

7. Закон України "Про освіту". — К.: Генеза, 1996,— С.1-3, 8–10 (статті 34,35,42,).
8. Закон України "Про загальну середню освіту" //Інф зб. Міносвіти України, 1995 № 15,— Розділ IV–V.
9. Сайт «Абетка харчування» <https://www.abetka-healthykids.com.ua/>

ЗНАЧЕННЯ ОСНОВ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОГІГІЄНИ СУСПІЛЬСТВА ТА В РОБОТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Гіндак К.С.

Основною метою даного матеріалу є: зацікавленість в підвищенні культури нації, старшого покоління та особисто кожного школяра в здорову образі життя, в умінні розпізнавати навколишній світ з позицій високої свідомості та знань психології людини.

Для досягнення поставленої мети необхідно:

- накреслити шляхи та методи інформування підлітків, вчителів та батьків про статевий розвиток підлітків з метою покращання взаємовідносин в сім'ях та попередження захворювань статевих органів, знання впливу на народження здорових дітей;
- психологам шкіл надати інформацію про те, що культура людини — це і є якість психічної діяльності, яку потрібно формувати свідомо;
- зацікавити людину тренувати вміння співчувати іншим, бути поблажливим по відношенню до інших як найцінніші якості психічної діяльності людини;
- впровадження роботи психолога в психопрофілактичну та психогігієнічну діяльність серед населення країни.
- розробити методичні рекомендації по впровадженню в життя психологічних знань.

Звертаючи увагу на загострені питання сучасного суспільства, пов'язані зі зниженням показників психічного здоров'я населення світу, з підвищенням показників депресії, наркоманії та алкоголізму, антисоціальної поведінки молодого покоління, зниження рейтингу культури міжнаціональних відносин, сучасна педагогіка і культура вимагають корекції в плані виховання молоді на основі психологічних знань. Психологічне оздоровлення нації — занадто гостра проблема на даному етапі. Людство відчуває дефіцит психологічних знань і різними шляхами поповнює їх. І ці шляхи не завжди бувають корисними і вірними. Мозок людини вимагає єдиного підходу в засвоєнні психологічних знань. Різноплановий погляд психологів та лікарів психотерапевтів і психіатрів щодо психології, який існує на даному етапі, для людини шкідливий і є психогенією, яка викликає соматичні хвороби, невротичний стан, або захисну реакцію людини — негативне ставлення до психології, психотерапії і до фахівців цього профілю.

Люди завжди намагаються і докладають великих зусиль, щоб зрозуміти і розібратися в причинах невдалої життя, поганого здоров'я, конфліктів і будь-якій життєвій ситуації. Майже все життя людина, психологічно не підготовлений до життя, з дитячого віку, розтрачує своє здоров'я на пізнання життя і на усвідомлення причин, що створюють труднощі в комунікаціях і у здоров'ї. Людина, яка не підготовлений до вирішення життєвих проблем і не може усвідомлювати свою чи психологію оточую-

чих людей набагато більше витрачає енергії, більше хворіє і не відчуває себе комфортно в соціумі. Це призводить до депресивних станів, суїцидальної налаштованості, до алкоголізації суспільства, до наркоманії, до недоліків у статевій поведінці, збільшення захворюваності і зростанню психологічно неврівноважених людей зі зниженим настроєм, зі зниженням інтересу до життя, роботі, навчанні і т.д.

Психогігієна — наука про чистоту сприйняття, мислення, свідомості, емоційної сфери, нашої поведінки і вчинків, рішення і висновків. Кожна людина, щоб зайняти своє місце в житті набуває економічні, політичні, педагогічні та інші знання. Але дуже важливо придбати знання про якість життя, тобто психічної діяльності, про її розвиток, розібратися в особливостях культури поведінки та взаємоспілкування, щоб полегшити комунікативні відносини, знизити рівень емоційності і цим попередити захворюваність, конфліктність. Ми чистимо шкіру, зуби, намагаємося чистити внутрішні органи, але хто з нас намагається чистити мозкову діяльність? Як чистити і що?

Наслідки інформаційного голоду в питаннях психопрофілактики значні і відображають низьку культуру суспільства, незахищеність держави, бідність людей як духовну, так і матеріальну. Внаслідок інформаційного голоду люди не розуміють один одного, часто даремно засмучуються і дратуються, через що виникають конфлікти, непорозуміння, психологічна несумісність, хвороби, «важке життя». Зрештою, у людини формується звичка, стереотип поведінки, характер: не розбираючись в причинах, вимагати, наказувати, обурюватися, незаслужено критикувати один одного, викликаючи образи. Люди шукають причини непорозуміння, винних у вирішенні цього питання серед вчителів, батьків, вихователів, риються в своїй душі, але так і не знаходять рішення або усунення питань своїх психологічних проблем, а через деякий час звертаються до лікаря з питаннями поганого самопочуття, з ознаками психосоматичних хвороб і неврозів.

