Культура духовно-психологического здоровья

Игорь Иванович Баранецкий, руководитель Детского Образовательного Центра «Благовест» с. Ягодное

Для раскрытия темы исследования вопроса необходимо дать определения понятийного аппарата ключевых слов названия темы. Именно эти понятия позволят понять, определить, воспринять и развить психологию культуры, духовности в контексте культуры.

Первоочередным понятием моего доклада служит приоритетное определение понятия ЗДОРОВЬЕ:

- культура здоровья [12. С. 238-251

- духовное здоровье [5, С. 116];

- психология здоровья.[2, 114-118]

Культура здоровья – важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, мультидисциплинарная отрасль знания, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека [4]

Здоровье – самая большая ценность и для человека, и для государства. На здоровье человека влияет множество факторов, это и состояние окружающей среды, и образ жизни, и двигательная активность, и социальный статус, и качество питания [8, С. 56].

Сохранение и укрепление духовного и психологического здоровья обучающихся, профилактика душевного благополучия и психологического комфорта с учетом возрастных и физиологических особенностей организма. Вот основная цель культуры духовно-психологического здоровья [10].

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- овладение основами научных знаний о правилах культуры здорового образа жизни;

- развитие здоровьесберегающего мышления, познавательных способностей;

- развитие общих способностей и культурных интересов, потребностей в реализации норм здорового образа жизни;

- формирование мотивации к саморазвитию, в том числе и на основе самонаблюдений за состоянием своего здоровья.

Во все века люди высоко ценили духовно-психологическое здоровье. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. Подрастающего поколения Поволжья [13, С.1870-1874]. В настоящее время смяты нравственные ориентиры. Подрастающее поколение можно обвинить в бездуховности, безверии, агрессивности [9].

Проблемы духовно-психологического оздоровления связаны с некоторыми положениями [17, С.5-17.]:

- наше общество нуждается в подготовке широко образованных, высоко нравственных людей, обладающих не только знаниями, но и прекрасными чертами личности;

- в современном мире маленький человек живет и развивается, окруженный множеством разнообразных источников сильного воздействия на него как позитивного, так и негативного

характера, которые (источники) ежедневно обрушиваются на неокрепший интеллект и чувства ребенка, на еще только формирующуюся сферу нравственности;

- само по себе образование не гарантирует высокого уровня духовно-психологического здоровья, духовно-нравственной воспитанности, ибо воспитанность – это качество личности, определяющее в повседневном поведении человека его отношение к другим людям на основе уважения и доброжелательности к каждому человеку. К.Д.Ушинский писал: «Влияние нравственное составляет главную задачу воспитания» [20, С. 327-322.];

- вооружение нравственными знаниями важно и потому, что они не только информируют младшего школьника о нормах поведения, утверждаемых в современном обществе, но и дают представления о последствиях нарушения норм или последствия данного поступка для окружающих людей.

-В наше не простое время политических, экономических, социальных, психологических и прочих нестабильностей, деятельность родителей по воспитанию детей сводится к одеванию и кормлению ребенка. А деятельность педагогов – к изучению грамоте, таблице умножения и знаний законов физических, химических и других явлений природы.

Мы зачастую забываем, что образование подразумевает под собой формирование цельного духовно-душевно-физического и нравственного здоровья человека. Поэтому мы и говорим о духовно-душевном (психологическом), нравственном здоровье ребенка, устойчивом к внешним нестабильностям в разных проявлениях социума.

Образовательный процесс в ДОЦ «Благовест» строится в соответствие с СОТ (современными образовательными технологиями):

- наши учащиеся занимаются проектной деятельность – собирают информацию, разрабатывают ее;

- учащиеся на базе начальной школы (1-2 классы) создают презентации (например, «Дети войны») совместно с родителями, бабушками и прабабушками, а затем идет защита семейных проектов на основе проектной деятельности через презентацию.

Учащиеся 3-4 классов разрабатывают свои проекты и создают презентации самостоятельно.

