

УДК: 159.9

© Тіхонова М.І., Марусенко О.А., 2013 р.

М.І. Тіхонова, О.А. Марусенко
Національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Луганськ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Дана стаття присвячена проблемі психологічного здоров'я учнів початкової школи. Розкрито зміст, функції та структуру психологічного здоров'я, також можливі фактори ризику його порушення.

Ключові слова: психологічне здоров'я, аксіологічний, інструментальний і потрібнісно-мотиваційний компоненти психологічного здоров'я, фактори ризику порушення психологічного здоров'я.

М.И. Тихонова, Е.А. Марусенко ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В представленной статье освещается проблема психолого-педагогической поддержки школьникам, имеющим нарушения психологического здоровья. Раскрыто содержание, функции и структура психологического здоровья и факторы нивелирующие его.

Ключевые слова: психологическое здоровье, аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты психологического здоровья, факторы нарушения психологического здоровья.

М.І. Tihonova, О.А. Marusenko PSYCHO-PEDAGOGICAL SUPPORT PUPILS WITH PSYCHOLOGICAL HEALTH'S DISORDERS

The article is given devoted the problem of psychological health of students of primary school. Maintenance, functions and structure of psychological health, is exposed, the factors of risk of his violation are also possible.

Key words: psychological health, aksiologichniy, instrumental and motivational components of psychological health, factors of risk of violation of psychological health.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні особливої актуальності набуває проблема організації здорового способу життя та забезпечення навчально-виховного процесу з цього напрямку в школі, проблема цілісного формування культури здоров'я учнів. Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Національній програмі «Діти України», де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на культурний і економічний потенціал держави.

Проблема здоров'я приваблює багатьох дослідників: психологів, педагогів, соціологів тощо. Сьогодні існує поведінкова психологія, яка розглядає здоров'я як проблему здорової поведінки; когнітивна психологія звернена насамперед до проблеми здорових, пізнавальних структур людини. У гуманістичній психології розроблений цілісний підхід до здоров'я, в якому фізичне й психічне здоров'я уявляються взаємопов'язаними з найвищими цінностями, цілями й потребами людини. Гуманістична психологія розглядається як альтернативна біхевіоризму й психоаналізу, пріоритетна увага в ній приділяється вивченню саме здорової особистості й умов, які сприяють її розвитку. На думку А. Маслоу, здоровій людині властиві наступні якості: об'єктивне сприйняття дійсності, відкритість новому досвіду, цілісність особистості, спонтанність, автономія, нонконформізм та ін. [9].

У «Словнику психолога – практика» під редакцією С.Ю. Головіна терміном «здоров'я» позначається стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [5]. Термін «психологічне здоров'я» введений до наукового лексикону І.В. Дубровіною. При цьому під психологічним здоров'ям розуміються психологічні аспекти психічного здоров'я людини. Психічне здоров'я є потрібною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі її життєдіяльності.

Психологічне здоров'я дітей має свою специфіку. Як стверджує І.В. Дубровіна, основу психологічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Таким чином, психологічне здоров'я дитини й дорослого відрізняється сукупністю особистісних новоутворень, які ще не розвинулись у дитини, але повинні бути наявними у дорослого [7]. О.В. Хухлаєва виділяє наступні компоненти психологічного здоров'я: аксіологічний, інструментальний і потрібнісно-мотиваційний. Аксіологічний компонент містить цінність власного «Я», цінність «Я» інших; абсолютне прийняття самого себе при достатньо повному пізнанні себе й сприйнятті інших людей. Інструментальний компонент передбачає володіння рефлексією як засобом самопізнання; розуміння й опис свого емоційного стану та стану інших людей, можливість прояву почуттів і емоцій у

необразливій для оточуючих формі; усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки інших людей. Потрібно-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, яке виступає двигуном її розвитку [10].

