

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ-НАРКОМАНІВ З НЕВРОТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ

Постановка проблеми. Коли у вченні про нервові захворювання затвердилася єдина точка зору, що нервові порушення, які викликані душевними, переживаннями повинні лікуватися шляхом дії на психіку, це поза сумнівом було великим кроком вперед. Спробазрозуміти причину і перебіг захворювання, ґрунтуючись на знаннях про психіку, патологічні риси характеру, привела до обґрунтування психоаналітичного методу. За допомогою цього методу ми маємо можливість простежити етіологію нервового захворювання, починаючи з раннього дитинства і виявити безліч психічних механізмів, що постійно діяли.

Основним принципом застосування індивідуально-психологічного методу виступає зведення нервових симптомів окремої людини до найвищої суспільної міри. Психічна основа, схема нервового захворювання і симптому, в незміненому вигляді запозичується з дитинства, але в процесі онтогенезу над цим фундаментом надбудовується певне утворення, що не змінює самої основи. В це утворення входять всі тенденції розвитку особистості, риси характеру, особисті переживання, серед яких особливо слід виділити відбитки переживання невдач. Після таких переживань всі думки й бажання клієнта направлені на те, щоб досягти перемоги (як правило безкорисної), але головне – забезпечити себе віднових невдач і перешкод. Саме це дозволяє йому невроз [3].

Нервовий страх, невротичний сумнів утримують його від активного життя. Нервова нав'язливість дає, в нав'язливих думках і діях, видимість втраченої активності життя і, крім того, надає їй привід для виправдання своєї пасивності. Джерелом такої поведінки особистості виступають причини, що утворилися з негативних впливів сім'ї і організму самої людини. Наявність в дитячому віці відчуття своєї слабкості і несамостійності створює для неї на ранньому етапі розвитку таку ситуацію, в якій відчуття недостатності надзвичайно посилюється і перетворюється на відчуття неповноцінності, що глибоко переживається. Якщо дитина відчуває образу або піддається частим кепкуванням або покаранню, вона відчуває себе непридатною для суспільства. У психічній картині таких дітей незабаром стає значно помітно посилення несамостійності, потреби в постійній підтримці і плеканні, що переходять в боязливість, страх самоти, нерішучість, боязкість всього чужого і невідомого, надмірну чутливість до болю, манірність і постійний страх перед покаранням і негативними наслідками будь-якого вчинку. Незабаром, у цих схильних до нервових захворювань дітей на передній план виразно виступає почуття образи. А у зв'язку з цим з'являється гіперчутливість, яка постійно порушує рівновагу психіки. Таким дітям хочеться всім володіти, все з'їсти, все почути, все побачити, все знати. Вони хочуть перевершити всіх інших і робити все самостійно. У їх фантазії виникають різного роду ідеї величі: вони хочуть рятувати інших, бачать себе героями, вірять в своє княже походження або вдаються до іншої крайності, вважаючи що їх переслідують. Підґрунтя для ненаситного честолюбства, підготовлене. Тепер з'являються і посилюються погані схильності. Жадібність і задріть через те, що дитина не в змозі забезпечити задоволення своїх бажань, виявляються безмежними [3]. Нестримно прагнучи до будь-якого триумфу, дитина стає некерованою, невгамовною, грубою з молодшими, брехливою із старшими, дивлячись на всіх з постійною недовірою. Пробуджуються злочинні схильності або ж формується характер вкрай нерішучої людини, яка намагається замаскувати свій «програв» перед вимогами життя сконструйованим неврозом. Таким чином, в результаті безпосереднього аналізу дитячого життя можна зрозуміти, що дитяча підлегливість, несамостійність, слухняність, пасивність дуже швидко, а інколи при невротичній диспозиції, дуже різко доповнюються рисами впертості і непокори, ознаками прихованої ворожості.

Ретельніший розгляд виявляє синтез пасивних і активних рис, але завжди переважає тенденція до прориву від слухняності до впертості. В усякому разі, є досить підстав, щоб вважати, що межі впертості реакцією, протестом на спонукання до слухняності або на вимушене підкорення, і вони направлені на те, щоб дитина змогла швидше задовольнити свої бажання, добитися визнання, уваги, певних привілеїв. Якщо ця позиція досягнута, то дитина завжди здається, що її намагаються змусити підкорятися, і вона вдається до обструкції у всіх напрямках повсякденного життя, в їжі, питті, сні, при умиванні, купанні і так далі. Вимоги відчуття спільності стають не привабливими. Прагнення до влади виявляється головним чином в користюлюбстві [1].