В таких мероприятиях мы осуществляем несколько педагогических технологий. Например:

- технология проектной деятельности – разработка проекта;

- информационные технологии – создание презентации;

- социально-педагогические технологии - посещение музеев (Музей космонавтики в г Самара, Музей животных и др.) - фоторепортаж; «Творческая мастерская» (рукоделие: вышивка, вязание, бумагопластика, оригами, рисунок – выставка работ), «Православная ярмарка» (тематическая выставка детских работ на Масленичной неделе); «Дети войны» - подготовка ко Дню Победы (презентация семьи и семейная защита презентации (чтение стихов, исполнение песен, семейный фотоальбом); «День воинской славы» - дата дня «Ледовая битва» (выставка рисунков на тему); «Тропинка здоровья» - для нас это самый значимый момент – здоровьесбережение детей: укрепление режима дня, культура здорового питания, здоровый образ жизни – в этой связи мы готовим и расклеиваем их для наглядности в формате – ПЛАКАТ для обучающихся и их родителей; «Только после Вас» - неделя вежливости (плакат с вежливыми словами по дням недели. Например, понедельник – вежливые слова; вторник – вежливые поступки; среда - вежливое поведение: четверг - вежливое общение; пятница – тестирование «Только после Вас» - оценка и награждение победителей); классный час – праздник Благовещения – беседы по классам (конкурс рисунков «Благая Весть»). Все виды работ собраны в разные источники: альбомы, выставки, публикации,

презентации.

Заявленные принципы, методы и формы работы – это не новая панацея – это традиционная и эмпирически обоснованная форма. Так, каждый комплекс работ обусловлен пояснительной запиской: зачем эти работы созданы, на кого они ориентированы, что дают эти работы детям и их родителям (законным представителям).

В первую очередь духовно-психологическое здоровье базируется на семейных ценностях, общинном укладе – это не когда все общее, а когда частная проблема перестает быть частной, а частная радость становится общей радостью «разделенное горе – пол - горя, разделенная радость – двойная радость».

Таким образом, культура духовно-психологического здоровья в своем становлении продолжает намеченный гуманистической психологией принципиально новый путь к созданию новой науки «психология с человеческим и человечным лицом». Именно гуманистическая психология разрабатывает целостный подход к здоровью: психологическому здоровью, духовному здоровью, культуре здоровья, в котором физическое и психическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека. Жизнеспособность психологии здоровья, возможно, определяется не столько анализом глубин человеческого поведения, сколько изучением высот, которых каждый индивид способен достичь.

Для построения индивидуальной стратегии достижения здоровья необходимо развивать психологическую компетентность в отношении здоровья и, возможно, радикально изменить качество собственной жизни – интегрального показателя психологического, физического и эмоционального благополучия в субъектном восприятии.

Важным показателем качества жизни являются индивидуальные переживания человека относительно социальной обстановки вокруг него, поэтому качество жизни выступает некоей глобальной системой, включающей в себя качество культуры, качество экологии, качество образования, качество социальной, экономической и политической организации общества, качество человека. При исследовании качества жизни как интегративной характеристики объективных и субъективных показателей условий жизни человека выявляется особая значимость для здоровьесбережения именно субъективной оценки качества жизни.

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

В процессе воспитания культуры духовно-психологического здоровья, происходит закладка стереотипов здорового образа жизни: рациональное питание, духовно-психологическое здоровье, двигательная активность, психологическая грамотность (или здоровое мышление).

Здоровое мышление как динамический процесс формируется под влиянием естественного хода повседневной жизнедеятельности, взаимодействия обучающихся с окружающими людьми и в результате педагогического влияния. В этом отношении наибольшую эффективность имеет применение в процессе воспитания культуры здоровья школьников современных активных, интерактивных форм и методов (игровые, исследовательские формы, автоматизированное обучение, методы проектов, дискуссий, мозгового штурма, критических ситуаций и пр.).

Вместе с тем акцент необходимо сделать на проблеме здоровья целостной личности – с точки зрения единства физического, психического, духовно-нравственного и социального развития. Этому будет способствовать созданная общими усилиями психологически комфортная образовательная среда (атмосфера позитивного, уважительного, доброжелательного отношения к каждому

обучающемуся), обеспечивающая безболезненную адаптацию к образовательной среде, защищённость от психологического насилия, а также эффективность воспитания культуры здоровья школьников и успешность реализации подрастающего поколения в социуме во взрослой жизни.

Все вышесказанное позволило нам наметить пути реализации культуры духовно-психологического здоровья. Составляющими данного пути могут являться:

Наименование путей	Пути реализации
Знания о духовном здоровье	Система мышления человека и отношение к окружающему миру. Формирование способности: - отношение к своей жизни - гибкость, пластичность, баланс, управляемость - ясность и безупречность намерения - пути успеха и познание своих возможностей - любопытство, увлеченность, умение узнавать, что еще можно познать
Знания о психологическом здоровье	Оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Компоненты психологического здоровья: - состояние психического здоровья - адекватное социальное поведение - умение понимать себя и других - более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности - умение делать выбор и нести за него ответственность Признаки психологического здоровья: 1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как: • Полное спокойствие • Уверенность в своих силах • Вдохновение 1. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Духовное поведение	Каждый из нас должен представлять себя на месте другого. К сожалению, сейчас повсеместно распространился дух, который требует силой отвоевывать себе «место под солнцем», а не входить в положение другого человека и сострадать ему.

