

Т.В. БАХНОВА
(Волгоград)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Представлено современное понимание проблемы здоровья человека. Подробно рассматривается психологическое здоровье человека и влияние современного общества на формирование человеческой психики, особенно детской. Обосновывается роль школьной образовательной среды в сохранении и укреплении психологического здоровья и процессе формирования гармонического развития личности ребенка.

Ключевые слова: здоровье человека, психологическое здоровье человека, умственная работоспособность, здоровьесберегающая образовательная среда, эмоциональное состояние, ценности, формирование установки.

Социально-экономические преобразования современного общества порождают объективную потребность в сохранении и укреплении здоровья людей. Хронический психоэмоциональный стресс, ставший неотъемлемой частью техногенной цивилизации, приводит к росту сердечно-сосудистых нарушений, проявлению синдрома хронической усталости, к росту психоневрологических и психосоматических заболеваний [3]. Высокие темпы научно-технического развития, огромный поток информации, который каждодневно обрушивается на человека, напряженность межличностных контактов оказывают мощное воздействие на психику человека. Особенно неблагоприятно все эти факторы влияют на еще не окрепшую детскую психику. Последствия этих негативных тенденций приводят к снижению уровня психологического здоровья, противостоять которым можно только комплексом мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. В связи с этим, социальный заказ на поиск путей сохранения здоровья нации, в том числе психологического, должен быть адресован педагогической общественности, профессиональным и трудовым коллективам, т.к. именно эти люди в большей мере должны понимать ответственность за социальное и психологическое благополучие новых поколений [4].

В этой связи особую актуальность приобретает разработка и реализация комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, способствующих снижению уровня психологической и функциональной напряженности детей, восстановление резерва здоровья на этапах, переходных от здоровья к болезни через совершенствование механизмов адаптации, а так же регламентацию режимов жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей организма и индивидуального развития ребенка.

По мнению И.И. Брехмана, И.В. Давыдовского, В.П. Казначеева здоровье необходимо рассматривать как единство физиологического, социального и психологического компонентов, оказывающих взаимное влияние друг на друга [1]. Под физиологическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма. Под социальным здоровьем понимается система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Психологическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Социальный и психологический компоненты здоровья определяют гармонический процесс развития внутреннего мира человека (согласие с самим собой и взаимоотношения с окружающими людьми, адаптацию в социуме) [4].

Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека, поэтому неудивительно, что физиологическое и психологическое здоровье взаимосвязаны самым тесным образом. Это обуславливается тем, что организм человека является системой, в которой все элементы взаимосвязаны и оказывают взаимное влияние друг на друга. Большая часть этих взаимодействий опосредуются через нервную систему, в связи с этим психическое состояние влияет на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов, в свою очередь, влияет на психику человека.

Под нормальным психологическим здоровьем подразумевается гармоничное развитие психики, которое соответствует возрасту конкретного человека. Благоприятным считается такое функциональ-

ное состояние психики, которое обеспечивает выполнение задач, стоящих перед индивидом. В качестве одного из важных критериев, определяющих функциональное состояние психики является умственная работоспособность, интегрирующая основные характеристики психики – восприятие, внимание, память и др. Следовательно, умственная работоспособность понимается, как определенный объем работы, выполняемый без снижения оптимального для данного индивидуума уровня функционирования организма [2]. Таким образом, умственная работоспособность является одним из основных критериев психологического здоровья и важным индикатором, оповещающим о благоприятном функциональном состоянии всего организма.

Оптимальный уровень функционирования психики каждого человека определить сложно, т.к. на его организм постоянно воздействует большое количество факторов. Поэтому определение оптимального уровня функционирования является задачей оценки нормы. Норма – это рабочий диапазон функционирования, который в определенной среде детерминирован генотипом [7].

Для психики человека, особенно развивающейся (у ребенка), просматривается связь между генетической программой и меняющейся социальной средой. Поэтому норму психологического здоровья определить очень сложно, и граница между болезнью и здоровьем во многих случаях размыта. Именно поэтому для нервной системы пограничные состояния наиболее характерны, в отличие от других органов и систем. Кроме того, необходимо принимать во внимание и степень напряжения, которую проявляет человек при выполнении той или иной работы. Именно напряжение является «физиологической ценой», которой организм «расплачивается» за выполнение какой-либо деятельности: уровень активности вегетативных систем, концентрация гормонов и др. Таким образом, у разных людей одинаковый уровень работоспособности обеспечивается «ценой» неодинаковых усилий, и особенно это проявляется у детей [7].

Человеку со здоровой психикой свойственно положительное эмоциональное состояние, отвечающее на разнообразные события, факты многогранной современной действительности. Преобладающее эмоциональное состояние (радость, чувство тревоги, грусть и т.д.) выражается в настроении, т. е. в эмоциональном фоне, который сопровождает жизнедеятельность человека во всех его сферах. Именно эмоциональное состояние оказывает мощнейшее влияние на психологическое здоровье и является его надежным индикатором, поэтому негативное эмоциональное состояние является показателем ухудшения психологического здоровья и здоровья в целом, и впоследствии может привести к неврозам [5].

Возникновение отрицательных эмоциональных состояний и вероятность срыва высшей нервной деятельности зависит от условий, в которых проходит жизнедеятельность человека, социума который его окружает и его проблем в этом социуме, но в большей степени это конечно зависит от особенностей психофизиологической организации самого человека. Неврозом чаще всего заболевают люди низко адаптивные, неуверенные в себе [Там же]. Таким образом, невроз является следствием нерешенного внутреннего конфликта мотивов, который сопровождается не эффективными механизмами психологической защиты и пассивно-оборонительным поведением в стрессовых ситуациях.

