

Соціально-психологічні проблеми здоров'я сучасної людини

За умов трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Чим потужніший життєвий ресурс людини, чим ширші її соціальні можливості, тим легше їй здолати кризові настрої, оволодіти конструктивно-перетворювальною позицією. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, формування самодостатньої, цільної та зовнішньо і внутрішньо гармонійної особистості є вельми складним завданням. Проведені дослідження виявили, що порушення психічного здоров'я в дитинстві мають дві характерні риси: по-перше, вони являють собою лише кількісні порушення від нормального процесу психічного розвитку; по-друге, багато їх проявів можна розглядати як реакцію на специфічні ситуації. Для оцінки рівня психічного здоров'я школярів використовується класифікація, яку запропоновано Інститутом охорони здоров'я дітей та підлітків АМП України, що передбачає розподіл на п'ять груп: 1гр – здорові та оптимально адаптовані; 2гр – ознаки напруження адаптаційних механізмів; 3гр – напруження і перенапруження адаптаційних механізмів, головним чином у формі астено-невротичних проявів, девіантної поведінки та інших стадій відносної компенсації; 4гр – субкомпенсація, ознаки „зривів” адаптаційних механізмів;

5гр – хворі, які мають певні клінічні прояви, декомпенсація внаслідок „зламу” адаптаційних механізмів, необхідна активна терапія та госпіталі

Останнім часом, як стверджують О.Кочерга та О.Васильєв, гармонія душі й тіла порушується внаслідок дії негативних чинників, зокрема, таких, як:

1. стан на межі норма – патологія;
2. негаразди у родинних взаєминах;
3. вплив авторитарного вчителя;
4. дитячі страхи;
5. порушення психогігієнічних основ навчального процесу;
6. порушення оптимумів навчальної діяльності;
7. порушення гармонії творчих здібностей;
8. гіподинамія;
9. недостатній рівень енергопотенціалу.

Однією з найголовніших умов збереження психічного здоров'я школярів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання школярів з урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатність витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повного душевного, тілесного та соціального добробуту, а й збільшуючи при цьому якість власного психічного здоров'я, а також принципів гуманізації освіти. Ці принципи передбачають застосування особистісно орієнтованих технологій навчання, ставлення до учнів як до рівноправних партнерів у спільній діяльності, виявлення поваги і любові до них, створення сприятливих умов для активності учнів. Отже, головною умовою збереження психічного здоров'я школярів є така організація навчально-виховного процесу, яка сприяє розвиткові особистості школяра.