Психологи (В.І.Слободчиков, О.В.Хухлаєва) відзначають креативний, адаптивний, дезадаптивний рівні психологічного здоров'я [10]. Вищий рівень (креативний) – характеризується стійкою адаптацією, продуктивним ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Середній рівень (адаптивний) – наявність тривожності. Низький рівень (дезадаптивний) – порушення балансу в процесі асиміляції та акомодативності. Асимілятивний стиль поведінки характеризується прагненням людини пристосуватись до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням та можливостям. Неконструктивність цього стилю виявляється в його ригідності, у спробах повністю відповідати бажанням оточуючих. Людина, що обрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, намагається підкорити оточення своїм потребам. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, недостатній критичності.

Психологічно здорова людина – це: адаптована людина; вміє спілкуватися, відчувати потреби інших людей; не забуває про власні інтереси; цінує перспективу мати спільні цілі, уподобання, загальну професійну чи якусь іншу спрямованість з людьми; вміє встановлювати конструктивні стосунки, запобігати конфліктам. Соціальне середовище сприймає як природне для себе, не ховаючись від контактів з іншими та залишаючись собою, не впадаючи в залежність від когось авторитетного. Крім того, що психологічно здорова людина є адаптованою, вона має комунікативні здібності та певний рівень незалежності, автономності; вона усвідомлено ставиться до свого майбутнього, розвиваючи свої прогностичні схильності. Її прогностичні здібності проявляються у вмінні ставити адекватні життєві цілі та знаходити шляхи їх реалізації. Вона відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед. З особистісним здоров'ям безпосередньо пов'язані такі якості, як готовність надавати допомогу іншим, оптимізм та активність. Відповідно,

створення умов для розвитку саме цих рис сприятиме поліпшенню якості життя та переживанню суб'єктивного благополуччя. У той самий час почуття відчаю, пасивність та песимізм асоціюються із хворобою. Якщо скласти узагальнений «профіль» здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це людина творча, оптимістична, життєрадісна й весела, яка пізнає навколишній світ розумом, почуттями й інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе й при цьому визнає цінність та унікальність оточуючих її людей. Людина покладає відповідальність за своє життя на себе, її життя наповнене сенсом.

Таким чином, можна сказати, що «стержневим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія». Ця гармонія між різними складовими самої людини: тілесними й психічними, інтелектуальними й емоційними, а також і гармонія між людиною та оточуючими людьми, природою.

Отже, актуальність дослідження проблеми психолого-педагогічної допомоги учням початкової школи з порушенням психологічного здоров'я обумовлена наявністю в освітніх установах різного типу досить великої кількості дітей із проявами різних порушень психологічного здоров'я. В основі яких лежить тривале переживання школярами емоційного неблагополуччя, що у свою чергу позначається на успішності будь-яких видів діяльності, і насамперед, навчальної.

Аналіз останніх досліджень. Проаналізувавши дослідження щодо порушень психологічного здоров'я слід відмітити що психологічне здоров'я є багатофакторним процесом. У теперішній час накопичено значний обсяг інформації про фактори порушення психологічного здоров'я школярів.

Фактори порушення психологічного здоров'я дітей можна умовно поділити на дві групи: об'єктивні та суб'єктивні. До суб'єктивних факторів – відносять індивідуально-психологічні особливості (темперамент). Темперамент модифікує виховні впливи оточуючого середовища. Такий зв'язок проявляється стосовно однієї з характеристик енергетичного рівня поведінки – реактивності. Високореактивні діти – це ті, хто сильно реагує на невеликі стимули; слабореактивні – зі слабкою інтенсивністю реакції. У високореактивних учнів частіше виникає підвищена тривожність, знижується працездатність, неадекватний рівень вимог.

Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку дитини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності. Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сензитивність) нервової системи, а це не обов'язково виявляється в кожній дитині. Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від способів спілкування з нею батьків. На думку Е.Г. Ейдеміллера є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірна турботливість, безліч обмежень і заборон, постійне смикання). Під пресингом суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово втрачає своє психологічне здоров'я [11].

Все це дозволяє зробити висновок, що властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров'я, але є суттєвим фактором ризику, який не можна ігнорувати.

