

# ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

*О.В.Гордиук*

Психологический закон воспитания и обучения, сформулированный Л.С.Выготским, гласит: «...прежде чем ты хочешь призвать ребенка к какой-либо деятельности, заинтересуй его ею, позаботься о том, чтобы обнаружить, что он готов к этой деятельности, что у него напряжены все силы, необходимые для нее, и что ребенок будет действовать сам, преподавателю же остается только руководить и направлять его деятельность» [3, с. 118].

В течение нескольких десятилетий под влиянием авторитарно-бюрократической государственной системы образование потеряло свой подлинно развивающий характер, сами понятия деятельности и ее субъекта в их истинном значении исчезли из научно-практического педагогического лексикона, психологический закон Л.С.Выготского был извращен и деформирован.

Со второй половины 80-х гг. общая демократизация всех сфер общественной жизни привела к утверждению приоритета субъектности и личности ребенка в процессе организации его воспитания и обучения и нацеленности всех ступеней образования на интеллектуальное, нравственное, физическое развитие учащихся. Учитель приобрел возможность целенаправленно воспитывать детей при постоянном сотрудничестве с ними, с их средой, с учетом их желаний и готовности действовать вместе с педагогом. Произошла педагогическая переключка 20-х и 80-х гг., содержание которой предвосхитил в своих трудах Л.С.Выготский: «В основу воспитательного процесса должна быть положена личная деятельность ученика, и все искусство воспитателя должно сводиться только к тому, чтобы направлять и регулировать эту ... деятельность... Учитель является с психологической точки зрения организатором воспитывающей среды, регулятором и контролером ее взаимодействия с воспитанником... Социальная среда есть истинный рычаг воспитательного процесса, и вся роль учителя сводится к управлению этим рычагом» [3, с. 82 — 83]. Для осуществления этой функции учителю необходимо владеть научными основами детской, педагогической и социальной психологии, теоретической и прикладной педагогики с целью последующего применения их на практике. Л.С.Выготский писал: «В будущем всякий учитель должен будет строить свою работу на психологии, и научная педагогика делается точной наукой, основанной на психологии» [3, с. 364].

Согласно точке зрения Л.С.Выготского, каждая историческая эпоха, задавая свои воспитательные *цели*, претендует на совершенно определенный

вклад взрослых, участвующих в воспитании. И педагог, и психолог реализуют на практике единую цель, заключающуюся в проектировании и создании условий для успешного обучения и развития ребенка. Деятельность психолога направлена также на достижение таких гуманитарных и социальных целей, как благополучие, здоровье, высокое качество жизни, полное развитие индивидов и групп в различных формациях индивидуальной и социальной жизни.

В тарифно-квалификационной характеристике психолога системы образования в параграфе «Служебные обязанности» записано, что психолог заботится о психическом здоровье личности, участвует в создании для нее развивающей психологически комфортной среды [6, с. 30], т.е. он обязан заботиться о сохранении психического и психологического здоровья всех субъектов образовательного процесса, и прежде всего детей.

Эта проблема чрезвычайно актуальна, так как ситуация - в обществе меняется настолько стремительно, что даже многие взрослые не успевают адаптироваться к новым условиям. Уровень детской невротизации увеличился в 5 — 10 раз. 15 лет назад насчитывалось 5 — 7 % школьников младших классов с невротическими явлениями, во второй половине 90-х гг. — уже 40 — 70 %. Дети стали соприкасаться со многими негативными общественными явлениями социального, экономического, психологического и нравственного характера, о которых их родители в детском возрасте даже не подозревали [2].

Определим понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Термин «психическое здоровье» неоднозначен и прежде всего связывает между собой две науки и две области практики — медицину и психологию. В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» нет определения «психического здоровья», но есть статья «Здоровье». Очень существенно, что термином «здоровье» обозначается «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1, с. 391]. В медицинской литературе и медицинской практике понятие «психическое здоровье» употребляется широко, при этом состояние психического здоровья определяется условиями психосоциального развития людей [5; 14].

Изучая проблему здоровья детей всех стран мира, специалисты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу об особой роли психического развития. Они же ввели термин «психическое здоровье». Определение понятия «психическое здоровье» экспертами ВОЗ включает в себя следующее:

1. Отсутствие выраженных психических расстройств.
2. Определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы и затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.
3. Состояние равновесия между человеком и окружающим миром гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности» [13, с. 9

— 10].

Специалисты ВОЗ справедливо отметили, что в основе психического здоровья ребенка лежит его полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. В каждом возрастном периоде у ребенка возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании и пр. Нарушения в развитии его психических способностей мешают удовлетворению этих потребностей, так как тормозят поступательное взаимодействие ребенка с окружающим миром людей, культуры, природы и этим провоцируют депривационную ситуацию.

Многочисленные исследования в различных странах показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостатка общения со взрослыми и от их враждебного отношения [11].