Сегодня высокий уровень детской преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. Статистические данные показывают, что в России рождается 17% детей с психическими отклонениями, 15 млн. наркоманов, 35 млн. алкоголиков.

По данным исследования, здоровой нации – 85% (на основе полученных данных). По аналитическим данным этот показатель является высоким уровнем. Однако, оставшиеся 15% населения остаются за пределом низшего уровня. Поэтому, несомненно, вопросы духовно-психологического здоровья подрастающего поколения выходят в нашем обществе на первый план.

На семинаре «Реализация прав детей и подростков на отдых и оздоровление в период летней оздоровительной кампании 2013 года» в рамках VIII-го съезда Уполномоченных по правам ребенка в субъектах РФ на семинаре Павел Астахов выступил с докладом «Проблемы реализации гарантий прав детей в России на доступность и качество услуг в области летнего отдыха и оздоровления» [19]. В связи с чем, в мае 2013 года Премьер-министр РФ Д.А. Медведев поставил перед профильными ведомствами ряд основных задач по организации детского отдыха в летний оздоровительный период:

1. Обеспечение готовности инфраструктуры детского отдыха;

2. Обеспечение всех необходимых мер безопасности в летний оздоровительный лагерь (что касается и перевозки детей к месту отдыха, и соблюдения норм правопорядка, пожарной безопасности, контроля за качеством воды, контроля за качеством питания и особого внимания воспитателей во время купания детей в водоемах);

3. Организация детского развивающего досуга;

4. Подготовка квалифицированных педагогических кадров для детских учреждений отдыха и оздоровления (на примере воспитанников детского летнего лагеря);

Владимир Владимирович Путин в послании Федеральному Собранию 2007 г. отметил, что «духовное единство народа и объединяющие нас моральные ценности - это такой же важный фактор развития, как политическая и экономическая стабильность».

В настоящее время одной из важнейших задач, как государственной политике России, так и в Самарской области остро стоит вопрос организации летнего детского оздоровительного отдыха. Рубеж веков в общественном сознании отмечается обострением проблемы формирования духовности и духовной личности. Гипертрофия эгоизма, культа индивидуализма становятся более привычными в сфере межличностного общения, ценности прошлых лет сменились иными духовными ориентирами, добро, истина и красота постепенно отодвигаются на периферии жизни.

Проблема духовно-психологического здоровья на настоящее время является одной из ключевых. Создание неразрывного единства обучения и воспитания возможно в летнем лагере отдыха, где в этих условиях возможно формирование индивида с широким мировоззренческим кругозором, с развитым интеллектом, с высоким уровнем развития духовной личности.

С целью организации для подростков здорового и содержательного отдыха, обеспечивающего развитие детей, их культурный досуг, летний лагерь «Благовест» ставит перед собой цель: «Формирование духовно-психологической здоровой личности».

Духовная личность – результат долгого, упорного целенаправленного процесса

самоорганизации, семейного и общественного воспитания и просвещения. Духовный человек – это гражданин и патриот с сильным национальным характером, ответственный за полученное дело, умеющий трудиться и адаптироваться к меняющимся социальным условиям. Добрый и отзывчивый, уважительно относящийся к детству, к старости, к ценностям здоровья и полноценной семьи, ведущий здоровый образ жизни, нравственно состоятельный, эстетически просвещенный. Это человек со здоровым чувством национальной гордости и развитым национальным сознанием [14].

Вопрос организации летнего детского отдыха стоит очень остро на территории Самарского региона, в частности на территории сельского поселения. Реализовать имеющуюся потребность в летнем отдыхе, составляет 90% детей, на фоне ежегодного сокращения стационарных оздоровительных лагерей губернии, невозможно. Большинство лагерей пребывают ныне в плачевном состоянии, так как построены 40-50 лет назад. В процессе длительной эксплуатации их материальная база устарела, за последние годы не обновлялась, что приводит к постепенному сокращению количества действующих лагерей губернии. Вот и вынуждены уставшие после напряженного школьного периода дети пребывать в домашних стенах, сидя все лето за компьютерами и телевизорами, предоставленные сами себе. Да и родителям волнительно оставлять детей дома.

