пропонують до використання та підтверджують у своїх дослідженнях ефективність методик зменшення фізичного ефекту стресу а також, що дуже важливо, пропонують способи зміни погляду на проблему. Зазначене буде сприяти перегляду життєвих цінностей особи, змінам способу життя, зокрема активзації і фізичної активності [2, с. 7–8; 3, с. 96–98].

Окремі автори, аналізуючи результати використання серед окремих груп населення опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу», визначають стресостійкість як здатність особистості витримувати стресові ситуації без негативних наслідків для здоров'я, що визначає, наскільки особистість може пристосовуватися до труднощів та змін, стресових ситуацій у процесах життєдіяльності, можливості відновлення психічної та фізичної стійкості після важких життєвих перипетій. Підкреслюють важливість виконання фізичних вправ у комплексі надання допомоги [4, р. 23].

Наугольник Л. Б., Серета І. В. розкривають та деталізують основні напрямки немедичної психотерапії у процесах надання психологічної допомоги. (суть психотерапії, техніки психотерапії тощо), основи психотерапії та психопрофілактики наслідків психоемоційних розладів для окремих груп населення [5, с. 237–243; 6, с. 70–75].

Створення комплексу методик фізичної терапії (ФТ), інші не медикаментозні методи лікування для осіб з проявами невроту на фоні психоемоційного перенапруження займають важливе місце не тільки в неврології, клінічній та сімейній медицині, але також в сфері педагогіки та психології. Алексенко Н. В., Арешина Ю. Б. вказують на можливі застосування лікувальної фізичної культури (ЛФК) як одного з основних засобів фізичної реабілітації з метою зниження проявів невроту, підвищення рівня стійкості проти психотравмуючих чинників, зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Проблема найшвидшого відновлення здоров'я, своєчасного та повного використання всіх можливостей із комплексу методик ФТ є актуальною [3, с. 237–243; 7, с. 396–406; 8, с. 272–276].

Метою дослідження було вивчити ефективність комплексу методик ФТ для студентів у передекзаменаційний період.

Матеріали та методи дослідження. Під наглядом знаходились 58 студентів віком 18–19 років з ознаками неврозу. Були використані загально клінічні методи (вивчення анамнезу, умов життя, самопочуття та скарг) тестові методи, опитувальники. Всім опитаним були надані рекомендації щодо важливості змін способу життя, зменшення або ліквідації стресових чинників, налагодження взаємостосунків у навчальному середовищі та вдома. Були дані рекомендації щодо необхідності збільшення фізичної активності, застосування окремих комплексів фізичних вправ, важливості безперервності проведення оздоровчих процедур. В процесі виконання програми проводився щоденний та щотижневий педагогічний контроль, надавались необхідні додаткові консультації.

Результати дослідження. Для всіх обстежуваних (100%) у перед-екзаменаційний період характерним було: бачення майбутнього в темних тонах, невіра в успіх. Студенти скаржились на дратівливу слабкість та відчуття незадоволення собою, підвищену виснаженість, емоційну лабільність, дратівливість, спалахи нетерпимості, роздратування, неадекватні реакції, схильність до образ, нестриманість у висловлюваннях та почуттях тощо.

Всіх турбували вагання у прийнятті рішень, невпевненість у собі, зменшення внутрішньої узгодженості в оцінках і думках. 39 (68%) осіб відмічали зниження працездатності, пригнічений настрій, занепокоєння, хронічне відчуття втоми й напруження, нестійкість самооцінки (здебільшого заниження), песимістичне оцінювання перспективи; важкість зосередження уваги, зниження пам'яті. Половина студентів, 29 (50%) осіб скаржились на порушеннями вегетативного гомеостазу (тахікардія, пітливість), зниження апетит, порушення сну. Вищезазначене ускладнювало цілеспрямовану розумову роботу, зменшувало ефективність праці, погіршувало результативність їх діяльності.

