

Жизномірська Оксана Ярославівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти Тернопільського
обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасних умовах нашого сьогодення актуальним постає питання здоров'я людини. Для досягнення життєвих цілей, виокремлення власних пріоритетів, відчуття власного задоволення, формування ціннісних орієнтацій, школяреві необхідно дотримуватися здорового способу життя, вміти раціонально розподіляти свій час, відпочинок, цікаво організовувати своє дозвілля, бути позитивно спрямованим до реалізації особистісних прагнень. Повсякденне життя дітей сповнене не лише успіхами, позитивними враженнями, діалогічним спілкуванням з референтним оточенням та спільнотою дорослих (батьків, учителів), але й невдачами, труднощами, стресовими ситуаціями, відчуттями невпевненості, власної невизначеності, що корелюється з психічним здоров'ям. Так, завдяки зміцненню психічного здоров'я, дитина має змогу відчувати комфорт, емоційне благополуччя, критично мислити на уроці, мати піднесений настрій, самопочуття, гідно презентувати себе в учнівській спільноті, врешті-решт гармонійно розвиватися та самостверджуватися.

У розумінні вчених [2; 4], психічне здоров'я – це психічні особливості, що дозволяють особистості бути адекватною й успішно пристосуватися до навколишнього середовища; створюються умови для забезпечення позитивного стану та активного розвитку інтелектуально-емоційної сфери; створення атмосфери душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінку дитини в соціумі та її успішний інтелектуальний розвиток.

Вище зазначені дослідники визначають певні критерії психічного здоров'я підростаючої особистості:

- адекватний віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-чуттєвої та вольової сфер особистості;
- здатність керувати своєю поведінкою;
- здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їх досягнення;
- особистий та соціальний оптимізм;
- задоволення від навчальної діяльності, власного та суспільного життя, спілкування, стабільний позитивний настрій [2; 3; 4; 5].

Вважаємо, що однією з важливих складових емоційного благополуччя є психічне здоров'я особистості, що невід'ємно пов'язане з психологічним та відчуттям безпеки в соціальному середовищі. Так, психологічне здоров'я – це оптимальне функціонування всіх психічних структур, необхідних для поточної життєдіяльності, розглядається як система якісних характеристик особистісного розвитку на різних вікових етапах життєдіяльності індивіда, яка розкривається через особливості індивідуально-психологічних властивостей особистості, взаємин із соціумом, процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних потреб.

Водночас психологічна безпека – збереження стабільності самопочуття і повсякденного життя дитини, задоволення особистісних потреб, забезпечення емоційного комфорту, впевненості у благополуччі, відчуття захищеності, відсутність загроз для дитини тощо. Підкреслюється, що психологічна безпека особистості дитини проявляється у її здатності зберігати стійкість, урівноваженість, гарне самопочуття у соціальному просторі з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім та зовнішнім загрозам [1].

Вітчизняні та зарубіжні науковці (М. Безруких, Н. Смирнов) визначають поняття «здоров'яформуючі виховні технології», які варто використовувати у педагогічній роботі, так-от - це психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних

якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я, а також мотивацію на здоровий спосіб життя [2, с. 6].

У розумінні зазначених дослідників, здоров'язбережувальні технології можуть бути здійснені за допомогою створення :

- сприятливих умов навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, гендерних, індивідуальних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Так, Л. Терещенко переконана, що у дітей, а саме молодшого шкільного віку формування оцінної позиції здебільшого залежить від впливу учителя й однокласників. Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання обґрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дітей з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження. До психогігієнічних норм належать : сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання та навчання; забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток; забезпечення індивідуального рівня новизни під час навчання, його оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості; орієнтація виховання й навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сенситивних (сприятливих) періодів для розвитку того чи іншого виду активності; вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини; дотримання принципів гуманізації освіти тощо [4, с. 87].

З точки зору О. Хухлаєвої, психологічне здоров'я - це повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу, що базується на гармонійних взаєминах між особистістю та середовищем, а також між різними аспектами власного "Я" - раціональним та емоційним, розумом та інтуїцією. Згідно гуманістичної психології, модель психологічного здоров'я включає аксіологічний, інструментальний та мотиваційний компоненти. Аксіологічний

компонент презентований цінностями власного "Я" та "Я"-іншого. Цей компонент відображає усвідомлення людиною цінності, унікальності, неповторності себе, навколишніх. Інструментальний компонент здоров'я полягає у володінні особистістю рефлексією як засобом самопізнання, здатністю зосереджувати увагу на самосвідомості, своєму внутрішньому світі та свого місця у взаєминах з іншими спільнотами. Мотиваційний компонент визначає наявність в людини прагнень до саморозвитку, саморозуміння, самоцінності, самозміни в особистісному розвитку [5, с.104].

Таким чином, психічне здоров'я особистості в період її дорослішання залежить від раціонального харчування, вітамінізації, здорового способу життя, активного відпочинку, вмінням позитивно сприймати труднощі шкільного змісту та водночас відчувати себе самодостатніми, вільними особистостями в соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жизномірська О. Я. Психологічні аспекти підвищення стресостійкості особистості педагога / О. Я. Жизномірська // Збірник тез науково-практичної конференції з міжнародною участю "Психологія національної безпеки". - Львів : "Сполом" 2017.- С.55-57.
2. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с.
3. Кузьменко Н. І. Синдром професійного вигорання вчителя / Н. І. Кузьменко // Завуч. Усе для роботи. – 2016. – № 5-6 (173-174) березень. – С. 21-30.
4. Терещенко Л. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років / Людмила Терещенко. – К. : Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2012. – 104 с.
5. Хухлаева О. В. Психология подростка : Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. - М. : "Академия", 2005. - 160 с.