Інший більш небезпечний тип характеризується тим, що ця контрастуюча схильність до підпорядкування і активного протесту виявляється більш послідовно, у вигляді засобу досягнення мети. Вони прагнуть задовольнити свої бажання шляхом самого безмежного підпорядкування (мазохізму). Переносять приниження, невдачі, примушення, очікування і особливо відсутність перемоги найгірше і, побоюються рішучих дій, прийняття рішень. Завдяки створеному ними самими алібі – хвороби – вони, як правило, фіксуються на свідомості своєї фатальної слабкості, щоб потім відсторонитися від вимог суспільства і самоізолюватися. Такий підхід до життя не дозволяє невротично визначити власну корисну мету свого життя. Таким чином на основі помилкової оцінки, яка, проте, отримує підкріплення в нашому соціальному житті, виникає психічний зсув дитини, що підтримується своєю внутрішньою суперечністю, і що має свою власну динаміку – безрозсудне нав'язливе прагнення до посиленого протесту для усунення дисгармонії. Неминуче знайомство з сексуальними проблемами в значній мірі підсилює протест, живить дисгармонічний комплекс сексуальними фантазіями і бажаннями, формує ранню статеву зрілість і із-за страху перед любовною залежністю може дати поштовх різного роду перверзіям [1]. У такому разі природна невпевненість, сумніви закріплюються, а психіка ще більше поляризується. Впоратися із зростаючим розщеплюванням свідомості стає надзвичайно складно, і це стає можливим зробити лише за допомогою прийомів нервових симптомів та самоізоляції. Вольовими зусиллями не вирішити цю проблему. І тоді лише індивідуально-психологічний метод вносить ясність до цих процесів несвідомого і надає можливість розробити програму для корекції розвитку.

Таким чином, ми приходимо до наступних положень:

1. Будь-який невроз може розумітися як помилкова з позицій культури спроба позбавитися від відчуття неповноцінності, щоб знайти відчуття переваги.

2. Невроз не веде до соціальної активності, він не направлений на вирішення наявних життєвих питань, а приводить клієнта до ізоляції.

3. Внаслідок самозахисту і ухилення клієнта від вимог суспільства і вирішення життєвих завдань суспільство в широкому розумінні виявляється повністю або в значній мірі виключеним, а в наявності залишається лише малий круг сім'ї для досягнення переваги і прояву відповідних особливостей характеру.

4. Відірваний переважно від реальності, невротик живе в світі фантазій і уявлень і використовує безліч прийомів, які дозволяють йому ухилитися від вимог дійсності і досягти ідеальної ситуації, що позбавляє його від діяльності на користь суспільства і відповідальності перед ним.

5. Позбавлення від відповідальності і привілеї, які дає йому захворювання, замінюють його мету досягнення реальної переваги [3].

Таким чином, невроз і невротична психіка є спробою через внутрішній опір відхилитися від вимог суспільства. Це виявляється досить ефективним, щоб успішно протистояти оточенню і його вимогам. Внутрішній опір має характер бунту проти суспільства. Логіка теж виявляється під диктатом внутрішнього опору. Проти логіки, естетики, любові, турботи про ближнього, співпрацівиступає прагнення до ізоляції, поведінка владолюбного невротика. Він завжди знаходить привід, щоб залишити невіршеними життєві питання, і автоматично протидіє прояву відчуття спільності. Те, що він постійно говорить і думає, не має жодного практичного значення. Стійка спрямованість його дій виявляється лише в його поведінці. Його прагнення до переваги приводить до того, що вимоги з боку інших і обов'язки перед суспільством наполегливо і в значній мірі відкидаються. Лікування неврозів вимагає виховної дії клієнтом, корекції його помилок і безумовного остаточного його повернення в суспільство.

Знання цього фундаментального факту душевного життя невротика настільки полегшує розуміння його душі, що повинне розглядатися як найбільш прийнятна гіпотеза для дослідження і лікування нервових захворювань. Те, що в аргументації невротика бентежить здорову людину – це сумнів: невже фіктивна мета досягнення переваги, продиктованої відчуттям, може діяти сильніше, ніж мета досягнення переваги, продиктованої розумом? Але ми настільки ж часто спостерігаємо таку поведінку не лише конкретної людини, а й навіть цілого народу. Війни, політичні перетворення, злочини, тяга до критиканства є прикладом поведінки, що підкорена хворобливій ідеї. Те, що невротик через свій характер і призначення, свою позицію і самооцінку пасує перед будь-яким тиском ззовні, вважає його нестерпним і таємно або відкрито, усвідомлено або неусвідомлено шукає приводи, щоб від нього позбавитися, а найчастіше ці приводи сам і створює [2].

