

чення не створює у дитини відчуття комфорту як це можна спостерігати в невеликих, облаштованих двориках квартальної забудови. Також слід відзначити, що за радянських часів при великих об'ємах масової комплексної забудови житлових районів у зв'язку з відсутністю коштів досить поширеним явищем було незавершеність будівництва в мікрорайонах - відсутність достатньо сформованої мережі об'єктів сфери обслуговування, дозвілля, благоустрою території тощо, що передбачається містобудівними нормами. Прикладом таких будівельних заходів є відсутність в жилих групах достатньої кількості об'єктів для організації позашкільної роботи, як правило, їх невисокий рівень облаштування. В таких умовах діти, фактично, полишені на самих себе. За відсутності у містах відповідних умов для активного руху дітей, вони менше рухаються, не поширюються серед молоді культура фізичного виховання. Тому на теперішній час від 15 до 30 % від загальної кількості дітей шкільного віку страждають деформацією опорно-рухового апарату - сколіозом, плоскостопією.

На думку педагогів і психологів одноманітна і невиразна архітектура масової багатоповерхової забудови, неорганізованість осередків дозвілля і відпочинку молоді в житловій забудові є одною з передумов погіршення криміногенної ситуації в містах України. З кожним роком ця ситуація погіршується особливо в період літньо-зимових канікул, особливо

якщо враховувати кількісне різке скорочення баз, притулків, таборів для відпочинку дітей.

Тому в умовах переходу до ринкової економіки, суттєвого скорочення інвестицій в реконструкцію міст, архітектори і дизайнери приділяють велику увагу застосуванню архітектурно-планувальних заходів по створенню зон відпочинку дітей в структурі міста, благоустрою цих територій, застосовуючи різні види малих форм, що благотворно впливає на дітей, стимулюючи їх активність і творчі здібності.

В просторі міста середовище, яке передбачено для дітей локалізується в межах конкретних територій: дитячих ігрових майданчиків серед житлової забудови, при будинкових просторах, дитячих дошкільних, шкільних закладів та розвинутої мережі об'єктів позашкільної роботи. В межах житлових утворень визначення і облаштування таких територій передбачено для організації рекреаційної діяльності дітей з метою їх відпочинку в вільний від навчання час. Наряду з невеликими локальними зонами організації відпочинку дітей в структурі міста створюють дитячі парки, рекреаційні комплекси в парках загальноміського значення. Для активного відпочинку, найважливішою функцією якої є гра, передбачаються різні види ігрових майданчиків. Для розширення контакту дітей з природою в паркових зонах для відпочинку дітей передбачають зелені луки, водойми, квітники, які є складовими для організації тихих видів відпочинку.

С.С. Макаренко

ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

В статті подаються фактори, які призводять до проявів негативних психічних станів людини. Описані дослідження, які були проведені серед підлітків 10-13 рр., що дозволяють з'ясувати основні причини погіршення психічного здоров'я школяра. Автор пропонує певні рекомендації щодо їх подолання.

В статтє представлєны факторы, которые влияют на возникновение отрицательных психических состояний человека. Среди подростков 10-13 лет проводились исследования, результаты которых позволяют определить основные причины ухудшения психического здоровья школьника. Автор статьи предлагает конкретные рекомендации их преодоления.

The factors, which influence at the negative psychological states are given in this article. The researches of teenagers 10 -13 are described and help understand main problems psychological health of the pupils. The author of this article presents some recommendations of their escape.

Перебудова системи освіти призвела до появи різноманітних нових типів навчальних закладів. На сьогодні загальноосвітня школа не є єдиною ланкою організації навчання школярів. З'явилася величезна кількість гімназій та інших закладів, що утворилися за різними критеріями організації учбової діяльності. Виникнення різноманітних новітніх підходів до навчання та недостатність обґрунтованої експертної перевірки ефективності та нешкідливості шкільних нововведень, непоодинокі випадки переобтяження

шкільною програмою, надмірна перевтома учнів призвела до зниження психічного та фізичного здоров'я, проявів негативних психічних станів учнів, виникнення внутрішнього дискомфорту, невпевненості, тривожності, зниження здорового психічного настрою на навчання, нестійкості до переборення стресогенних факторів тощо.

Термін „психічне здоров'я” був введений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Вважається, що порушення психічного здоров'я пов'язані, як з соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими факторами та стресами, що впливають на психіку та з соціальними умовами. У більшості дітей в різні періоди життя під впливом певних ситуацій можуть з'явитися порушення емоційної сфери або поведінки. Як правило, такі порушення мають тимчасовий характер, але у деяких дітей вони можуть носити стійкий характер та згодом призводити до соціальної дезадаптації. Головним завданням під час діагностування емоційності є вивчення проявів емоційно-вольових станів учнів, що виникають під впливом специфічних умов та форм організації навчання з метою усунення загрози погіршення їх психічного здоров'я.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я дитини пов'язано з особливостями її мислення, характеру,

Всі ці складові обумовлюють особливості реакцій на однакові життєві ситуації, частотність стресів, афектів.