По словам специалистов, каждый вид невроза имеет свои специфические особенности: симптоматику, преимущественное развитие у лиц с определенными психофизиологическими особенностями. Однако вместе с тем, необходимо отметить, что причиной любого невроза является дисбаланс между степенью напряженности во время выполняемой работы и условиями восстановления состояния и работоспособности человека. Вместе с тем, важно обратить внимание, что функциональное состояние психики, ее изменения при патологии во многом зависят от индивидуальных психофизиологических особенностей человека, что необходимо учитывать при организации образа жизни конкретного человека.

Таким образом, гармония психических процессов является важнейшим признаком психологического здоровья человека, залогом успешной физической или умственной деятельности. Поэтому ставить задачу оптимизации процессов умственного труда и увеличения объемов умственной работы, без неблагоприятных для здоровья последствий, можно только в том случае, когда психика человека (особенно детская) к этому готова.

Укрепление психологического здоровья – задача весьма сложная как для каждого отдельного человека, так и для всего общества. Поэтому для решения такой задачи необходимо знать индивидуальные особенности человека, сущность его психики, понимание каждой ее уникальности. Это не может происходить спонтанно, этому нужно обучать, и уже на основе приобретенных знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием. Речь должна идти об обучении основам психологического здоровья, начиная со школьного возраста [5]. Следовательно, педагог в современных условиях должен быть не только учителем, но и организатором, который, используя свои знания и жизненный опыт, достижения педагогической практики создает и формирует здоровьесберегающую образовательную среду в школе, способствующую гармоническому развитию личности ребенка. Необходимым условием создания здоровьесберегающей образовательной среды является педагогическое взаимодействие между учителем и учеником, а также взаимодействие между самими учениками. Именно взаимодействие растущего человека с миром и людьми позволяет ему не только актуализировать имеющиеся у него внутренние потенциалы, но и восполнить их в структурном, содержательном, ценностно-смысловом плане. Взаимодействие со значимым другим запускает механизмы саморазвития в образовательной среде [6, с. 157].

Генотип каждого ребенка по-своему уникален. От того, насколько социальное окружение, воспитание соответствует и принимает природные особенности ребенка, зависит его будущее, его психологическое здоровье. Знания индивидуальных особенностей психики учащегося позволят педагогам выстраивать образовательный процесс таким образом, чтобы не только обеспечивать высокий уровень психологического здоровья детей и подростков, но и также развивать их психику в нужном направлении. Несомненно, что применение различных методик организации психики обязательно должно строиться на основе индивидуального подхода, глубокого изучения психологических особенностей человека. Именно поэтому обучение детей в образовательных учреждениях должно так же включать в себя и познания этих особенностей, их возрастной динамики и половых отличий. Благодаря самоанализу ребенок сможет понять особенности собственного «Я», свои интересы и желания, что поможет ребенку лучше раскрыться и проявить себя. Именно на такой основе можно выстроить здоровьесберегающую образовательную среду, сформировать у участников образовательного процесса здоровый образ жизни [5].

Не вызывает сомнения тот факт, что такой подход поможет и самому ученику лучше узнать себя и наиболее рационально организовать свой образ жизни, который базируется на прочной психологической установке. Установка определяется как неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, которое базируется на предыдущем опыте человека. Она является предрасположенностью человека к активности в определенной ситуации. Установка предвзвешивает и определяет разворачивание любой формы психической деятельности, выступает как состояние мобилизованности, готовности к последующему действию. К установкам относят и ценности, которыми руководствуется человек, и их иерархия. Установки могут возникать внезапно, а могут формироваться в течение длительного времени. В связи с этим, роль педагогов заключается в том, чтобы помочь школьникам увидеть и сформировать новую положительную психологическую установку, закрепить ее эмоциональной поддержкой, помочь им двигаться по пути самосовершенствования.

Чем младше ученик, тем наиболее важную роль в формировании установки играет внушение. Поэтому образовательная среда, особенно в начальной школе, на основе положительных примеров способна играть очень важную роль в развитии и становлении здоровой психики ребенка, если же положительные примеры отсутствуют, тогда само подражание может быть обращено к отрицательным примерам, и исходя из этого, могут сформироваться соответствующие негативные установки.

Таким образом, психологическое здоровье человека, особенно ребенка, в современных условиях является очень важной, решающей составляющей в проблеме сохранения здоровья, т.к. психика человека обеспечивает динамическое равновесие организма с окружающей средой, социумом, самим с собой и позволяет быть хозяином своей судьбы. Немаловажную роль в решении этой проблемы играет образовательная среда, в которой формируется и развивается личность ребенка.

Литература

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1998. 27 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.- М.: Медицина, 1979.
3. Бахнова Т.В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2005.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Сычев В.С. Психофизиологические основы здоровья : метод. пособие для студентов, обуч. по спец. валеология. Липецк, 1999.
6. Чудина Е. Е. Профессионально-личностное саморазвитие будущего учителя в вузе // Известия Волгогр. гос. тех. ун-та. 2013. Т.13. №9(112). С. 155–158.
7. Шмальгаузен И.И. Организм как целое в индивидуальном и историческом развитии. Избранные труды. М. : Наука, 1982.



Health care educational environment as the condition of children's psychological health preservation

There is considered the psychological health of a person and the influence of the modern society on formation of human mentality, especially children's. There is substantiated the role of school educational environment in preservation and improvement of psychological health and the process of formation of child's personality.

Key words: health of a person, psychological health of a person, mental ability, health care educational environment, emotional state, values, aim formation.