Під об'єктивними чинниками (фактори середовища) розуміють внутрішньосімейні фактори, несприятливі фактори, пов'язані з навчальними закладами. Фактори середовища найбільш значущі для психологічного здоров'я дітей, тому розкриємо їх.

Внутрішньосімейні фактори.

1. *Конфлікт у родині.* Дослідження вітчизняних і зарубіжних учених переконливо доводять, що для дітей, які зростають у конфліктних сім'ях, що мають дезорганізовані, дисгармонійні стосунки, характерний широкий спектр аномалій у психіці. Неблагополучна психологічна атмосфера сім'ї майже завжди викликає в дитини емоційно загострені переживання, які вона не може подолати через вікову незрілість психіки. Конфлікти між батьками викликають глибокий внутрішній конфлікт у дитини, який може зумовити розвиток психогенного захворювання, що зачіпає важливі сфери формування особистості, систему стосунків у сім'ї, з

однолітками, з іншими дорослими. У роботі О.М.Волкової виділяються декілька типів неблагополучного сімейного клімату [3]. Перший тип – клімат тривожний. У такій сім'ї мати постійно знаходиться в напруженні, боїться різноманітних неприємностей, які загрожують її дитині, надмірно оберігає її від уявних небезпек, що створює клімат, насичений негативними емоціями. Від матері дитині передається почуття невпевненості й страху, вона стає залежною, не відважується на самостійні дії, комфортно почуває себе тільки в присутності близьких. Зіткнувшись із новим оточенням, дитина чекає й вимагає тільки звичної любові до себе, страждає від її нестачі. В результаті такого виховання діти виростають тривожними, пасивними, інфантильними та слабо адаптованими. Другий тип – клімат неприйняття. У таких родинах на дитину, на її переживання не звертають уваги, обмежуються тільки необхідним доглядом, роблять це байдужо, або з погано прикритим роздратуванням. На таку ситуацію діти реагують по-різному: деякі – замикаються, відокремлюються від емоційно холодних батьків, намагаються знайти близьку людину серед інших дорослих; інші – занурюються у світ фантазій, вигадуючи собі друзів. Намагаючись сподобатись батькам, дехто підлещується й догоджає, а в разі невдачі починає звертати на себе увагу іншими доступними способами - агресією, грубістю. Наступний тип неблагополучного сімейного клімату – безсистемний. Безладний, нескоординований підхід до виховання виявляється як контраст не поєднання суворих заборон і обмежень у одного з батьків і дозволяючопотураючого ставлення іншого. Неблагополучна психологічна атмосфера сім'ї майже завжди викликає в дитини емоційно загострені переживання, які вона не може подолати через вікову незрілість психіки, інтенсивні психотравмуючі впливи або не вирішені обставини. На думку І.В. Дубровіної, все це може призвести до дитячих неврозів – психогенному захворюванню, яке зачіпає важливі сфери формування особистості, систему стосунків у сім'ї, однолітками та дорослими [7].

2. *Батьківське програмування.* Виховання за типом домінуючої гіперпротекції (Е.Г.Ейдемільер). Тобто сім'я приділяє багато уваги дитині, але одночасно позбавляє її самостійності. Формується, за термінологією Е. Берна «пристосована дитина», яка функціонує за рахунок зниження своєї здатності відчувати, виявляти

цікавість до навколишнього світу, а в найгіршому випадку, - за рахунок проживання не свого життя [2].

3. *Взаємодія за типом «дитина – кумир сім'ї»*, коли задоволення потреб дитини превалює над задоволенням потреб інших членів сім'ї. Наслідком такого типу сімейної взаємодії може стати порушення в розвитку емоційної децентрації, здатності сприймати та враховувати у своїй поведінці стан і бажання інших людей.

Фактори, які пов'язані з навчальними закладами.

1. Внутрішній конфлікт. Протиріччя між вимогами оточуючих людей (батьків, учителів) і можливостями дитини, конфліктними стосунками з однолітками порушують емоційний комфорт дитини.