У своєму житті він прагне виключити будь-які стосунки, як тільки відчуває чи усвідомлює, що вони заважають його відчуттю влади або викривають його відчуття неповноцінності. Нетерпимість невротиків до примушення з боку суспільства ґрунтується, як це виявляється з історії дитинства, на постійній багатолітній боротьбі з оточенням. Сенс стану боротьби полягає в завоюванні влади і визнання, його мета – ідеал переваги, слідування якому в найзагальнішому вигляді дає компенсацію і надкомпенсацію. Ця боротьба приймає більш гострі форми, зокрема у вигляді правопорушень, наркоманії [2].

Актуальним для сучасної психологічної науки є визначення причин і перебіг захворювання на невроз, ґрунтуючись на знаннях про психіку.

Мета статті показати, що низький рівень розвитку соціального інтересу та високий рівень прагнень до переваги виступає причиною неврозів, що є чинником наркоманії підлітків.

Методика та організація дослідження.

Об'єктом дослідження є індивідуально-психологічні особливості підлітків з невротичними симптомами.

Предметом дослідження виступають індивідуально-психологічні особливості підлітків-наркоманів з невротичними симптомами.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що особливості індивідуально-психологічних особливостей підлітків, що вживають наркотичні речовини, зокрема низький рівень розвитку соціального інтересу та високий рівень прагнень до переваги, впливають на формування неврозу, що веде до псевдокомпенсації, яка виступає чинником наркоманії.

Теоретична значимість полягає в поглибленні знань про причини і перебіг захворювання на невроз, ґрунтуючись на знаннях про психіку, та індивідуально-психологічні особливості підлітків, що вживають наркотичні речовини.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що результати роботи будуть корисні психологам, лікарям, педагогам з метою профілактики наркозалежності у підлітків.

Невроз – це природний, логічний розвиток індивідууму, порівняно неактивного, який егоцентрично прагне до переваги і тому має затримку у розвитку соціального інтересу, що можна спостерігати при більш пасивних, змінених стилях життя.

Дослідження проводилося на базі Реабілітаційного центру Всеукраїнського батьківського комітету боротьби з наркотиками м. Києва. Цей центр був заснований в 2003 році громадською організацією «Батьки проти наркотиків». За весь час існування центру дуже багато проблемних підлітків проходили лікування та реабілітацію, причому не тільки з Київської області, а й з інших міст та областей.

Добірку склали підлітки з невротичними симптомами у кількості 45 осіб у віці від 14 до 16 років, що вживають наркотичні засоби більше ніж півроку.

Методика дослідження: Опитувальник життєвого стилю особистості (LifeStylePersonalityInventory – LSPI) дозволяє побудувати індивідуальний особистісний профіль та визначити рівень розвитку соціального інтересу й прагнень до переваги. У концепції А. Адлера ці дві рушійні сили розвитку особистості розглядалися як протилежні.



Вертикальна вісь відбиває прагнення до соціальної переваги над іншими. Горизонтальна вісь відбиває соціальний інтерес, або суспільне почуття. Певна дихотомія дає можливість отримати чотири типи особистості в залежності від співвідношення цих двох рушійних сил (див. Рис. 1).

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження та визначення середнього у групі підлітків, що вживають наркотичні засоби більше ніж пів року, отримано наступні показники: «Реальні компенсатори» – 3,2%; «Непотрібні, нікчемні» – 21,7%; «Пусті виконувачі добрих справ» – 4,2%; «Псевдокомпенсатори» – 70,9% (див. Табл. 1).

Табл. 1.

Розподіл за типами особистості у групі підлітків, що вживають наркотики (у відсотковому значенні %)

Група досліджуваних	«Реальні компенсатори»	«Псевдокомпенсатори»	«Пусті виконувачі добрих справ»	«Непотрібні, нікчемні»
підлітки, що вживають наркотики	3,2	70,9	4,2	21,7

До типу особистості «Реальні компенсатори» увійшли 3,2% від загальної групи досліджуваних. Це особистості з високим прагненням до переваги й розвиненим соціальним інтересом. Вони успішно справляються з усіма завданнями життя.

