

студентської молоді, і, як наслідок, несформованості у більшості студентів цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

Висновки. Результати аналізу фахової літератури та практичного досвіду дозволили встановити, що недостатньо уваги приділяється комплексному системному аналізу підходів до формування у студентів цінностей здорового способу життя в навчальних закладах. На основі вивчення даних спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, попередніх розробок визначено чинники, що лімітують формування цінностей ЗСЖ студентів. Розроблено модель формування у студентської молоді в процесі фізичного виховання, яка включає провідну мету, завдання, підходи, принципи, організаційно-педагогічні умови, зміст, засоби, критерії ефективності, показники, рівні сформованості.

Список використаних джерел

1. Амосова Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестн. ЧГПУ, 2009. – № 9. – С. 16–28. 2. 27–28.
2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: спец. «Теорія і методика виховання» / Ю. С. Бойко. – Умань, 2015. – 268 с.
3. Воронов М. В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М. В. Воронов, А. А. Токман, В. В. Карпов // Вестн. Костром. гос. ун-та им. . .
4. Кашуба В. А. Анализ использования здоровье сберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81. 9.
5. Концепція розвитку системи громадського здоров'я // Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>.

Кавецький В.Є, к.пед. н., доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти,

Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗЗСО

Анотація. У статті розглянуто чинники, що впливають на психічне здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти, проаналізовано психогігієнічні норми організації освітнього процесу. Також визначено цілі, які ставлять представники різних підходів при проведенні психологічного консультування, спрямованого на забезпечення ефективного самоздійснення психічно здорової особистості.

Ключові слова: *психічне здоров'я, учні ЗЗСО, консультаційні психотерапевтичні підходи.*

Динамічний характер сучасного життя вимагає від людини витрату чималих ресурсів для орієнтування і діяльності в ситуації, що постійно змінюється. Це виснажує особистість і веде до погіршення її здоров'я. Водночас відсутність душевного благополуччя у батьків так чи інакше відображається на психоемоційному стані дітей і порушує їхню психологічну рівновагу. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я на основі аналізу результатів численних досліджень в різних країнах впевнено довели, що порушення психічного здоров'я найчастіше спостерігається у дітей, які страждають від недостатнього спілкування з дорослими і їх ворожого ставлення, а також дітей, які ростуть в умовах сімейного розладу. [5, с. 30]. Також не кожній дитині комфортно, коли вона перебуває і в школі, від спілкування з однолітками, від спілкування з вчителями і учнями. Часто порушуються її права і автономія. Значне збільшення інформації призвело до того, що учні, як правило, перевантажені навчальними завданнями [5, с. 29]. За даними науковців, профілактичні заходи, що проводяться в ЗЗСО самі по собі не вирішують проблему, оскільки не можуть забезпечити фактичне дотримання кожним учнем навантаження відповідно до його психофізіологічних можливостей. Отже інститути соціалізації молоді нині не створюють належних умов для опимального духовного, психічного і фізичного функціонування молоді. Тому важливо забезпечити комплексний підхід до розв'язання проблеми збереження здоров'я сучасних школярів, в тому числі психічного. Отже педагогічним працівникам у міру своїх повноважень і можливостей слід спрямувати зусилля на гармонізацію стосунків у сім'ях своїх вихованців а також на дотримання науково обгрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього процесу, до яких належать: сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання; забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток; забезпечення індивідуально посильної міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості; орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності; дотримання принципу включення педагога у спільну з дітьми діяльність; вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини; дотримання принципів гуманізації освіти [6].

С. Болтівець зазначає, що концептуальну основу психогігієни в ЗЗСО становить розвиток креативного потенціалу особистості, котрий ґрунтується на її явних індивідуалізації, активності та здатності до саморегуляції. Психогігієнічне спрямування цього сукупного процесу, виявляючи свою адекватність закономірностям ускладнення психосоціальної організації суспільного життя, полягає не у зменшенні інтенсивності дії психогенних чинників, переважанні релаксації і тотального захисту особистості від

психотравмуючих ушкоджень, а в ... системі цілеспрямованої підготовки дітей і підлітків до зростаючих напружень, вихованні в них культури психологічної самооцінки й самоконтролю, формуванні взаємоузгодженості сенсоутворень й активного самоздійснення, особистісної самодостатності [1, с. 110].

