

ПЕДАГОГІКА ЩАСТЯ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ

Гриньова В.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Педагогіку та філософію щастя пропагував Г. Сковорода, зазначаючи, що людина впродовж життя має бути щасливою, а для цього слід знайти «сродну працю», тобто працю, що відповідає інтересам, здібностям і є метою всього життя. Щастя – це внутрішній спокій людини, і тільки здорова душа є основою щасливого буття людини.

Категорія «щастя» у філософії є досить складною, однак, погоджуючись із сучасним науковцем Г. Васяновичем, її можна визначити як стан людини, для якого характерні переживання внутрішнього вдоволення власним буттям, повноти і осмисленості свого життя, відповідності досягнутого життєво значущим цілям і мріям [3].

Руут Веєнховен, один із відомих сучасних дослідників щастя, зазначає, що рівень щастя, який люди демонструють паралельно з рівнем здоров'я та благополуччя, є одним із найважливіших показників того, наскільки конкретне суспільство, оточення придатне та комфортне для життя людей.

М. Аргайл розуміє категорію щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексійну оцінку людиною свого минулого, теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій [1].

Щастя це стан, до якого кожний має готуватися, зрощувати його і зберігати у собі. Люди, які навчилися контролювати свої хвилювання, зможуть самі впливати на якість свого життя. Тільки так кожний з нас може наблизитися до того, щоби бути щасливим [2].

Відчуття щастя потрібно формувати і тому основним методом формування щасливої особистості є позитивна психологія, яка базується на оптимістичному сприйнятті світу. О. Сичов, досліджуючи поняття «оптимізм», зазначав, що кожній людині потрібно формувати навички позитивного мислення, тобто вчитися правильно реагувати, думати в момент поразки. Коли людина потерпає від невдач, слід застосовувати силу «протинегативного мислення». Здатність змінювати деструктивні думки, коли людина стикається зі складними життєвими ситуаціями, є мистецтвом оптимізму [6].

М. Селігман наголошує на необхідності не залишати все як є, а змінювати своє песимістичне сприйняття світу на оптимістичне: адже людина здатна впливати на своє мислення, і через нього – на емоційну сферу та поведінку [5].

Саме позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища, допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і

позбавляться від негативних переживань, позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя .

Норма людського життя – бути щасливим, про це зазначається у різних джерелах, зокрема, і в Біблії. У разі відсутності задоволеності, радості від життя втрачається його сенс. Зараз в інформаційному просторі існує багато рекомендацій щодо привнесення категорії щастя у власне життя та світогляд, однак важливо, щоб кожна особистість для себе вирішила та відповіла на запитання: «Що таке щастя і як цього досягти?». При цьому, не слід сприймати категорію «щастя» як найвищу мету, надмету реабілітаційного процесу, оскільки наповнюваність поняття «щастя» має постійно змінюватися, що забезпечує рух особистості вперед та постійне підвищення якості її життя [4].

Література

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Питер, 2003. 207 с.
2. Баймуханова Б. К. Понятие о счастье и его психологические особенности. Вестник науки и образования. М.: №17(53). Часть 1. 2018. С. 11-13
3. Васянович Г. П. Педагогічна етика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 356 с.
4. Сайко Н. О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія. Полтава: «Астрая», 2017. 336 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь. Москва: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 338 с.
6. Сычов О. А. Психология оптимизма: учеб.-метод. пособ. к спецкурсу. Бийский пед. гос. ун-т. им. В. М. Шукшина. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Капрова П.Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Життя та здоров'я дитини, згідно з Конституцією України, є найвищими соціальними цінностями. Держава і школа повинні забезпечити реалізацію цих цінностей, виховуючи здорове, активне, творче покоління як майбутні продуктивні сили країни, які мають добре розвинутий інтелектуальний і духовний потенціал [6].

Питання збереження та зміцнення здоров'я є актуальними, оскільки результати наукових досліджень засвідчують стійку негативну динаміку стану здоров'я школярів. Підтвердження цього може бути достатньо висока кількість дітей з дисгармонійним розвитком, фізіологічною незрілістю, дефіцитом маси й низьким