Очень перспективным является подход к проблеме психического здоровья А.Маслоу. Он исходил из двух составляющих психического здоровья. Это, прежде всего, стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать свой потенциал через самоактуализацию. Необходимым условием самоактуализации, по мнению А.М.Маслоу, является нахождение человеком верного представления о самом себе. Для этого нужно прислушаться к «голосу импульса», поскольку «большинство из нас прислушиваются не к самим себе, а к голосу папы, мамы, к голосу государственного устройства, вышестоящих лиц, власти, традиций и т.д.» [11, с. 36]. Но одного верного представления о себе недостаточно. Человек должен реализовывать то, что заложено в нем природой, а перестройка общества должна вестись путем создания для людей возможностей их самоактуализации.

Второй составляющей психического здоровья является стремление к гуманистическим ценностям. А.Маслоу считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству.

Если понятие «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского. .

В психологическую литературу понятие «психологическое здоровье» стало входить сравнительно недавно. В его основу положена мысль И.П.Павлова о том, что человек прекрасен по своей природе и по сути, что он представляет собой систему, которая в высшей степени сама себя регулирует и даже совершенствует [10, с. 364]. Здоровый организм — это единое упорядоченное целое. Если нарушаются это единство, его гармония или существует угроза их нарушения, то возникает психологический дискомфорт, опасность болезни или сама болезнь, возможны эмоциональные срывы, снижение творческой

активности. Формирование психологически здоровой личности начинается с первых дней жизни. Первопричина здоровых детских побуждений находится во внешнем возбуждении. Получив подкрепление, они перерастают в желания, радости, интересы. Уже в раннем возрасте психологическое здоровье проявляется в ярко выраженном интересе к жизни, в функциональной и эмоциональной развитости, в разумных волевых проявлениях, в позитивном отношении к Окружающему.

Психологически здоровые личности «сами себя ведут» и способны «вести» за собой других. Они активны, стремятся развить свой талант и проявить его, много работают над собой, наблюдательны к себе, людям и окружающему миру [7, с. 5 — 6]. Психологически нездоровые люди зависимы от всякого рода авторитетов и мнений, характеризуются слабостью воли, безынициативностью, высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности.

Психологическое здоровье включает в себя состояние гармонии с окружающим миром и является основой для самопознания и самоосознания. Психологическое здоровье неразрывно связано с психическим.

Следует отметить, что чем «взрослее ребенок, тем труднее культивировать у него здоровье, тем легче он воспринимает все болезненное, разрушающее, ложное, тем чаще он рефлексировать и излишне рефлексировать, отрываясь от конкретной реальности, тем больше подражает и конформирует, тем менее активен во всеобщем взаимодействии и мирном сосуществовании» [8, с. 6]. Именно в детстве проблемы психического и психологического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды.

Решающая роль в плане сохранения психического и психологического здоровья детей принадлежит нравственной атмосфере в школе, характеру взаимоотношений между субъектами образовательного процесса. К числу непосредственно связанных со школой ситуаций, с большой степенью вероятности провоцирующих нарушения психического и психологического здоровья, можно отнести враждебное отношение к детям педагога.

Психолог И.В.Дубровина отмечает, что при авторитарном, репрессивном стиле обучения и воспитания дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Фрустрация этих потребностей, приводящая к психологическому дискомфорту, серьезно сказывается на психическом и психологическом здоровье ребенка. Дети, испытавшие на себе подобный стиль обучения и воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности. Они сводят до минимума общение со сверстниками и взрослыми, отказываются от контактов с незнакомыми людьми, в ситуации школьного обучения не отвечают на вопросы, так как боятся допустить ошибку, за которой может последовать наказание. Непрерывные стрессовые нагрузки, постоянное ожидание угрозы со стороны

окружающих вызывают истощение нервной системы ребенка и приводят к различным соматическим и функциональным заболеваниям [12].

По мнению Л.С.Выготского, личные особенности педагога также могут способствовать или затруднять достижение педагогических целей. В современном контексте — личность учителя воспитывает личность учащегося. И.А.Невский пишет: «Крикливый и раздражительный, не желающий себя сдерживать учитель оказывает отрицательное влияние на психическое самочувствие и работоспособность детей, вызывает у них эмоционально отрицательные переживания, состояние тревожного ожидания и неуверенности в себе, чувства страха и незащищенности. У такого учителя дети запуганы, подавлены, крикливы и грубы в отношениях друг с другом; они часто жалуются на плохое самочувствие и настроение, на головную боль, боли в области сердца и живота» [9, с. 15 — 16].

Психологу, обладающему знаниями критериев нормы и патологии психической деятельности, путей и средств компенсации и восстановления нормы, необходимо проводить психопрофилактическую работу, выявляя детей, находящихся в зоне психологического риска.

Одним из аспектов профилактической деятельности психолога системы образования является предупреждение психологической перегрузки и невротических срывов у детей, вызванных условиями их жизни, обучения и воспитания. Диагностическая работа психолога предусматривает выявление индивидуальных особенностей развития детей, определение причин нарушения личности и интеллекта. Консультационная деятельность предполагает оказание психологической помощи педагогам, детям, родителям в виде ответов на проблемные вопросы, разрешения конфликтных ситуаций, диагностической оценки различных сторон психики с определением дальнейших путей их коррекции. Коррекционно-развивающее направление деятельности психолога системы образования непосредственно решает задачи восстановления психического и психологического здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса. Следовательно, психолог обеспечивает создание условий для сохранения и предупреждения нарушений психического и психологического здоровья как детей, так и взрослых.