До типу особистості «Непотрібні, нікчемні» увійшли 21,7% від загальної групи досліджуваних. Ці особистості мають не розвинуте прагнення до переваги та низький рівень соціального інтересу. Вони не вміють співпрацювати, а лише прагнуть щось отримувати від інших та від життя в цілому. Вони не залишають позитивного відбитку ні в спілкуванні, ні в діяльності. Все їхнє життя стає даремним.

До типу особистості «Пусті виконувачі добрих справ» увійшли 4,2% від загальної групи досліджуваних. Ці особистості мають нерозвинуте прагнення до переваги, але розвинутий соціальний інтерес. Це – «невігласні плутаники», що прагнуть робити добро. Такі особистості не розвивають свої здатності, не компенсують свої слабкості, і тому їхня участь в інших людях і спроба зробити щось добре для них, може обернутися злом. Вони не розуміють, як творити добро, тому їхній соціальний інтерес марний.

До типу особистості «Псевдокомпенсатори» увійшли 70,9% від загальної групи досліджуваних. Ці особистості мають високий рівень прагнення до переваги, але соціальний інтерес варіюється від нуля до низької величини. Вони використовують інших людей і маніпулюють ними. Мають негативну установку на життя, мстиві.

Особистості, які вдаються до псевдокомпенсації – це ті, які прагнуть до переваги, але з певних причин не можуть йти шляхом прямої боротьби із труднощами, і тому обирають шляхи обхідні.

Такі особистості не в змозі подолати відчуття недостатності. Вони займають позицію боротьби, щоб позбутися них. Але способи, якими вони будуть намагатися досягти бажаного, не оцінюються суспільством позитивно. Вони не вчаться тому, щоб бути більш сильними, більш адекватними, авчаться тому, щоб здаватися сильнішими у власних очах.

Ми пам'ятаємо, що проблема, яка здається неможливою для розв'язання – причина переростання відчуття недостатності в комплекс недостатності. Впевненість у своїй нездатності вирішити проблему приводить до псевдокомпенсації – пошуку обхідних шляхів. Способи псевдокомпенсації можуть бути самими різними. Розглянемо ті, які описані А. Адлером [3].

1) Вихід у хворобу, при якому збільшуються можливості контролювати інших людей і маніпулювати ними; вони можуть розраховувати на співчуття інших людей.

2) Сила води, «відхід у слабкість». Сльози й скарги – це засоби, які називаються «силою води». Вони можуть бути найвищою мірою відповідним знаряддям, щоб зруйнувати співробітництво й звести роль інших людей до положення рабів. Такі особистості, так само як і ті, що страждають від сором'язливості й почуття провини, комплекс недостатності виявляється на поверхні. Вони охоче визнають свою слабкість і свою нездатність контролювати себе. Вони будуть приховувати своє велике бажання домінувати, бути першим за будь-якої ціни.

«Сила води» – одна з типових маніпулятивних стратегій.

3) Лінивець. Лінивість служить ширмою, яка приховує недостатність віри в самого себе. Ширмою, що заважає навіть

робити спробу впоратися із проблемами, що постають перед нею. Лінність, так само як слабкість або хвороба, служить виправданням невдач, відсутності наполегливості й ініціативи під час вирішення життєвих завдань. Бути ледачим, зрештою, не так соромно, як бути тугодумом.

4) Брехун. Неправдивість – є компенсація, яка дозволяє пом'якшити відчуття недостатності. Там, де ми стикаємося з обманом, потрібно шукати суворого батька. Багато разів правда виявлялася для дитини небезпечніше неправди, і вона надавала їй перевагу.

Хитрість і неправда можуть використовуватися як засіб отримання уваги до себе, або як спосіб «заіпнотизувати» себе й інших своїми неіснуючими досягненнями.

Лінність і облудність не такі вже й небезпечні, як може здатися на перший погляд. Ці способи псевдокомпенсації можуть включати маніпулювання й грубе використання у своїх цілях інших людей.

5) Жорстокий тиран. Розбещена дитина, зіштовхнувшись із «холодною» реальністю, може піти або по шляху тиранії через слабкість, або по шляху жорстокої й мстивої тиранії. Їй не обов'язково ставати володарем націй, щоб помститися за те, що «світ не визнав її». Вона може проявляти жорстокість, ставши начальником хоча б найнижчого рангу або просто «сімейним тираном».

Людина, що по-справжньому сильна, не виявляється схильною до жорстокості.

