

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАННЯ

ОЛЕНА ХРУЩ

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ (Україна)*

ABSTRACT: *Preserving the pupils' health is one of the primary goals of modern school. Healthy children means the healthy nation. Pupils' mental health is possible under condition of creating at schools the health preserving environment and use of humane democratic relations of teachers and pupils.*

KEY WORDS: *mental health, pedagogical technologies of health preserving, humanism of relations, psychological service*

В останні місяці громадськість України потрясають трагічні повідомлення ЗМІ: повісився 12-літній школяр, вкоротила собі віку 16-річна учениця, ледь не трагічно закінчилась історія другокласника, зацькованого однокласниками не без мовчазливої мови вчительки і виховательки. Дитину батьки мусили перевести в іншу школу.

Якщо до цього ж додати що лише 10% учнів на кінець навчання у загальноосвітніх школах вважаються практично здоровими то виникає складна проблема здоров'я учнів в Україні.

Останніми роками спостерігається тенденція до погіршення здоров'я і фізичної підготовленості школярів. Особливо швидко зростає кількість учнів, які мають певні відхилення у психічному розвитку¹. Якщо причинами соматичних захворювань є несприятливе навколишнє середовище, погіршення санітарно-гігієнічних умов навчання і виховання, поширення шкідливих звичок серед учнів, то причини відхилень у психічному розвитку школярів більш складні і часто знаходяться в навчально-виховному процесі, в неправильних взаєминах у парах "учитель-учень".

Аналіз багатьох досліджень і публікацій видатних вчених минулого (О.Ухтомського, М.Бернштейна, О.Лурія, Г.С. Костюка і сучасних відомих психологів та педагогів С.Д.Максименка, Н.В. Чепелевої, Т.М.Титаренко, М.Й.Боришевського, О.Я.Савченко, О.В.Сухомлинської, В.І.Бондаря, А.М.Алексюка свідчить, що причинами відхилень у психічному здоров'ї є відсутність комфортних міжособистісних відносин у колективі, наявність значної долі авторитаризму

¹ СГ. Якісна освіта – запорука самореалізації особистості. Тези доповіді Міністра освіти і науки України Євгенія Ніколаєнка на Підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 р.

у навчально-виховному процесі, недостатнє використання здоров'язберігаючих технологій навчання дітей, відсутність належного психологічного супроводу тощо.

Метою даної статті є виділення не вирішених наукою і практикою сьогоденних проблем психологічного розвитку учнів, привернення уваги педагогічної громадськості, практичних психологів, батьків до питання необхідності створення здоров'язберігаючого середовища в школі.

Збереження здоров'я учнів – найважливіша вимога до діяльності всіх вчителів, вихователів, батьків тощо. “Здорові діти – здорова нація” – сьогодні не закличне гасло, а тривожне попередження. Смертність переважає народжуваність. За різними даними, щорічно населення України зменшується на 325 тис. осіб. Тому в тезах доповіді Міністерства освіти і науки на Підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 р. чітко визначено, що “одним із основних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння навичками безпечного життя і здорової поведінки. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу”².

Для покращення психічного здоров'я учнів необхідно ширше впроваджувати здоров'язберігаючі технології навчання, а в гірських умовах необхідно ще й посилити психолого-педагогічний супровід дітей.

Особлива надія покладається на навчально-виховний процес, в якому дитина перебуває тривалий період свого найбільш інтенсивного розвитку – від 6-7 до 17-18 років.

У період переходу від дитинства до юності школярі найбільш чутливі, щирі і відкриті до оточення. Якщо ж шкільне оточення не враховує потреби, інтереси, індивідуальні дані та можливості учнів, якщо у школі більше дбають про виконання навчальних програм, аніж про фізичний і психічний розвиток дітей, тоді процес навчання стає чинником психічного нездоров'я.

“Психічне здоров'я. – на думку відомого психолога, академіка С.Д.Максименка, – треба розуміти як аспект здоров'я взагалі, який наголошує на етапі душевного комфорту, відсутності патологічних психічних проявів і здатності до ефективної діяльності й саморегуляції відповідно до власних (відрефлексованих) цілей та інтересів людини”³.

Окремі психофізіологи розглядають такі психічні хвороби, як депресія, біполярні розлади, шизофренію як соматичні (фізичні) захворювання, що основою своєю можуть мати генетичну схильність до хвороби, порушення мозкових структур чи біохімічних процесів.

Ми розглядаємо їх все-таки як психічні недуги, тому що вони пов'язані з мисленням, емоціями, переживаннями тощо. Психічний стан людини, її настрої, спосіб мислення, особистісні переконання – все це належить до сфери психології здоров'я.

“В кожному стані так чи інакше відображено духовне, душевне (психічне) і тілесне буття людини”, – пише дослідник Л.В.Куликов⁴. В яких станах перебувають учні в навчальному процесі? Відповідь, на жаль, не завжди втішна: 70-75 відсотків часу

² Ibidem.

³ С. Д. Максименко, *Навчання і психологічне здоров'я особистості*, Київ 2006.

⁴ Сі. *Принципи розвитку в психології*, ед. Л. И. Анциферов, Г. С. Костюк, Москва 1978, р. 10.