Психопрофілактика і психогігієна — наука, яка відображається ще з часів написання Біблії. Оскільки саме в цій книзі найбільш реально відображаються ці питання, особливо емоційної сфери людини, найбільш складної і важко керованої сфери психічної діяльності. Але наука психологія також має свої корені ще з часів філософської періоду пізнання життя людини та шляхи цих наук перетинаються і по теперішній час, бо мозок людини, виконуючи свою функцію — психічну діяльність, побудований у кожній людини однаково, за винятком уражень, хвороб головного мозку. Незважаючи на досить великий проміжок часу вивчення психічної діяльності людини, незважаючи на досягнуті успіхи в цьому питанні, основна маса населення планети так і не може користуватися цими знаннями у повсякденному житті. Навіть релігійні люди, які вивчають Біблію, в соціумі не завжди адекватно спілкуються, сприймають один одного і не розуміють один одного. Це аксіома на даний період існування людства на планеті. Чому? Та тому що соматичні хвороби, депресії, конфлікти в сім'ях, навіть міжнародні, міжнаціональні, міжрелігійні конфлікти свідчать про низьку якість свідомості людей, низьку якість культури, низьку якість психічної діяльності людини. Але це вже наслідки діяльності психіки кожної людини на Землі. Досі не поставлено питання чому виникають ці наслідки і як попередити причини цих складних процесів життя людини на планеті. Психотерапевти, психологи, лікарі знають, що краще попередити захворювання або яку-небудь ситуацію, ніж потім вирішувати. На

жаль, питання психопрофілактики та психогігієни часто залишаються тільки на папері. Практично досі не розроблені методи поширення психологічних знань серед населення на рівні непрофесійного сприйняття.

Знання питань основ психології людьми на доступному рівні — це профілактична спрямованість держави і починати цю спрямованість — якість розвитку психічної діяльності необхідно з дитинства, зі шкільних років. Стоїть питання — хто буде професійно готувати до життя, вчити дітей жити за законами психології. Інформацію, правильне уявлення про психічний стан людини, про шляхи розвитку дитячого головного мозку, про наслідки неправильного виховання, розвиток невротичних станів дитини та її попередження потрібно в першу чергу знати дорослим, які мають професійну зв'язок з дитиною — вчителям, вихователям, керівникам педагогічної освіти та батькам, тобто всім, хто спілкується з дітьми, підлітками та молодими людьми до 25 років. На жаль, робота психолога в школі не має ніякої психогігієнічної або психопрофілактичної спрямованості. Мало того, уроки за програмою здоров'я читаються в кращому випадку вчителями біологами, але не психологами. Такий несерйозний підхід до підготовки громадянина, до виховання психічно здорової людини ніколи не матиме позитивних результатів.

Стереотипи поведінки людини відображаються не тільки дітьми, а й дорослими. У такому випадку можна говорити про психологічну "інфекцію" — поведінка і вчинки людей, батьків, вчителів, а ще конкретніше якість психічних процесів однієї людини є прикладом для повторення їх іншими людьми. Так створюється взаємнина людини в сім'ях, в макросередовищі, погляд на ту чи іншу проблему в житті, ставлення до цієї проблеми, традиції, закони культури і вчинки людини. І це відбувається повсякденно, погодинно, щохвилини, миттєво. Але життя — психічна діяльність людини, повинна бути самокритичною, контрольованою самою людиною. Самокритика — одна із самих основних якостей психічної діяльності, повинна базуватися на знаннях, бажано об'єктивних, логічних. Тільки тоді ми можемо говорити про розвиток розумного, мудрої людини, яка буде створювати розвинена держава, без проблемних ситуацій, який буде виховувати собі подібних — покоління психологічно здорових, працездатних і творчих людей. Педагогічний процес у школах повинен базуватися на психологічних знаннях, тому підготовка вчителів у педагогічних вузах, в школах повинна мати психологічну базу, особливо з медичної психології.