Висновки. Грунтуючись на отриманих результатах можна зробити висновки, що особливості індивідуально-психологічних особливостей підлітків, що вживають наркотичні речовини, зокрема низький рівень розвитку соціального інтересу та високий рівень прагнень до переваги, впливають на формування неврозу, що веде до псевдокомпенсації, яка виступає чинником наркоманії.

Всі примушення з боку оточення, суспільства можуть усвідомлюватися або не усвідомлюватися, але клієнт ніколи не усвідомлює їх у всьому їх значенні.

Примушення опиняється для невротика надзвичайно об'ємним і широким – якими б не були ці вимоги, нормальна людина все ж ніколи не віднесе їх до розряду примушення, що доставляє занепокоєння.

Нетерпимість до примушення не виступає кінцевим продуктом – вона виходить за власні рамки, завжди має продовження, викликає псевдокомпенсації, неодмінно означає стан боротьби і в зоні спокійної ситуації виявляє прагнення невротика до підпорядкування собі іншого, до тенденційного насильства над логічними висновками, що витікають із спільного людського життя.

Чому для підлітків з невротичними симптомами привабливі наркотики? Тому що наркотичне сп'яніння допомагає їм підтримувати ілюзію свого високого потенціалу. Підліток переконаний в тому, що багато чого зумів би досягти, якби не зілля. Але розлучитися із згубною звичкою не послішає, адже тоді всі невдачі і неприємності доведеться пояснювати власною недосконалістю. Наркотик виступає в ролі ефективного психологічного захисту.

Перспективи дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків, що вживають наркотичні речовини, пов'язані з вивченням рівня розвитку соціального інтересу та рівня прагнень до переваги, що впливають на формування неврозу, та виступає чинником наркоманії на більш великій добірці та в різних регіонах України.

Знання в цій області нададуть можливість створення гнучкої системи профілактики наркоманії і соціальної реабілітації людей, зокрема створення психокорекційних програм для повноцінного повернення їх в суспільство, адекватного вирішення особистістю основного життєвого конфлікту.

Література

1. Сидоренко Е. / Елена Сидоренко; Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000 – 346 с. – (Психотерапия на практике. Труды факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета).
2. Емішянц О.Б. Порівняльні психологічні характеристики підлітків в різних групах (що вживають наркотики, що вживали наркотики та які не вживали ніколи наркотики) / Ольга Емішянц; Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України // ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін. Т. II : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – Вип. 34 – К.: А.С.К., 2012.
3. Adler A. / Alfred Adler; What Life Should Mean to You // Ed. by A. Porter. – London: George Allen & Unwin Ltd. – 1932. – p. 300 – (The practice and theory of individual psychology).

В статье рассматриваются причины невроза, основываясь на знаниях о психике человека. Невроз показан как естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно неактивного, который эгоцентрически стремится к преимуществам и имеет задержку в развитии социального интереса.

Изложены результаты исследования, которое проводилось на базе Реабилитационного центра Всеукраинского родительского комитета борьбы с наркотиками. Определено, что к типу «псевдокомпенсаторы» относятся подростки, которые принимают наркотики, и имеют высокий уровень стремления к преимуществу, наряду с низким уровнем социального интереса. Личности, которые прибегают к псевдокомпенсациям, склонны использовать других людей и манипулировать ими. Они имеют негативную установку к жизни, мстительные. Такой компенсаторный механизм выступает фактором формирования наркозависимости.

The article provides the review of the causes of neurosis, based on knowledge of the human psyche. Neurosis is shown as a natural, logical development of individual, which is comparative ly inactive, with the egocentric striving for superiority and there fore has a delay in the development of social interest.

It also presents the results of research conducted at the Rehabilitation Center of Ukrainian parents' committee combating narcotics. It was determined that the type of "pseudocompensators" refers to those who use drugs, which have a high level of striving for superiority and low social interest. Personalities who resort to pseudo-compensatory, use other people and manipulate them, have negative attitudes to life, are revengeful. This compensatory mechanism is the main cause of drug addiction.

All compulsions are made by surrounding people, by the society, can neither be realized nor not, but the client does not ever realize compulsions in all of the ir meanings. Compulsions turn out for a neurotic person to be extremely total and wide, but a sane person would never have attributed them to the kind of disturbing compulsions. Into a lancet a compulsion does not appear as a final product, it exceeds proper bounds, it always has a continuation, it excites pseudo-indemnity, it means a state of struggle and in an extremely quiet situation, it reveals a desire of a neurotic person to subordinate other person and it perverts logical conclusions resulted from common human activity tendentiousness. Why do drugs attract teenager with neurotic symptoms? Drug intoxication helps them to maintain an illusion of their high potential. Drug serves as an effective psychological defence.