Формування активної позиції студентів у подоланні психопатологічних ознак неврозу полягав у особистісно-орієнтованому підході не тільки до освітнього, але і побутового, соціально спрямованого аспекту життєдіяльності в малих (студентська група, члени сім'ї, група близьких друзів) та середніх (колектив факультету, сусіди за місцем проживання тощо) соціальних групах, Педагогічний контроль сприяв формуванню особистої відповідальності за свою соціальну поведінку, допоміг встановити адекватну стратегію поведінки в середовищі студент-студент; студент-викладач, студент-члени родини тощо. Повторне обстеження студентів у наступному передекзаменаційному та екзаменаційному періодах підтвердили важливість психологічної та соціальної підтримки в середовищі навчальної молоді. У більшості випадків навчальна діяльність студентів покращилась (93% випадків). Зникли скарги на емоційну лабільність, неадекватні реакції, образи,

дратівливості. Підвищилась самооцінка, впевненість у собі. Покращення самопочуття сприяло позитивному оцінюванню перспектив щодо уникнення стрес формуючих ситуацій загалом, налагодженню благоприємних (у всіх відношеннях) взаємовідносин у навчальному середовищі, у колі рідних, сусідів та знайомих. Оцінка, обдумування своєї діяльності, мислення стали теж більш позитивними, внутрішня узгодженість покращилась. Значно покращився процес запам'ятовування. У 87% випадків (51 особа) зникли скарги на вегетативні розлади (тахікардія, пітливість) безпосередньо перед іспитом або під час іспиту. Сон нормалізувався.

Висновки. В статті розглянуті питання надання допомоги студентам перших курсів з ознаками неврозу, ефективності виконання соціально-психологічних та педагогічних рекомендацій. Встановлено повільність процесів відновлення порушень вищої нервової діяльності, під впливом тривалого емоційного напруження. Акцентовано увагу на тривалому використанні комплексу фізичних вправ, ходьби, окремих прийомів психотерапії, методик аутогенного тренування. Було підтверджено необхідність комплексного використання простих та доступних засобів і методів; індивідуальна програма; соціальне спрямування, а також необхідність щоденного контролю та заохочення молоді особи, виконання комплексу методик ФТ.

Література:

1. Ременюк Я. А Соціально-психологічна характеристика сучасного студентства. Наука, освіта, технології та суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації : зб. тез доповідей між нар. наук.-практ. конф. (Полтава, 30 січня 2024 р.) Полтава : ЦФЕНД, 2024. Ч. 2. С. 14–16.
2. Ворона О. Ю. Особиста детермінація психічного захисту та його значення у професійній діяльності педагогів : зб. тез доповідей між нар. наук.-практ. конф. (30 січня 2024 р.) : Полтава : ЦФЕНД, 2024. Ч. 2. С. 7–8.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 96–98.
4. Doll K. Resilience Building Activities & Exercises for Adults. 23 Mar 2019 P 23. Psy.D., L.P. URL: <https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/> (date of access: 16.05.2023).
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 237–243.
6. Серeda І. В. Основи психосоматики : навч.-метод. посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. С. 70–75.

7. Немедикаментозні методи лікування у неврології : у 2-х томах : монографія. Т. 2 / Ф. О. Волох [та ін.] . Суми : Вінниченко М. Д., 2021. С. 396–406.

8. Алексенко Н. В., Арешина Ю. Б. Особливості впливу лікувальної фізичної культури при невротичних розладах. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012. С. 272–276.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-446-7-37>

PERSPECTIVES ON DEVELOPMENT OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION IN UKRAINE

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Melnyk V. M.

*Postgraduate student at the Department of Personality Psychology
and Social Practices,*

*Lecturer at the Department of Special and Inclusive Education
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University*

Kyiv, Ukraine

The educational process is a complex system of training activities that involves academic knowledge combined formation of the prerequisites for the socialization of the personality. It is important to remember ensuring access to education for all citizens without exception. But the process of learning is impossible, if the educational material is presented to the student does not fit their physical, communicative or cognitive limitations. In order to reduce barriers by learning difficulties, it is important to ensure that educational content is equally accessible to all students, regardless of possible sensory and/or perceptual difficulties [3, p. 98].

«A non-discriminatory society must offer equal educational opportunities for all», – said famous scientifics [3, p. 116]. Since the late 1970s, the number of special classes in general education schools has been increasing in Western Europe. This has enabled school-age children with developmental disabilities to study in an inclusive educational environment among their peers. In Ukraine, in particular, from the end of the 20th century to the present day, the state educational strategy has been actively developing. Furthermore, there is a gradual rollout of updates of strategies