Что может содействовать интеграции психологических знаний в практическую деятельность учителя?

Опыт использования деловых игр и практика решения педагогических задач свидетельствуют о том, что очень важны анализ психологического содержания проблемной ситуации и характеристика психологического влияния того или иного педагогического решения. На таких играх можно рассмотреть, как воспринимает поведение учителя класс в целом, а как — отдельные группы учащихся, каковы меры обеспечения более адекватного восприятия учеников учителем и наоборот и т.д. Следует всегда исходить из реальных трудностей в работе школы и учителя, т.е. из педагогической ситуации. В анализе проблемы

целесообразно начать с того, как школа и учитель обычно подходят к рассматриваемой проблеме, затем раскрыть пробелы в информации, без чего невозможно ее решение. Возникает проблема индивидуальных причин того или иного нежелательного поведения. Это уже означает включение знаний по психологии развития, по дифференциальной и социальной психологии в четкий педагогический контекст.

Следует также отметить, что социальные установки в отношении детей, стиль деятельности и всей жизни, мера творческого подхода учителей к работе могут быть настолько различны, что вызывают серьезные осложнения во взаимоотношениях учителей, администрации. Многие учителя имеют серьезные проблемы психогигиенического порядка. Формой, приемлемой в большинстве случаев, можно считать организацию психолого-педагогического консилиума для обсуждения сложных проблем обучения и воспитания.

Идея консилиума исходит из следующих предположений:

1. При единой педагогической подготовке для учителей характерна различная мера психологической осведомленности.

2. Совместное обсуждение проблем способствует взаимному дополнению и взаимообогащению, приводит к принятию решений, более адекватных современному научному знанию.

3. Учителя в различной степени наблюдательны, в различной мере поддаются искажениям в восприятии других людей и т.д. Все это может спровоцировать неадекватность педагогических решений ситуации. Обсуждение на психолого-педагогическом консилиуме позволяет вырабатывать совместные решения, более соответствующие реальным условиям жизни [4].

Деятельность психолога по сохранению психического и психологического здоровья учащихся предполагает работу не только с учителями, но и с семьей. Составление картотеки семей, проведение тематических бесед с родителями, лектории, семинары, «круглые столы» по проблеме — далеко не полный перечень возможных форм работы. Л.К.Кондаленко предлагает метод американского психолога Карла Роджерса — «толкование ведущих понятий, входящих в непосредственные родительские функции», а также составление характеристики ребенка — модифицированный метод независимой характеристики [8, с. 21]. Для работы с учащимися целесообразно использовать и спецкурс «Психологическое здоровье, способность к самореализации и творческая одаренность» [8].

Следовательно, психолог системы образования обладает необходимыми формами, методами, приемами работы, обеспечивающими решение проблемы сохранения психического и психологического здоровья учащихся общеобразовательных школ.

По мнению Л.С.Выготского, «всякая деятельность нуждается в источнике энергии, питающем данную деятельность». Таким источником психологизации образовательной системы является практический психолог.

1. **Антонов И.П.** Здоровье // Энциклопедический словарь медицинских терминов. — 2-е изд. — М., 1972. —Т. 1. —С. 391 —393.
2. **Беляков А.** Детские депрессии — знак времени // Аргументы и факты. - 1998. — № 13. — С. 20.
3. **Выготский Л.С.** Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991. —480 с.
4. **Кала У.В., Раудик В.В.** Психологическая служба в школе. — М.: Знание, 1986. — 80 с.
5. **Исаев Д.Н.** Психопрофилактика в практике педиатра. — М.: Медицина, 1984. — 192 с.
6. **Карандашев Ю.Н., Сенько Т.В.** Психологическая служба в системе образования: Метод, рекомендации. — Минск, 1998. — 204 с.
7. **Кондаленко Л.К.** Образовательная подготовка и культура личности учащегося. — Минск: БелНИИ образования, 1993.
8. **Кондаленко Л.К.** Психологическое здоровье и творческая одаренность: Метод, рекомендации. — Минск, 1996. — 32 с.
9. **Невский И.Н.** Роль субъективного фактора в обучении и воспитании школьников // Начальная школа. — 1986. — № 3. — С. 13 — 16.
10. **Павлов И.П.** Двадцатилетний опыт: Собр. соч.; В 6 т. — М.-Л., 1971. -Т. 3.-С. 360-364.
11. Психическое здоровье личности, способность к самореализации и творческая одаренность: Образовательная подготовка и культура личности учащегося // Экспериментальные материалы для учебных заведений нового типа. — Минск, 1993. — С. 36 — 37.
12. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В.Дубровиной. — М., 1997: <sup>v</sup>
13. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбах; — М.: Медицина, 1988.
14. **Янес Х.Я.** Приемные часы для здоровых. — М.: Медицина, 1987.