

- станів. Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 72–79.
3. Канішевська Л. В. Реалізація педагогічних функцій загальноосвітніх шкіл-інтернатів у контексті підготовки вихованців до самостійного життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць. 2012. Випуск 16, книга 1. С. 84–91.
 4. Русіна С. Якість життя підлітків із соціальною депривацією. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/101> (дата звернення: 19.04.2023).
 5. Корнієнко В. В. Про психологічні механізми дезадаптації осіб із фізичними вадами. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Випуск 17. С. 99–105.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-3>

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХІЧНЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ОСНОВІ СТВОРЕННЯ СУЧАСНОГО ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В умовах глобалізації світового простору, інтеграції та дезінтеграції в економічній, політичній, освітній та інших суспільних сферах стрімко різко зросла роль психічного фактора в усіх сферах життя суспільства, всебічне вивчення психічного та психологічного здоров'я стало вкрай актуальним. Соціальна, економічна і політична нестабільність у сучасному суспільстві, стреси та проблеми, що відбуваються у житті, відчуття ненадійності спричиняють зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці (підвищена тривожність, духовна спустошеність, байдужість, цинізм, жорстокість, агресивність) молодих людей, прямо впливають на стан їх психічного та психологічного здоров'я. Особливої актуальності ця проблема набуває в період навчання у виші, яке передбачає великі затрати енергії та часу від студентів, викликає надмірне напруження, виникнення особистісної тривожності, негативне емоційне самопочуття, що може сприяти руйнуванню психічного здоров'я.

Як відомо, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам довколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [8], має певні критерії за ВОЗ: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі та частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій; здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани; здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [6].

Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я як вищий рівень прояву здоров'я психічного: 1) розглядається як: стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Асаджолі [11]); процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова); підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер); динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства та виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своїх життєвих задач; життєтворчість, що передбачає проєктування майбутнього за допомогою життєвих виборів, апробацію і коригування проєктів шляхом постановки життєвих завдань і їх реалізацію через щоденне практикування (Т. Титаренко [9]); 2) визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості, успішною реалізацією потреб, соціалізованими особистісними властивостями, психічним благополуччям, здатністю до самореалізації, адекватного самосприйняття і позитивного ставлення до навколишнього світу, до постійного розвитку; повноцінно сформованою системою образів «Я-інші-світ» (О. Костюченко [3; 4]); 3) психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно, врівноваженою, у якій спостерігаються прояви відносної стабільності поведінки та адекватності її зовнішнім умовам, висока здатність адаптування організму до змін зовнішнього середовища, здатність підтримувати комфортне самовідчуття, функціональне збереження органів та систем [5]; включає компоненти моделі [2]; аксіологічний (усвідомлення та прийняття цінності і унікальності своєї та інших); інструментальний (володіння рефлексією як засобом

самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими); потребо-мотиваційний (наявність потреби до саморозвитку, відповідальності за власне життя); розвивальний (наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку себе та інших людей); соціокультурний (можливість успішно діяти, розвиватися в оточуючих соціально-культурних умовах, розуміти і взаємодіяти з людьми).

На стан психічного та психологічного здоров'я студентської молоді негативно впливають: психотравмуючі ситуації: розумові, емоційні й фізичні перевантаження, інтенсифікація навчального процесу, недооцінювання дидактичних принципів доступності навчального матеріалу та диференціації навчання тощо [10]; необ'єктивність чи упередженість педагогів, відсутність зацікавленості предметом, втома, гіподинамія, пересиченість інформацією, нездорове харчування, шкідливі звички, невміння здійснювати саморегуляцію організму тощо [1, с. 31]; невідповідність навчальних програм та умов навчання функціональним і віковим можливостям студентів, необхідність опрацювання й засвоєння значного обсягу інформації з різноманітних галузей наукових знань, недотримання психолого-педагогічних вимог і санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу; надмірне залучення вольових якостей більшістю студентів, що відчутно виснажує нервову систему.