Розв'язання вищезазначених завдань із забезпечення збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів можливе за умови комплексної просвітницької діяльності і проведення ефективних групових та індивідуальних консультацій. При наданні психологічної підтримки учням в ЗЗСО педагогічним працівникам варто орієнтуватися на цілі, які ставлять представники різних підходів при проведенні психологічного консультування, спрямованого на забезпечення ефективного самоздійснення психічно здорової особистості. Так, представник особистісно-центрованого консультування К.Роджерс головною метою бачив розвиток «людини завтрашнього дня», основними якостями якої є відкритість для світу, як внутрішнього так й зовнішнього; прагнення до справжності (автентичності); скептична позиція стосовно науки і техніки; прагнення до цілісності і інтимності; небайдужість стосовно інших людей; близькість до природи; антиінституційність; віра у власний авторитет; відсутність культу матеріальних речей; велика потреба в духовному [4,с.15]. Представники екзистенційного підходу (Р.Мей, В.Франкл, І. Ялом) основну мету консультування вбачали в допомозі людині знайти сенс у своїх діях, своєму житті і своєму стражданні; усвідомленні як можна більшого числа виборів, які вона може зробити і відповідно отримати більшу свободу[3, с. 125]. Представники психоаналітичного підходу зосереджують цілі консультування в основному на особистісній адаптації людини, викликаючи при цьому реорганізацію внутрішніх сил особистості. У більшості випадків першочергова мета полягає в тому, щоб допомогти людині краще пізнати невідомі сторони своєї особистості. Друга головна мета, часто пов'язана з першою, полягає в тому, щоб допомогти особистості подолати раніше не пройдений етап розвитку. Пройшовши цей етап, людина розкріпачується і набуває здатність жити більш продуктивно. Кінцева мета полягає в тому, щоб допомогти особистості впоратися з вимогами суспільства, в якому вона живе. Психоаналіз підкреслює значення пристосування до навколишнього середовища, особливо в роботі та особистому житті. У центрі уваги знаходиться зміцнення Его таким чином, щоб сприйняття і планування стали більш реалістичними [2, с. 191]. Головна мета гештальт-консультанта за Ф. Перлзом - допомогти особистості перестати постійно потребувати підтримки з боку навколишнього середовища і перейти до незалежності. Гештальт-консультанти допомагають людині не тільки знаходити підтримку в самому собі при розв'язанні поточних проблем, але і жити більш «аутентично». Для того щоб особистість була самостійною, вона повинна перебувати в контакті зі своїми організмичними екзистенційним центрами (я - це те, чим я є). Люди, які знаходяться в контакті зі своїм організмичним «Я» або зі своїми почуттями, є самоактуалізуючими, або самостійними [4, с. 31]. Представники раціонально-

емотивного поведінкового консультування (інші назви: когнітивна поведінкова терапія, когнітивне реструктурування) головну мету бачили в тому, щоб допомогти людям ідентифікувати патерни власних ірраціональних суджень, тобто тих звичних переконань, що призводять до неадекватного сприйняття реальності і потім навчити їх більш логічним, послідовним, раціональним і научним мислительним патернам [3,с. 154].

Засновник транзакційного аналізу Е. Берн головний акцент при психологічному консультуванні робить на досягненні здоров'я та автономії особистості. Важливо ідентифікувати і потім відновлювати перекручені або пошкоджені его-стани, розвивавати здатність використовувати всі его-стани, застосовувати его-стан дорослого з його розважливою здатністю, переписувати неконструктивні життєві сценарії і займати позицію «Я - ОК; ТИ - ОК» [2,с. 244].

Підсумовуючи, слід зазначити, що в процесі консультаційної діяльності, спрямованої на розвиток психічно здорової особистості учня необхідно адаптовувати теоретичні положення того чи іншого підходу до відображення особистих цінностей, світогляду, сприймання конкретної особистості і відповідно до її унікальної життєвої ситуації.

Список використаних джерел

1. Болтівець С. Теорія і методика педагогічної психогієни. *Психологія і суспільство*. 2004. №1. С. 90-112.
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - 4-е изд. СПб.: Питер, 2002. 736с.
3. Коттлер Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 340 с.
5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
6. Черевко Н.В. Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163> (дата звернення: 29.04.2019).

Карпуть О.С., аспірантка кафедри педагогіки
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ФІНЛЯНДІЇ

***Анотація.** У тезах зосереджено увагу на тому, як спосіб життя впливає на здоров'я підростаючого покоління, а саме на організації здорового харчування учнів у загальноосвітніх школах Фінляндії. Основу формування навичок здорового способу життя у школярів становлять уміння формування, збереження та зміцнення здоров'я, необхідність відповідального ставлення до себе й оточуючих.*