на уроці окремі діти перебувають в стані невпевненості у своїх силах, а звідси підвищена тривожність, хворобливі переживання, небажані установки та інші граничні стани. Психічні стани "...є дійсним індикатором індивідуальності," вони не тільки відображають психічні явища, але й формують їх. Це треба розуміти так, що психічні стани "впливають на інші психічні явища, змінюють, добудовують, перебудовують їх. Так думка, фантазія чи образ пам'яті може викликати певний стан особистості..., але разом з тим він може змінити цю думку чи фантазію, народити новий зміст, врешті-решт, обумовити появу нової думки"⁵.

Таким чином, від психічного стану учня, його психічного здоров'я залежить сприймання ним навчального матеріалу, формування понять, думки тощо. Тому навчання треба розглядати і як важливу діяльність дитини, і як особливий її психічний стан. Якщо даний стан тривалий час буде негативним, якщо учень не може реалізуватися в навчанні або за якихось причин не може вчитися, тоді виникає психічне нездоров'я – розлади, переживання, стреси тощо. Така закономірність стосується всіх людей, але найгостріше проявляється в дитячому віці, коли формується особистість, її психічне душевне "Я" як сплав засвоюваного соціального досвіду з власною активністю.

Виникає питання: чому діти хворіють від навчання? Наука дидактогенія відповідає: справа не в навчанні, а в тому, як воно відбувається, в яких станах перебувають діти в процесі навчання.

Вчені-педагоги дають різні визначення процесу навчання, але, з нашого погляду, його здоров'язберігаючу основу виділив академік С.Д.Максименко: "Навчання – це складна життєва ситуація, створена двома особистостями: одна з них привласнює культурно-історичний досвід, переплавляючи його в своє психічно-духовне, а інша – надає їй цей досвід і створює можливість привласнення, а отже, зростання. Саме ця взаємодія двох нерівних (молодшого – учня і старшого – вчителя, носія досвіду) і є тією суперечливою цілісністю, "клітинкою", яка продукує все розмаїття навчального процесу і визначає його сутність"⁶. На думку вченого, здоров'я учасників цієї життєвої ситуації буде визначатися тим, як вони її вибудують.

Суттю здоров'язберігаючих технологій навчання є оптимальна його побудова, яка сприяє психічному здоров'ю дитини.

Найбільше психологічного супроводу і підтримки потребують діти гірських шкіл, де часто обмежене спілкування з дорослими і вчителем, де педагог виконує функції і батька, і матері, які на заробітках, де до вчителя тягнуться як до рідного.

Якщо учень довго залишається без активної і гуманної допомоги старшого, в нього стрімко зменшується здатність засвоювати й усвідомлювати матеріал. Настає стан, дуже схожий на психічне захворювання "сплутання свідомості", знижується мотивація, починаються негативні зміни стану здоров'я.

Таким чином, з погляду психології основним у здоров'язберігаючих технологіях навчання є організація правильної взаємодії двох особистостей і моральна атмосфера, яку вони створять. Здоров'язберігаючим навчання є лише тоді, коли вчитель стоїть не над учнем, а поряд з ним, коли рука учня – в руці вчителя і коли вони ідуть поряд, а не учень за вчителем.

⁵ С. Д. Максименко, *Генезис існування людини*, Київ 2006, р. 187.

⁶ *Якісна освіта ...*, оп. cit.

“Зона найближчого розвитку”, за видатним психологом Л.Виготським, – це той простір соціального існування, в якому дитина може розвиватись лише за допомогою дорослого. Про це треба постійно і поурочно нагадувати вчителям, особливо тих шкіл, де діти в силу природно-географічних умов та гірського ландшафту потребують належної психологічної підтримки.

Виходячи з того, що формою існування психіки людини є психічний стан, а способом вираження цього стану є переживання, вчителям треба повсякчас мати на увазі, що учні завжди перебувають у якомусь стані – радості чи смутку, задоволення чи розчарування, захоплення чи байдужості тощо. Це різні стани, вони змінюють один одного дуже часто, але вони існують, їх потрібно помічати і спілкування з учнями, навчання їх будувати відповідно до цих психічних станів.

Навчання – це стан, у якому учень проявляє свої людські, духовні потреби в пізнанні, в дружбі, любові, істині, красі тощо. Незадоволеність потреб викликає психологічне захворювання особистості (мета – патологія, за А.Маслоу). Тільки атмосфера доброзичливої допомоги, співчуття, моральності і гуманності в непростих ситуаціях навчання забезпечать дітям комфорт і здоров'я.

Угорський психолог Ф.Лерш, вивчаючи психічні стани особистості, розглядав їх як “діалог особистості з навколишнім світом”, а її переживання – як відображення цього діалогу⁶.

“Діалог” у процесі пізнання світу і пов'язаних з цим переживань, за Ф.Лершем, містить в собі чотири ланки динамічно взаємно залежних “душевних процесів”:

- сприйняття світу та орієнтація в ньому;
- потреби, намагання і бажання;
- емоції, інтегровані в загальний процес душевного життя;
- діяльність як відповідь людини в її діалозі зі світом.