Користь знань про психологічні причини розвитку хвороб значна, тому що їх може попередити тільки та людина, яка знає, які причини усунути і як. Причини психологічного характеру може усунути тільки сама людина, якщо він знає які причини і як їх усунути. Ніякі фармацевтичні дії не допомагають скоректувати людські звички. Тому лікувати хвороби буває важко. Людину потрібно навчити усунути психологічні причини і знати їх. Лікарю або психологу це вдається? Не завжди. Велика частина психологів і психотерапевтів у своїй практиці використовують опосередковану психотерапію, психокорекцію, тобто конкретний вихід із ситуації, якою б вона не була, через приклад, мистецтво, природу, танцювальні або фізичні вправи і т.д. Опосередкований спосіб корекції хворого не розвиває логічне або аналітичне мислення, яке можна в майбутньому пристосувати до всіх актуальних питань життя.

Причини хвороб або хворобливого невротичного поведінки можна розглядати як соціальні так і особисті. Але соціальна життя залежить від

особистості, тому насамперед особистість повинна бути відповідальною за свої звички, за вміння керувати своїм головним мозком. А державні органи повинні розуміти свою відповідальність за надання інформації і значення проведення загальної підготовки населення в цьому питанні. Розвиток психологічної культури населення держави не повинно викликати сором'язливості чи безвідповідальності. Державний підхід до вирішення накопичених проблем психологічного виховання людей повинен починатися зі всіх рівнях, особливо з шкільної партії, з виховання студентів педагогічних і медичних вузів. "Кого я вчу або лікую? — Не просто людини, а державну людину — ось таке питання має поставити перед собою кожен вчитель або лікар і завжди його дотримуватися". Ми повинні навчитися тому, що наша держава — це квітучий сад талановитих людей, які і принесли нам розквіт держави. І ми не повинні гальмувати, придушувати їх творчість, принижувати, ображати, створюючи важкі умови життя і матеріальної і моральної юному людині.

Фахівцям з питань психіатрії, психотерапії, психології, педагогічним працівникам, керівникам освіти необхідно розробити психопрофілактичні, психогігієнічні методи для поширення знань серед населення, розробити план поширення цих професійних знань, і знову ж реально, об'єктивно доводити до свідомості людей через ЗМІ, телебачення, книги і безпосередньо через спілкування в педагогічному процесі. Психологи, психотерапевти, психіатри, вчителі повинні в простій, доступній для засвоєння і розуміння формі забезпечити психологічною інформацією населення країни про норми психічних станів людини, про причини хвороб та багато інших питань, для адекватної критичної оцінки оточуючих людей, для кращого взаєморозуміння, запобігання хвороб, депресій, суїцидів, алкоголізму та інших антисоціальних дій людини.

На жаль, напрямок психології, як науки і практики, в даний час набуває езотеричну спрямованість і поширюється як основи психології серед населення, тобто серед молоді, людей, які не мають спеціальної медичної або навіть психологічної освіти. Можна в такому випадку говорити про психогенії — негативний вплив на психіку людини, особливо на підлітків, молодь і формування символічного, метафізичного, фанатичного й екстрасенсорного мислення. Ці ознаки так званої штучної шизофренії дезорієнтують особистість і створюють умови для повного заперечення психології, негативного ставлення до психотерапевтів і психологів, для недовіри методам психотерапії та формуванню безвиході і депресії самої особистості.

Завдання шкільного психолога — підготувати в психологічному плані учнів до практичного життя, допомагати у формуванні психічної діяльності, навчити формуванню психологічного захисту, комунікабельності, самокритичності і науковому психологічному розумінню позитивних емоцій, особливо — співчуття і співпереживання. Однією з проблем шкільного психолога — звіти по тестуванню школяра. Вважаю, що це є величезною помилкою, оскільки школярі з молодістю недорозвиненою корою головного мозку психологічно незахищені. Тестування потрібно проводити викладачам, які в даний час настільки невротизовані, астенізовані, що більше потребують корекції особистості та тестування на предмет комунікабельності, врівноваженості і психологічної сумісності з дітьми. На жаль, на даний період питання психопрофілактики та психогігієни не включені в програму навчання психологів і вчителів. Особиста психогігієна самих психологів, психотерапевтів і викладачів залишає бажати кращого. Саме

тому вони найбільш потребують тестування та серйозного відбору для роботи психологом та психотерапевтом, та зобов'язані мати медичну освіту.

Вважаю за потрібне:

1. Розробити програму по питанням психопрофілактики та психогієни в шкільних та учбових закладах для учнів підліткового віку та впровадити її в шкільну програму.
2. Вилучити з шкільної програми питання анатомії жіночих та чоловічих органів, що є негативним впливом на сексуальний розвиток.
3. Розробити та внести в програму психологічних факультетів підготовку психологів по питанням психопрофілактики та психогієни.
4. Розробити програму статевого розвитку в підлітковому періоді та ввести в шкільну програму питання психогієни психічної діяльності та статевих ускладнень в цьому віці.
5. Ввести в систему шкільного навчання питання підготовки людини до самостійного та сімейного життя, відповідальність майбутньої людини суспільства до високої культури життя.