2. Школа. Депривація – наполягання на визнанні, яке виявляється у зниженні самооцінки, у появі неадекватних захисних механізмів реагування. Активний варіант поведінки проявляється в агресії, а пасивний – у сором'язливості, лінії, апатії, у хворобливості.

3. Можливість формування почуття неповноцінності. Якщо дитина сприймає результати навчання як єдині критерії власної цінності, то в неї формується обмежена ідентичність, за Е. Еріксоном, «Я є тільки те, що я можу робити», що негативно впливає на життєвий сценарій дитини [6].

4. Стиль взаємодії вчителя з учнями. Адекватний стиль спілкування вчителя з дітьми, який передбачає прийняття, розуміння й визнання учня дуже важливий у молодшому шкільному віці. Жорстко-авторитарний відчужений стиль учителя непродуктивний і викликає порушення психологічного здоров'я, погіршення успішності та пізнавальної мотивації учнів.

Як показали дослідження Н. Ньюкомб, спілкування вчителів із учнями безпосередньо впливає на характер переживань школярів, викликає у них емоційне напруження, яке проявляється як тривога, страх, пасивність або агресія [6]. Школярі добре розуміють, оцінює учитель їхню діяльність, їхню особистість, чи ставить оцінку за певну дію, наприклад, відповідь. Якщо дорослі виражають свою невдоволеність дитиною, критикують й карають її, вона починає гостро пережи-

вати свої невдачі в школі. Саме переживання, викликані оцінкою батьків або педагога, призводять до неадекватних реакцій учня на свої невдачі. Саме стиль спілкування педагога з учнями може сприяти емоційній напрузі, ускладнити те, що реальні, а іноді й вигадані труднощі, пов'язані з навчанням у школі, дитина почне сприймати як нерозв'язні.

У цілому можна зробити висновок, що психологічне здоров'я формується при взаємодії зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних), факторів. Причому не тільки об'єктивні фактори можуть переломлюватися через суб'єктивні, але і внутрішні фактори можуть модифікувати зовнішні впливи.

Висновки. Психолого-педагогічна підтримка школярів із порушенням психологічного здоров'я дітей можна розглядати як систему, що являє собою: діагностику адаптивності дітей до школи; визначення рівня психологічного здоров'я; проведення профілактичних занять з дітьми, які мають другий рівень психологічного здоров'я; здійснення корекційної роботи з дітьми, віднесеними до третього рівня психологічного здоров'я; індивідуальне консультування батьків.

Психолого-педагогічна підтримка учнів починається із психологічної діагностики, яка дозволяє визначити ступінь адаптованості дітей до школи. Методики, направлені на вивчення психологічного здоров'я, наразі відсутні, тому потрібно використовувати побічні методи. Показником психологічного здоров'я ми вважаємо адаптованість дитини до школи, оскільки психологічному здоровому функціонуванню відповідає наявність адаптації між людиною та соціальним середовищем. Крім того, необхідно визначити рівень тривожності, тому що підвищення тривожності корелює з порушенням психологічного здоров'я.

Таким чином, вчасна діагностика дозволить прогнозувати виникнення порушень психологічного здоров'я школярів, а здійснення цілеспрямованої психопрофілактичної й психокорекційної роботи сприятиме зниженню гостроти прояву психологічних захворювань в учнів початкової школи. Найбільшого ефекту можна досягнути не тільки шляхом впливу на дітей, але й залученням значущих дорослих (батьків, учителів) до профілактичної роботи.

Список літератури

1. Астапов В.М. Тест тревожности / В.М. Астапов. – М.: «Дейс», 1991. – 20 с.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн: пер. с англ. – СПб: МФИН, 1992. – 448 с.
3. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? / Е.М. Волкова. – М.:Профиздат, 1992. – 96 с.
4. Герриг Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардр: пер. с англ. – СПб: Питер, 2004. – 955 с.
5. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика / С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 976 с.
6. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. – СПб: Питер, 2003. – 640 с.
7. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – М., 1995. – 144 с.
9. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен: пер. с англ. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 608 с.
10. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
11. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб: «Питер», 1999. – 656 с.