

**Гнатюк О. В.,**

провідний науковий співробітник,

кандидат психологічних наук,

*(Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України)*

Проблема формування і збереження психічного здоров'я особистості  
в сучасній школі

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і збереження здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабе здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Спостерігаються значні відхилення у психофізичному розвитку дітей. За статистичними даними, в Україні у 30% новонароджених є різні вади нервової системи, у результаті чого п'ята частина учнів загальноосвітніх шкіл відчувають труднощі в навчанні. Встановлено, що 30% старшокласників мають низький рівень інтелектуального розвитку, високий рівень прихованої агресивності. Також збільшилась кількість дітей з психічними розладами, 23% школярів мають нервово-психічні відхилення [8].

Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей, зокрема психічного [2].

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання сучасної школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

В умовах творення Української держави розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації

освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку, формування і збереження психічного здоров'я тощо.

Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні, на перший погляд, відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі. Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, агресивність тощо. Все це сприяє погіршенню стану психічного здоров'я школярів.

Треба зазначити, що сьогодні немає одностайної думки, щодо визначення поняття «психічне здоров'я». Так, теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я особистості показує, що психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності та поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо) [1].

Досить детальний перелік критеріїв психічного здоров'я наведений у праці Н.Д. Лакосіної й Г.К. Ушакова. До них автори передусім відносять: причинну обумовленість психічних явищ, їхню необхідність, упорядкованість; відповідну віку людини зрілість почуттів; максимальне наближення суб'єктивних образів

до відображуваних об'єктів дійсності; гармонію між відображенням обставин дійсності і ставленням до них людини; відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті впливу зовнішніх подразників; критичний підхід до обставин життя; здатність самокерування поведінкою відповідно до норм, встановлених у різних колективах; адекватність реакцій на суспільні обставини (соціальне середовище); почуття відповідальності за потомство і близьких членів сім'ї; постійність та ідентичність переживань в однотипних обставинах; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій; самоствердження в колективі (суспільстві) без шкоди для решти його членів; здатність планувати і здійснювати свій життєвий шлях [6].

Деякі автори (С.Ю. Головін, М.І. Кандилович та ін.) визначають психічне здоров'я індивіда як стан людини, для якого характерні душевне благополуччя, врівноваженість, відповідність суб'єктивних образів і переживань значенню життєвих подій, або як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і такий, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [3].

С.Д. Максименко психічне здоров'я розглядає не лише як відсутність психічних захворювань, а набагато ширше. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

Поняття «психічне здоров'я» охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Є багато ступенів психічного здоров'я, яке можна визначити на основі таких показників: як ви ставитеся до себе; як ви ставитеся до інших; як ви справляєтеся із вимогами життя. Конкретизувати ці положення можна так: психічно здорові люди добре ставляться до себе; вони відчуваються добре поруч з іншими; вони відповідають вимогам, які висуває життя [7].

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій навчання і виховання, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах активної діяльності.

Мова йде про принципово нові педагогічні ідеї, технології, концепції, у центрі яких – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами. [4]. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Шкільна освіта вимагає всеохоплюючої психологізації навчально-виховного процесу, опори на надійну діагностичну основу. Важливо також створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками; пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні. Слід уважно відноситись до стану кожної дитини, оцінювати її настрій та емоційні реакції [5].

Для збереження психічного здоров'я дітей також потрібна правильна організація навчального дня. Тому треба:

- слідкувати за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям школярів;
- дотримуватись раціонального режиму праці та відпочинку (бажано зі сном і достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливими іграми);
- створити оптимальні умови середовища навчання (мікроклімат, освітленість, шкільне обладнання та ін.), які відповідають гігієнічним нормативам та вимогам;
- організувати режим навчальних занять з урахуванням динаміки розумової працездатності учнів протягом навчального дня, тижня, року тощо.

Це лише окремі особливості побудови навчально-виховного процесу, але їх реалізація, на нашу думку, сприятиме збереженню і формуванню психічного здоров'я школярів.

Отже, актуальність психологічних досліджень психічного здоров'я на сьогоднішній день є дуже високою. Необхідно добитися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою людини на усьому її життєвому шляху.

#### Список літератури

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4. – С. 27-32.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Зб. наук.-практ. ст. / За заг. ред. В. М. Оржеховської. – К.: Магістр – S, 1999. – С. 5-9.
3. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення / Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. Товкун // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації. – 2011. – № 2. – С. 323-327
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – К.: Наук. думка, 1984. – 207 с.
5. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища / О. В. Косигіна // Управління школою. – 2013. – № 10-12 (382-384). – С. 61-67. Концепція загальної середньої освіти // Початкова школа. – 2002. – № 3. – С. 1-6.
6. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. М.: Медиум. 1976. – 318 с.
7. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів // Журн. АМН України, 2001, т. 7, № 3. – С. 467-474.
8. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі / Л.І. Пономарьова // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. – С. 88-91.