

ФІЗИЧНА, ДУХОВНА, СОЦІАЛЬНА, ПСИХІЧНА — ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Кавецький Віктор Євгенович,
кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри
педагогіки і психології та
інклюзивної освіти
Тернопільського обласного
комунального інституту
післядипломної педагогічної
освіти.*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗЗСО

Проблема збереження і зміцнення здоров'я є вічною проблемою людства, а в часи суспільних негараздів, нестабільності, шаленого темпу життя і нових викликів, на які в особистості не сформовані адаптаційні механізми, це питання набуває особливої значущості. Водночас соціально-політична криза в суспільстві особливо негативно впливає на психічне здоров'я дітей та юнацтва. Тому важливо звернути увагу на пошук шляхів забезпечення психічної складової здоров'я учнів ЗЗСО. Під психічним здоров'ям розуміють рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів [3]. І. Шаронова під психічним здоров'ям розуміє таке функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, його класами, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність навчальної, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку [4]. Б. Братусь визначає психічне здоров'я, як складне утворення, що має три рівні відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

1) особистісно-смисловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень людини;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини здобувати адекватні засоби смислових прагнень;

3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної реальності [1].

Як видно, важливою складовою психічного здоров'я дослідники вважають знаходження свого місця в житті, побудовою гармонійних смислових відношень із суспільством і самим собою. Нині, значну роль у швидкому і широкому розповсюдженні серед школярів відчуття безглуздя людського існування відіграє девальвація у молоді цінностей і традицій старшого покоління. Розрив ціннісного зв'язку поколінь обумовлює високу вразливість і піддатливість сучасної молоді неврозу безглуздя. Тому для забезпечення психічного здоров'я сучасних учнів слід звернути особливу увагу на пошук свого сенсу життя школярами в підлітковому і юнацькому віці. К.Карпінський виділяє такі типи розуміння особистістю сенсу життя в юності:

1. Термінальний тип. У цілому особа сенс свого життя бачить у кінцевій реалізації життєвих цілей, здійснення заповітних мрій і підкорення певних життєвих висот.

2. Процесуальний тип. Він представлений твердженнями, які акцентують переважну спрямованість особистості на процес життя як на шлях просування до життєвих цілей. Специфіку розуміння сенсу життя, властиву даному виду, влучно передають крилаті вирази: «Сенс життя не в тому, щоб задовольняти свої бажання, а в тому, щоб мати їх»

3. Нігілістичний тип. Цей вид об'єднав твердження, в яких відчувається зневажливе ставлення до сенсу життя, заперечення його наявності. Особистість з таким видом розуміння знецінює значення сенсу життя особисто для себе і для інших людей.

4. Аксіологічний тип. Цей вид утворили твердження, що фіксують ціннісне ставлення особистості до сенсу життя. Ці твердження підносять таке розуміння особистістю сенсу життя, коли сам сенс життя виступає в якості однієї з головних людських цінностей.

5. Гедоністичний тип. Цей вид представлений твердженнями, згідно з якими сенс життя залежить від задоволення широкого спектру людських потреб.

6. Аскетичний тип. Тут зібрані твердження, семантика яких замикає сенс людського існування на прийнятті страждань і негативних проявів життя. Крім того, зміст даного виду склали твердження про необхідність обмеження людиною своїх потреб, приборкання пристрастей і безперервного самовдосконалення.

7. Ендемічний тип. У ньому основний зміст задають формулювання, в яких сенс людського життя явно чи неявно асоціюється з категорією «щастя».

8. Глорістичний тип. У ньому виявилися твердження, в яких сенс людського життя пов'язаний з досягненням суспільного визнання і зі сходженням до променів слави.

9. Деонтологічний тип. Тут об'єдналися твердження, що виявляють переконаність респондентів в тому, що сенс життю надає певний життєвий обов'язок чи життєва місія, яку людині належить виконати.

10. Гуманістичний тип. Прямим джерелом гуманістичного розуміння сенсу життя є спрямованість життєвого шляху особистості на благо конкретних «значущих інших» («дитина», «батьки», «сім'я») або більш загальна орієнтація на принесення користі іншим людям («Бути корисним людям», «служіння людям», «поліпшення життя оточуючих»).

11. Вітальний тип. Він об'єднує твердження, що мають в основі такий лейтмотив: сенс людського існування полягає в тому, щоб вижити. При такому розумінні сенс життя вкладається в «боротьбу за виживання», «конкуренцію».

12. Фаталістичний тип. Даний вид представлений твердженнями, які зводяться до відомої формули про те, що людина - усього лише іграшка в руках долі [2, с. 157-159].

Важливо школярів спрямувати на пошук конструктивних способів розв'язання проблеми сенсу життя, до яких, відповідно до позиції І.Ялома, належать:

1. Альтруїзм, суть якого полягає у служінні іншим людям і поліпшенні умов їхнього життя. Альтруїзм сприяє підвищенню психологічної якості людського життя і внутрішньому облагородженні особистості.

2. Відданість якійсь справі. Головне те, щоб ця діяльність підвищувала людину над самою собою, допомагала дистанціюватися від власної персони і вузько особистих проблем.

3. Творчість - це не обов'язково створення нових творів, шедеврів мистецтва. Творчість як джерело сенсу життя розуміється широко: як життєтворчість, тобто активність людини, спрямована на творення нових - кращих форм життя.

4. Насолода життям як джерело сенсу називається гедоністичним рішенням. Щастя і задоволення потреб не повинні бути самоціллю у житті людини, вони складають лише необхідний супровід і наслідок реалізації людиною змісту свого життя.

5. Самоактуалізація - це прагнення людини з максимальною повнотою виявити і реалізувати свої вроджені задатки й набуті здібності, потенціали.

6. Самотрансценденція - це спрямованість особистісної активності на цінності, що перевершують вузькі егоцентричні інтереси[5].

Підсумовуючи, зауважимо, що кожна особистість є неповторною, яка в своїй унікальній життєвій ситуації шукає свій індивідуальний сенс. Водночас важливо забезпечити учнів ЗЗСО необхідною інформацією для самостійного конструктивного розв'язання даного питання, що сприятиме формуванню психічно здорової особистості.

Література

1. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.

2. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
3. Психічне здоров'я [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F.
4. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 576 с.