©2012 р.

Т. О. Гетьман (м. Ніжин)

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Стан здоров'я людей і, зокрема, дітей в Україні значно погіршився наприкінці ХХ століття, особливо після Чорнобильської катастрофи. За даними ЮНЕСКО, Україна за низкою показників належить до країн, що вимирають. Вона посідає також «лідерські» місця у Європі за поширенням ВІЛ-СНІДу, туберкульозу, дитячого й підліткового алкоголізму, а також, відзначається високим рівнем самогубств.

Експертами ВООЗ було зроблено висновок, що стан здоров'я лише на 10% залежить від рівня медичного обслуговування, ще на 20% - від спадковості і на 50% - від способу життя. Фахівцями доведено прямий зв'язок між стресовим станом при психотравмі і втратою імунної стійкості організму, що призводить до нервового виснаження, фізичної ослабленості й відтак – до підвищення рівня захворюваності різного типу [1, 71].

Об'єктивними причинами різкого зниження фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молодого покоління є глибока соціально-економічна криза, екологічні проблеми, критичний стан забезпечення дітей раціональним харчуванням, слабка матеріально-технічна база системи охорони здоров'я та освіти, несприятлива атмосфера у родині, що напряму залежить від стосунків між батьками. Комерціалізація соціальної сфери обмежує доступ дітей до позашкільної освіти, задоволення їх культурних інтересів.

Педагоги й лікарі відзначають недостатність рухового режиму школярів. Діти сидять за партою в класі, біля телевізора, виконують домашні завдання і читають по 5–8 годин на день. Такий малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї дитини [7, 4.]

Брак руху – гіпокінезія – викликає цілий комплекс змін у функціонуванні організму, який, зазвичай, визначають як гіподинамію. Остання починає проявлятися в онтогенезі надто рано. Так, у дошкільних закладах руховий компонент у режимі дня дитини не перевищує 30% часу від загального стану бадьорості, тоді як за нормою повинно бути не менше 50%. У шкільному віці у 50% 6-8 літніх дітей, у 60% 9-12 літніх та у 80% старшокласників відмічається значний дефіцит рухливості [3, 75.]

Проблема збереження і зміцнення здоров'я учнів потребує конкретного вирішення. Психологічна служба, педагоги та батьки повинні працювати над вирішенням проблеми розвитку здорової особистості на основі формування фізичного, психічного, психологічного і соціального здоров'я як цілісного показника нормативного стану дитини.

Як зазначав С. Д. Максименко: „Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я учнів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання школярів з урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатність витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повноцінного душевного, тілесного та соціального добробуту, а й збільшуючи, при цьому, якість власного психічного здоров'я. Саме тому, особливої уваги набувають основні в українській психології принципи цілісності психічного життя особистості, взаємозв'язку психічних процесів і властивостей, розвитку особистості під час навчання та виховання, соціальної зумовленості психічного життя людини” [5, 5].

З метою профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку ми розробили тренінгову програму, головними завданнями якої стали корекція ставлення до власного здоров'я; корекція ставлення до себе; корекція ставлення до інших; корекція ставлення до життя. Також, ми пропонуємо комплекс вправ, спрямований на моторний розвиток дітей, який включає в себе рухові вправи (фізкультхвилинки, вправи на повітрі у різні пори року) та ігротерапію. Також у нашій корекційній програмі застосовувалися проєктивні методики для розвитку та корекції стану здоров'я молодших школярів (медитативне малювання, терапевтичні казки-метафори) та ряд виховних годин та виступів на батьківських зборах. (З текстами до всіх цих видів роботи можна познайомитися на сторінках навчально-методичного посібника "Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку") [2].

За результатами теоретичного та емпіричного аналізу проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку нами були розроблені практичні рекомендації. Їх мета – допомогти психологам, учителям, батькам в організації заходів, спрямованих на збереження здоров'я молодших школярів. Вправи та завдання підібрані нами відповідно до вікових особливостей дітей. Також, враховані основні чинники, які впливають на здоров'я дітей, що були визначені нами у процесі емпіричного дослідження (фізичний та психоемоційний стан дітей, підвищена тривожність, неадекватна самооцінка, проблеми у взаємостосунках тощо).

Важливим напрямком роботи шкільного психолога є співпраця із батьками, яка може бути спрямована на:

- вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, деяких спадкових хвороб (анкетування, опрацювання анкет, опитувальників та ін.).