У зв'язку з цим, для розвитку здорового молодого покоління одним із важливих завдань освіти є створення безпечного освітнього середовища. Сучасний заклад освіти має бути не лише місцем для навчання, а й середовищем, яке сприятиме повноцінному розвитку здорової і благополучної особистості. Освітнє середовище є запорукою безпеки для студентів, в сучасних умовах розглядається як інформаційні, комунікаційні й об'єктні впливи на суб'єкти освітнього процесу, що трансформується у важливий елемент самоорганізації і розвитку їхньої психіки [7].

Для створення й успішного функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища всіх його учасників (позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я, позитивне ставлення до освітнього процесу, задоволення потреб щодо довіри і захищеності від психологічного насилля, ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників тощо) важливо: 1) забезпечити психологічно комфортну атмосферу для ефективного особистісного розвитку та самореалізації кожного студента, а також психолого-педагогічні й оздоровчо-профілактичні умови формування і зміцнення здоров'я; 2) впровадити систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих на те, щоб захистити всіх учасників освітнього процесу від можливих загроз їхньому психічному і фізичному здоров'ю (комплексне використання методик забезпечення медичного і психологічного

супроводу суб'єктів освітнього процесу на всіх етапах їхнього розвитку; систематична діагностика стану здоров'я студентів; здійснення психологічного контролю за рівнем їхніх фізичних, розумових та емоційних навантажень; упровадження комплексної програми здоров'язбереження суб'єктів освітнього процесу.

Здоров'я молодшої людини має особливі прояви на трьох рівнях: на біологічному (динамічна рівновага функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища); на психічному (пов'язане з особистісним контекстом, коли людина формується як психічне ціле; полягає у розумінні того, що таке психічно здорова особистість; гармонійне поєднання стійкості, врівноваженості та здатності протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність, або домінування певних негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектів у моральній сфері, невідповідний вибір ціннісних орієнтацій тощо); на соціальному рівні (пріоритети у сфері освіти й виховання, професійна зайнятість, організація дозвілля та відпочинку тощо). А втім, психічно здорова людина не завжди є здоровою психологічно, що виявляється у незадоволеності своєю діяльністю, конфліктністю з членами сім'ї або одногрупниками, відсутністю щастливості, впевненості в собі, адекватності самооцінки, не розумінні сенсу власного життя, не знаходженні шляхів для самореалізації тощо.

Отже, психічне та психологічне здоров'я як багатофакторні конструкти — складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних, духовних факторів та залежить від впливу середовища та особливостей індивідуального розвитку; є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб студентської молоді, досягнення нею цілей. Це обумовлює необхідність у належній увазі до здоров'язбережувального аспекту освітнього процесу, а саме створення сприятливого освітнього середовища. Профілактика, відновлення та збереження психічного та психологічного здоров'я молоді є необхідною умовою її формування й ефективної особистісної і професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Бондарь С. О. Актуальні аспекти охорони здоров'я у навчальних закладах. *Сімейна медицина*. 2016. № 2(64). С. 30–33.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Костюченко О. В. Перцептивні основи збереження і відновлення психічного здоров'я дитини. *Здоров'язбережувальна свідомість теорії та практики шкільної освіти* : матер. Всеукр. наук.-практ.

- конф., м. Обухів, 21.03.2018; відп. ред. Н. А. Побірченко. Обухів, 2018. С. 13–17.
4. Костюченко О. В. Психічне здоров'я як показник повноцінного світосприймання. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti : sociálne, psychologické a politické aspekty: Medzinárodná vedecká konferencia (28–29.10.2016)*, Slovak Republic. Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo, 2016. С. 85–88.
 5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
 6. Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/ru>
 7. Осадчук С. Ю. Особливості створення доброзичливого освітнього середовища. *Психологія та педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання*. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. С. 106–109.
 8. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
 9. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Київ, 2016. С. 42–51.
 10. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013. 145 с.
 11. Assagioli R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. Thorsons ; New edition (15 Mar. 1999), 336 p.