Показниками психічного здоров'я були вибрані певні індикатори: наявність проблем спілкування, відчуття комфорту перебування в колективі, характер стосунків з близьким оточенням, вміння керувати своїм емоційним станом. Ступінь стресу, ступінь задоволення відображають індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Безпосереднє дослідження таких властивостей психіки дозволило визначити чинники, що провокують стан неблагополуччя, зрушення в психічному здоров'ї.

До загрозливих проявів емоційних розладів слід віднести насамперед особливості дисгармонійного спілкування дитини з оточуючими, зокрема вчителями, батьками, рідними, друзями. Найбільш чутливими до різноманітних змін у психічному здоров'ї і психіці слід вважати підлітковий та юнацький вік, тому, що саме цей період найсприятливіший для набуття звичок саморегуляції поведінки в міжособистісному спілкуванні.

Важливою сферою життя, особливо для учнівської молоді є школа у стінах якої і відбувається спілкування з однолітками та педагогічним колективом. Спілкування – невід'ємна частина та необхідна умова повноцінного психічного життя кожної людини. Нездатному спілкуванню перешкоджають проблеми пов'язані насамперед відсутністю взаєморозуміння, вміння стримувати себе, наявність ворожості у стосунках, образи та інші.

Проблема психічного здоров'я дитини не є новою для нашого суспільства, хоча ще зовсім недавно саме її існування заперечувалося. Наслідком цього є відсутність статистичного обліку психологічних досліджень, та низький рівень знань щодо цієї проблеми у спеціалістів.

Дані соціологічної анкети проведеної серед дітей віком 10-13 років дозволили зробити наступні висновки.

Респондентам пропонувалося оцінити, як часто у них виникають проблеми у спілкуванні з оточуючими. На запитання: „Як часто у тебе виникають проблеми у спілкуванні з ...”,%. Учні зазначили: „іноді”

вони мають проблему у спілкуванні з однокласниками (за цим критерієм показники дівчат дещо перевищують результати хлопців і становлять відповідно 60% і 55%). „Часто” або „дуже часто” виникають проблеми з учителями у 8% дівчат та 15% хлопців. Крім того половина респондентів зазначили, що інколи у них виникають проблеми у спілкуванні з ровесниками поза школою. Причому за цими показниками не виявлено істотних відмінностей за статтю.

Водночас отримані дані дозволяють дійти висновку, що найчастіше проблеми у спілкуванні виникають у молодшому шкільному віці, коли потрібна певна адаптація до нових умов, коли відбуваються складні і суперечливі процеси залучення до шкільного життя, переосмислення системи ціннісних норм і настанов, які є проблематичними у стосунках, що зумовлює появу різного роду конфліктів у спілкуванні.

Важливим показником психічного здоров'я дитини є відчуття задоволеності від ставлення до себе інших людей. Психологи і психіатри вбачають існування залежності між психічним здоров'ям людини та її усвідомленням того, як до неї ставляться оточуючі. Якщо особистість не відчуває задоволеності від сприйняття її оточуючими, приміром ровесниками, то це спричиняє погане психологічне самопочуття, зумовлює певні зміни в поведінці та спрямованості особистості.

Розподіл відповідей на запитання: „Наскільки ти задоволений ставленням до себе з боку шкільного колективу?” свідчить, що „повністю задоволені” ставленням до своєї особистості у колективі понад 43% дівчат та 46% хлопців. „Зовсім не задоволені” ставленням до себе у колективі 3% дівчат і 2% хлопців. Незадоволеність зменшується з віком, з переходом дитини з класу в клас.

Вплив на стан здоров'я школяра та його відображення відіграють емоції. Стрес, сильне нервове напруження, відчуття нервового зриву – це травмуючі психічні стани, які достатньо часто виникають в житті людини і погіршують самопочуття, сон, апетит, а також істотно впливають на настрій та ставлення до життя в цілому. Проведені дослідження дозволили з'ясувати основні причини погіршення психічного здоров'я підлітків 10-13 років (Табл.1).

Таблиця 1

Питома вага респондентів, що висловили певну згоду з наведеними твердженнями, %

Я ніколи не втрачав бажання жити	58
Я завжди можу розраховувати на допомогу близької людини	56
Я міцно сплю, спокійно	54
Я відчуваю себе щасливим	43
Я абсолютно задоволений собою	42
У мене завжди гарний апетит	36
Я легко реалізую свої здібності	30
Часто в мене буває поганий настрій	22
В ситуації конфлікту мені важко стримувати себе	21
Моє майбутнє здається мені безнадійним	15
Нікому до мене немає ніякого діла	12
Я повністю задоволений життям	9

Отже можна стверджувати, що серед підлітків 10-13 років досить багато таких, у кого є певні зрушення в балансі психічної складової здоров'я людини. Це спричинює неврівноваженість, виникнення поганого

настрою, песимістичні погляди на майбутнє та розчарування в інших людях.