Із цієї чотириступеневої моделі психічних станів Ф.Лерш робить висновок: “...цей чотирьохланковий циклічний процес психічного життя вмонтований в те, що само собою не є процесом, а саме – в стани настрою, відтінки яких пронизують всі переживання”⁷.

Таким чином, будь-яка здоров'язберігаюча технологія має бути спрямована на психологічну підтримку як у сприйнятті світу (пізнанні), так і усвідомленні потреб, намаганнях і бажаннях, задоволення чи незадоволення яких неминуче викличе певні емоції, і аж до практичної діяльності з реалізації себе у світі.

У зв'язку з цим потреба учня, особливо молодшого школяра з його відкритістю, некритичністю, відсутністю психологічних механізмів захисту і відповідно дуже чутливого, в надійному психологічному супроводі і підтримці – запорука збереження здоров'я в процесі навчання.

Знання, духовні новоутворення, творче мислення з'являться на тлі здоров'я, душевного спокою, гармонії взаємин із навколишнім соціальним і природним середовищем.

Сьогодні в Україні за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я створюється національна мережа шкіл сприяння здоров'ю. Показовим є те, що у 2006-2007 н. р. на Всеукраїнський конкурс захисту сучасної моделі “Школи сприяння

⁷ Ф. Лерш, *Розуміння особи у психології*, [in:] *Гуманістичні підходи у західній психології ХХ ст.*, Київ 2001, р. 95.

здоров'ю" подано 294 проекти. Це свідчення наявності великої проблеми і намагання сотень колективів узяти участь у її розв'язанні.

На вирішення проблеми створення здоров'язберігаючого середовища в школі має бути спрямована діяльність психологічної і соціальної служби.

За небагато часу, що минув після введення в школах посад практичного психолога і соціального педагога, вже багато що змінюється на краще. Хоч поволі, але все більше вчителі переходять від директивної педагогіки примусу до співробітництва, від школоцентризму до дитиноцентризму. Авторитарні методи роботи з дітьми замінюються демократичними, гуманістичними.

Досвід показує, що лише в тих школах, де керівники усвідомили необхідність на нових умовах будувати нові, більш людські взаємини з учнями, практичний психолог і соціальний педагог є їх першими помічниками. Саме вони сприяють адаптації учнів до суспільних змін, піклуються про збереження психосоматичного здоров'я дітей, допомагають вразливим категоріям (сироти, інваліди, без батьківського піклування, з малозабезпечених сімей, батьки яких тимчасово працюють за кордоном тощо).

На жаль, далеко не у всіх школах введено посаду практичного психолога. На Підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України 17 серпня 2007 р. зазначалося, що "надзвичайно важливим є питання кадрового забезпечення психологами і соціальними педагогами сільських шкіл"⁸.

У 27 районах Закарпатської, Івано-Франківської, Львівської та Чернівецької областей, де в населених пунктах зі статусом гірських працює 648 шкіл і навчається 126341 учень, у десятках навчальних закладів відсутні практичні психологи навіть там, де нормативи дозволяють мати цих спеціалістів. В Чернівецькій області забезпеченість практичними психологами становить лише 37,1% (нормативна чисельність 762, працює 283), в Закарпатській області забезпеченість становить 44,3% (нормативна кількість має бути 928, наявних 411), у Львівській області забезпеченість 45,2% (норматив 1565, працює 708), в Івано-Франківській області ситуація краща від загальної по Україні (44% від потреби) – забезпеченість 65,7% (нормативна чисельність 772, працює 507 практичних психологів).

Із вищевикладеного можна зробити низку висновків:

- збереження здоров'я учнів, у тому числі психічного, вимагає належного здоров'язберігаючого середовища;
- інновації та нові технології навчання і виховання учнів мають передбачати не лише освітні завдання, але й широко включати здоров'язберігаючу складову як пріоритетну в роботі з дітьми;
- відповідно до вимог часу, демократизації суспільного укладу і міжособистісних відносин потрібно усувати авторитаризм у взаєминах з дітьми і розглядати їх як найвищу цінність держави і суспільства.

У зв'язку зі специфікою роботи гірських шкіл рекомендуємо створити регіональні програми "Здорова дитина", організувати "Школи сприяння здоров'ю", "Школи радості" тощо. Критеріями сучасної школи мають бути здорові учні з якісними знаннями і розвинутими компетентностями, які дають змогу випускникам шкіл брати активну участь у житті суспільства.

⁸ *Якісна освіта...*, оп. cit.

BIBLIOGRAPHY:

1. Лерш Ф., *Розуміння особи у психології*, [in:] *Гуманістичні підходи у західній психології XX ст.*, Київ 2001.
2. Максименко С. Д., *Генезис існування особистості*, Київ 2006.
3. Максименко С. Д., *Навчання і психологічне здоров'я особистості*, Київ 2006.
4. *Принцип розвитку в психології*, ed. Л. И. Анциферов, Г. С. Костюк, Москва 1978.
5. Якісна освіта – запорука самореалізації особистості. Тези доповіді Міністра освіти і науки України Станіслава Ніколаєнка на Підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 р.