Сейчас в педагогической науке используют термин духовно-психологическое здоровье, где заключается духовно-нравственное здоровье – понятия, существующие в неразрывном единстве. При их отсутствии начинается распад личности и культуры.

Духовно-психологическое здоровье – это духовно-психологический, психолого-педагогический, организационно-психологический процесс усвоения и принятия обучающимися базовых национальных ценностей, освоение системы общечеловеческих ценностей и культурных, духовных и нравственных ценностей общества.

Развитие человека и его восхождение к высшему уровню духовности обусловливается сформированностью и развитостью душевности, ценностных ориентаций, духовных идеалов, интересов, потребностей и включенностью личности в творческую, духовно насыщенную жизнь и деятельность. Задача духовного воспитания – научить школьника избрать те ценности, которые несут в себе объективную пользу для него самого и для общества в целом.

Таким образом, формирование духовно-психологического здоровья представляет собой процесс организационного целенаправленного воздействия педагога на духовно-психологическую сферу личности, являющуюся системообразующей для ее внутреннего мира. Это воздействие носит комплексный и интегрированный характер относительно чувств, желаний, мнений личности.

В этом контексте ясно, что духовно-психологическое здоровье подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Наблюдения по формированию духовно-психологического здоровья в социуме показали необходимость воспитательного процесса в летнее время. Этому могут способствовать летние лагеря, пребывание в которых позволит восстановить духовное и психологическое здоровье детей после насыщенного учебного года и подготовить к новым учебным свершениям.

Важное значение имеет межведомственный подход к работе - необходимо развивать более тесное взаимоотношение православного образования, медицинских и общественных учреждений, в рамках сохранения здоровья детей и воспитания устойчивой всесторонне развитой личности.

«В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья» (Свадковский Иван Фомич)

Список литературы

1. allll.riet.wiki. Культура_здоровья

2.Johnston, M (1994). Current trends in Health Psychologist, 7, p. 114-118

3. Ogden, J. (2012). Health Psychology. A.Textbook (5 th ed.) Maidenhead, UK: Open University Press.

4. ru.science.wilka.com/wil

5. Авдеев, Д.А. Духовная сущность психических расстройств: Размышления православного врача. – М., 1998. – С. 116.

6. Адаевская, Т.И. Влияние социальных факторов на формирование городской среды; Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2007. Т. 1, № 5. – С.157-161.

7. Адаевская, Т.И. История развития системы образования Поволжья (на материалах Самарского субрегиона), Самара, 2007.

8. Ананьев, В.А. Психология здоровья. – 2005 – 56 kdps.

9. Архиепископ Лука. Дух, душа и тело. – М., 1997. – 26 с/

10. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья. – М., 2004. – 302 с.

11. Дон Кольберт. Библейские принципы здорового питания. – Триада, Москва, 2006. – 340 с.

12. Малярчук, Н.Н. Валеология. Учебное пособие, 2008 – 182 с. – С. 238-251

13. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1990.

14. Никифоров, Г.С. Введение в психологию здоровья. – СПб. Питре, 2005. – 697 с.

15. Ямашев, В.М. Отраслевое развитие города Тольятти во второй половине XX века: Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2014, Т.16, № 17. – С 1870-1874.

16. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997.

17. Слободчиков, В.И. О перспективах построения христиански ориентированной психологии//Московский психотерапевтический журнал. – 2004, № 4. – С.5-17.

18. Столович, Л.Н, Красота. Добро. Истина. – М., 1994, DJVY, RUS, Журнал: философия, аксиология, эстетика. Изд- Республика.ISBN: 5-250-02291-X. – 464 с.

19. VIII съезд Уполномоченных по правам ребенка. Всероссийский семинар на тему «Реализация прав детей и подростков на отдых и оздоровление в период летней оздоровительной кампании 2013 года»: Выступление на семинаре Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка Павел Астахов – «Проблемы реализации гарантий прав детей в России на доступность и качество услуг в области летнего отдыха и оздоровления». http://www.rfdeti.ru/news/7560-doklad-pavla-astahova-po-problemam-dostupnosti-detskogo-letnego-otdyh...

20. Ушинский, К.Д. Образование и Православие // Журнал: Министерство Народного Просвещения (1860, № 11-12).// Текст статьи по изданию: Ушинский К.Д. Избр. пед. соч.: В 2х т. Т.1. – М., 1953. – С. 327-322.

21. Франкл, В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

22. Ямашев. В.М. Отраслевое развитие города во второй половине XX века: Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2014, Т.16, № 17. – С. 1870 - 1874.