Розв'язання цих питань дасть змогу вирішити проблеми психічного та фізичного здоров'я, культури, шкідливих звичок та проблеми нестійких сімейних відносин.

Основним завданням психологів України та навчальних закладів:

- виховання нового покоління з високою свідомістю, умінням керувати своєю емоційною сферою, збагачуючи досвід наступних поколінь.
- використання професійних знань в шкільному вихованні, де послідовність розвитку психіки у дітей та адекватного відношення до емоційної поведінки в дитячому віці, є профілактичною мірою в виникненні конфліктів;
- знання питань психічного стану в дитячому віці надасть можливість більш розумно та усвідомлено ставитись до реальному шляху сприйняття та осмислювання навколишнього світу в сім'ї, в школі та в соціальному житті;
- знаючи психологічні причини захворювання, тобто якість життя, людина може попередити ці причини захворювань та придати зусилля адекватного, самокритичного відношення до них, починаючи зі шкільного віку;
- роз'яснення розумного ставлення до сексуальних взаємовідносин, до культури статевого життя надасть можливість попередити багато захворювань статевих органів людини, врівноважити кризові стани людського життя. та покращати психологічний клімат сім'ї та суспільства;
- знання причин виникнення внутрішньо особистих конфліктів надасть можливість людині попередити їх або своєчасно розв'язати;
- адекватне відношення дитини до психології зумовить бажання своєчасно проходити консультативне відвідування психологів та психотерапевтів в період стресів та конфліктів;

Ми повинні навчити дітей тому, що наша держава — це квітучий сад талановитих людей, які й принесуть нам розквіт держави. І ми не

повинні гальмувати їх творчість, подавляти їх творчість, принижувати, ображати, створюючи важкі умови життя і матеріального і морального. Ми повинні навчити дітей якості і сенсу життя.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ВСІХ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Горяна Л.Г.

Міжнародна академія культури безпеки, екології та здоров'я, м.Київ

У статті теоретично обґрунтовані показники здоров'язбережувальної компетентності. Автор розкриває сутність європейсько-го виміру поняття «ключова професійна компетентія, що дозволяє системно та цілісно уявити концептуальний, змістовний і процесуальний компонент навчальної підготовки усіх учасників навчального процесу в закладах освіти України безпечного та здорового способу життя.

Ключові поняття: компетентність, компетентнісний підхід, здоров'язбережувальні технології, компетентнісно-кваліфікаційний підхід, класифікація ключових компетентностей

Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano

У здоровому тілі — здоровий дух" замість

"Треба молити, щоб розум був здоровим у тілі здоровому"

Starodavній сатирик, поет Ювенал

Постановка проблеми. Важливим фактором упровадження знань і формування ключової професійної здоров'язбережувальної компетентності, зокрема серед усіх учасників навчально-виховного процесу є стратегія держави щодо здоров'я дитини як підґрунтя здорової нації, яка послідовно здійснюється як у системі післядипломної педагогічної освіти, так і в її інших галузях.

Мета статті: з'ясування цінності розробленої категоріальної схеми здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз джерельної бази свідчить, що дослідниками минулого та сучасними науковцями пильна увага приділяється необхідним якимостям і властивостям особистості педагогічного працівника. Зокрема, Я.А.Коменський, А.Д.Дістервег, Г.С.Сковорода, О.В.Духнович передумовою успішної професійної діяльності вважали природні нахили до неї, "природовідповідність", "спорідненість", педагогічні здібності, вміння. Й.Ф.Гербарт, І.Г.Песталоцці, А.С.Макаренко та інші головним у педагогічній діяльності вважали знання вихователем своєї справи, володіння педагогічними вміннями та технікою. К.Д.Ушинський, С.В.Шацький, В.О.Сухомлинський зазначали, що для педагога важливим є поєднання педагогічних здібностей, високого рівня знань про культуру здоров'я, професіоналізму та майстерності. Дослідження ряду педагогів, психологів країн СНГ: О.О.Абдуллої, Ю.К.Бабанського, С.І. Болтвіця, Ф.В.Гоноболіна, І.А.Зязюна, Н.Н.Кузьміної, О.Г.Мороза, В.М.Оржехівської, В.В. Івашковського, В.А.Семиченко, В.В.Сластьоніна, Л.П.Сущенко, О.О.Щербакова розкривають зміст педагогічної діяльності, що відбиває сучасні вимоги до діяльності педагогічних працівників на рівні запитів суспільства щодо володіння здоров'язбережувальними технологіями в освітньо — оздоровчих ситуаціях [4].