

Выводы. Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующий вывод: в подростковом возрасте продолжается процесс роста и развития, который равномерно протекает в отдельных органах и системах. Подростковый возраст характеризуется завершением полового созревания, в связи, с чем четко проявляются индивидуальные и половые различия в строении и функциях организмов учащихся.

Литература

1. *Басова Н.В.* Педагогика и практическая психология: учебное пособие / Н.В. Басова. – Ростов на Дону: Феникс, 2015. – 192 с.

2. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: учебное пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018. – 129 с.

3. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2018. – 217 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Н.М. Медвецкая

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Аннотация. Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих. Значительная часть респондентов имеет представление о психическом здоровье личности, в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием.

Ключевые слова: *здоровье, формирование личности, знания учащихся.*

Введение. Процесс получения значительного объема различных знаний предъявляет к учащимся высокие физические и нервно-психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям.

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у

некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

В научной литературе наряду с психическим здоровьем употребляется авторами и термин «психологическое здоровье». Появление термина «психологическое здоровье» связывают (Н.А. Мальнева) с развитием гуманитарной методологии познания человека. Тем не менее, в большинстве источников эти два термина употребляются как единые [1].

Психическое здоровье молодежи является важным условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности и адекватного восприятия и политически грамотной оценки происходящей действительности, что наиболее актуально в настоящий исторический момент.

Цель работы – изучить знания учащихся общеобразовательных учреждений о психическом здоровье

Методы и организация исследования Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска» и ГУО «Средняя школа №10 г. Витебска».

Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих.

Во время прохождения практики студентами ФСП и П и ФФК и С опрошены 94 учащихся школ города Витебска в возрасте от 12-17 лет, из них 43 % девочек и 57 % мальчика. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77 % женщин и 23 % мужчин).

Методы исследования: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (эксперимент, анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

Результаты исследования и их осуждение. Проанализированные данные позволяют сделать вывод о том, что часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Психическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием.

Однако, только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения, то есть соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

Получены данные, что значительная часть респондентов имеет представление о психическом здоровье личности.

В частности, 41 % опрошенных учащихся назвали состояние спокойствия и гармонии их психическим здоровьем, 19 % – отсутствие конфликтов в семье и в окружении, 17 % – здоровая нервная система, 13 % – положительное эмоциональное состояние, 6 % – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире, и только 4 % – отказались отвечать (рис. 1).

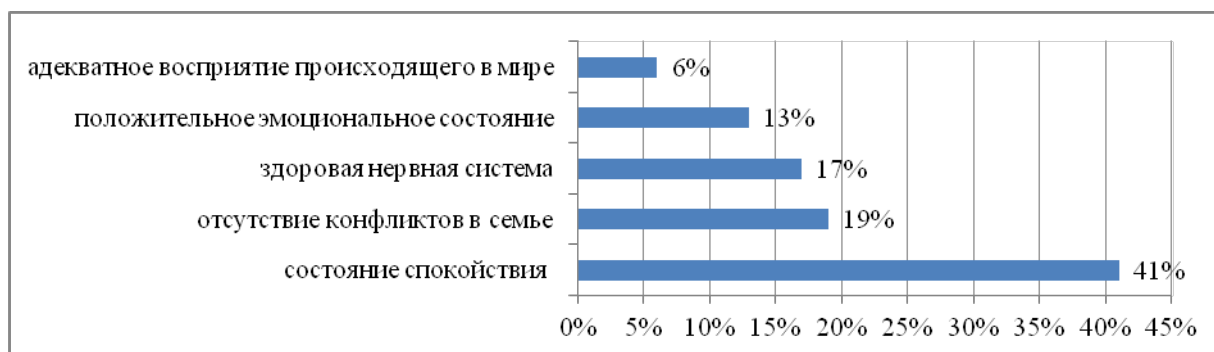


Рис.1. Представление подростков о понятии «психическое здоровье»

Для сравнения восприятия понятия «психическое здоровье» взрослыми личностями (родители) на первое место выделяют гармонию с самим с собой (58 %). Практически одинаковое количество выборов получили у взрослых умение противостоять стрессовым ситуациям, пребывать в состоянии спокойствия (25 %) и адекватное восприятие происходящего в окружающем мире (24 %). Для них, в отличие, от подростков важна жизнедеятельность без стрессовых ситуаций (18 %) и здоровая нервная система (10 %) (рис. 2).



Рис.2 Представление родителей о понятии «психическое здоровье»

По мнению подростков, на уровень психологического благополучия влияет много факторов, но основные из них забота о здоровье (91 %), положительные эмоции (86 %), взаимопонимание с родителями (83 %), пребывание в хорошем настроении (73 %), состояние спокойствия (58 %), абстрагирование от проблем (11 %)

Выводы. Здоровое функционирование личности как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации – это базис психического здоровья личности. Тем не менее, понимание психического здоровья как *способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.*

К основным критериям психического здоровья относят соответствие между возрастом и уровнем зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, соответствие между образами отражаемых объектов действительности и реакциями субъекта на них, способность ставить перед собой долгосрочные конкретные цели и достигать их, успешность социальных контактов [2].

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов. Огромную роль в формировании здоровой психики может и должна сыграть семья и школа [3].

Психическое здоровье является важным условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, это условие адекватной реализации человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития на протяжении всей его жизни.

Литература

1. *Дубровина И.В.* Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.

2. *Литницкая Е.В.* Проблема здоровья личности в психологии XIX-XX века / Е.В. Литницкая // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 11. – № 2. – С. 268-274.

3. *Шурухт С.М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности / С. М. Шурухт. – СПб: Речь, 2006. – 112 с.