Серед цієї вікової категорії 22% часто мають поганий настрій, з них 27% - дівчата і понад 22% - хло-

пці. 7% підлітків вважають, що не можуть легко реалізувати свої здібності (дівчатка – 6%, хлопці -10%). 10% оцінюють своє майбутнє, як безнадійне, причому дівчат більше ніж хлопців за цим показником, відповідно -12 і 10%. Понад 65 респондентів стверджують, що інколи думають про самогубство (з них 8% – дівчата, 7% - хлопці).

23% дівчат і 27% хлопців відповіли, що не можуть стримувати себе у конфліктній ситуації, 45% – дівчат, 6% - юнаків не розраховують на допомогу близької людини.

При порівнянні емоцій, які відчувають підлітки, та рівень їх задоволеності ставленням до них колективу простежується цікава залежність між цими двома перемінними. Підлітки, які не задоволені ставлен-

ням до своєї особистості з боку оточуючих, часто зазначають, що вони не можуть легко реалізувати свої здібності - 20%. Поганий настрій часто мають 34% юнаків та 20% дівчат цієї ж групи опитаних.

Безперечно, наявність таких думок у певної частки українських підлітків повинна викликати занепокоєння у педагогів, психологів, батьків, адже вони є ознакою можливих зрушень у психічній складовій здоров'я підростаючої особистості.

Серед школярів віком 10-13 років також є такі хто досить часто через різні причини відчуває сильне нервове напруження чи перебуває у стані нервового зриву. Це зазначили більше чверті опитаних дівчат і 15% хлопців різних вікових груп (Таб.2)

Таблиця 2

**Розподіл відповідей на запитання:
„Як часто Вам доводиться переживати сильне нервове напруження, почуття нервового зриву?”
за віком, %**

Висловлювання	Вік (років)							
	10		11		12		13	
	д	х	д	х	д	х	д	х
Я постійно перебуваю у такому стані	1	4	3	5	6	8	9	12
Це буває досить часто	12	10	15	11	15	18	15	21
Іноді я переживаю подібні стани	17	16	17	18	19	20	21	18
Дуже рідко, майже ніколи	40	31	26	30	25	24	30	22
Ніколи	13	9	5	7	5	4	8	5

Отже, найчастіше перебувають у стані нервового напруження юнаки та дівчата віком 12 років. Показово, що дівчата більш нестійкі у психологічному плані і випереджують юнаків за цим показником.

Таким чином, негативні емоції, стан стресу, нервового напруження, нерівноваженості досить поширене явище у підлітковому середовищі і впливовий чинник, який детермінує різні зрушення в психічній сфері особистості школяра.

Підводячи підсумок варто зазначити, що між поведінкою людини, яка намагається подолати труднощі, і поведінкою людини, яка виражає втечу людини від вирішення проблем дуже тонка межа, оскільки поведінка людини може мінятися і в один і в інший бік залежно від складності ситуацій і переживань. Відомо чотири способи подолання труднощів: інтелектуальний, емоційний, поведінковий, соціально-психологічний. Інтелектуальне подолання має на увазі осмислення причин виникнення важкої ситуації, побудову повної картини подій, включаючи уявлення про себе і про оточуючих. В емоційному подоланні важливим є усвідомлення своїх потреб і побажань, що викликають ці почуття, зняття емоційного напруження. Поведінкове подолання полягає у перебудові поведінки, зміні планів, а також цілей, завдань і способів своєї діяльності. При цьому виділяються дві тактики: активна і пасивна. Соціально-психологічне подолання: за громадської підтримки (групи самопомоги, представників громадських організацій тощо); за допомогою найближчого оточення (сім'ї, друзів, родичів); за допомогою професіоналів (психологів, психотерапевтів тощо).

Таким чином, на підставі отриманих даних можна зробити такі висновки:

Існує залежність між ставленням до особистості членів колективу та ставленням цієї особистості до самої себе. Тобто, якщо дитина не задоволена ставленням до себе з боку колективу, то вона не задоволена і собою.

Спостерігається істотна залежність між рівнем задоволеності самим собою підлітками 10-13 років та емоціями, що виникають у конкретної особи в процесі її життєдіяльності.

Література

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрес, 1997. 216 с.
2. Вишневський О. І. Теоретичні основи педагогіки: Курс лекцій. – Дрогобич: Відродження, 2001. – 268с.
3. Маркова А. К Никонова А.Я. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности // Вопр. Психологии-1987.-№5, С 35-38.
4. Румянцева Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии, // Вопр. психологии. 1991. №1. С.81-87
5. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. – Самара: "Бахрах,"1996.-480с.
6. Шейн С.А. Диалог как основа педагогического общения.// Вопр. Психологии, 1991. –№1. – С. 44-53.
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч посібник.- К.: Либідь, 1996. – 264 с.