(cc) BY

Клименко Марианна Ивановна
учитель
МАОУ «СОШ №4»
г. Армавир, Краснодарский край

УРОВНИ И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

***Аннотация**: в статье рассматриваются особенности психологического здоровья личности. Автор представляет уровни и факторы психологического здоровья, предложенные учеными. Делается акцент на зависимости уровня психологического здоровья ребенка от уровня его адаптации в обществе. В статье указываются условия сохранения здоровья ребенка.*

***Ключевые слова**: психологическое здоровье, адаптация, дезадаптация, саморегуляция, акцентуация, уровни психологического здоровья.*

Психическое здоровье в качестве составного элемента здоровья включает совокупность психических характеристик, обеспечивающих это динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций. Психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое здоровье относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями психики и позволяет выделить психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического и др.

Понятие «психологическое здоровье» было введено известным российским психологом И.В. Дубровиной. Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни [1].

Психологическое здоровье – это системная характеристика человека, его взаимосвязей, прежде всего социальных.

В современном определении психологического здоровья подчёркивается, что для него характерна индивидуальная динамическая совокупность психиче-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ских свойств конкретного человека, которая позволяет ему адекватно своему возрасту, полу, социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с возникающими личными и общественными интересами, потребностью, общепринятой моралью.

По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье включает в себя:

– способность к саморегуляции;

– наличие позитивных образов собственного Я и другого;

– владение рефлексией как средством самопознания;

– потребность в саморазвитии.

Степени состояния психологического здоровья были описаны С.Б. Семёновым. Он выделил пять степеней состояния психологического здоровья.

1. Идеальное здоровье.

2. Среднестатистическое здоровье.

3. Конституциональное здоровье.

4. Акцентуация.

5. Предболезнь.

Первая степень практически не встречается в реальной жизни, но это показатель, на который необходимо равняться при определении состояния психического здоровья человека. Вторая – соответствует психологическим особенностям человека конкретного возрастного периода. При этом могу учитываться также и территория проживания человека, и гендерные особенности. Третья степень ориентирована на тип телесной конституции человека и его влияние на психическое здоровье человека. Четвертая характеризуется здоровье психики человека с точки зрения заострения и выпячивания каких-либо черт характера, усложняющих взаимодействие с другими людьми. И, наконец, пятая свидетельствует о том, что у человека появляются психические нарушения, которые влияют на его полную дезадаптацию в обществе.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Психологическое здоровье тесно связано с физическим здоровьем, именно оно является предпосылкой здоровья физического.

О психологическом здоровье ребёнка свидетельствует сформированность у него основных возрастных личностных образований. Те или иные трудности в их формировании указывают на определённые нарушения психологического здоровья.

Критерии психологического здоровья – основа дифференцирования психологической помощи детям [2].

Так как психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между индивидом и средой, то ключевым критерием должна стать гармония между ребенком и социумом, т.е. способность приспособления к окружающему миру, с одной стороны, и возможность творческого его преобразования – с другой.

Высшего, креативного, уровня психологического здоровья достигают дети с устойчивой адаптацией к среде, они имеют резерв сил для преодоления стрессовых ситуаций и активно, творчески относятся к окружающей их действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

На среднем, адаптивном, уровне находятся дети, в целом адаптированные к социуму они проявляют лишь отдельные признаки дезадаптации и несколько повышенную тревожность. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, так как не имеют запаса прочности психологического здоровья и требуют групповых занятий профилактически-развивающей направленности.

На низком, дезадаптивном, уровне находятся дети с выраженной дезадаптацией. Они требуют индивидуальной коррекционной работы. Дезадаптация может рассматриваться с точки зрения проявлений, нежелательных для окружающих (затруднения в осуществлении воспитательного процесса, нарушения дисциплины, конфликтность и т. п.), и с учетом внутриличностных показателей (нарушение статуса в группе, наличие психосоматических проявлений).

Достижение высшего уровня психологического здоровья свидетельствует о психологическом благополучии, которое характеризуется как системное каче-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ство человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций.

Сохранение и укрепление здоровья детей определяется рядом условий, среди которых основными являются:

– реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;

– индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;

– соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;

– создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

– реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;

– реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни;

– работа по профилактике и коррекции нарушений психологического здоровья детей.

В младшем школьном возрасте важными условиями сохранения психологического здоровья ребенка является его позитивные взаимоотношения с учителем и родителями. Ребенок ориентируется на компетентное мнение педагога и все негативные реакции в свой адрес воспринимает как характеристику собственной личности. Это сказывается на формировании заниженной самооценки, далее на взаимоотношения со сверстниками и нарушении психического и психологического здоровья.

Таким образом, проанализировав взгляды и мнения различных специалистов можно отметить, что психологическое здоровье – это динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на разных этапах развития.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2009. – 592 с.

2. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 184 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)