

## РОЗВИТОК ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ

*Н. В. Мартолог,  
науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Проблема духовного здоров'я є важливою, багатогранною, суспільно- і природозначимою. Всі її аспекти є складною задачею. Духовне здоров'я – це такий динамічний стан людини, який характеризується стійкістю духу, жагою до життя і творчості, прагненням до пізнання, самопізнання, самовдосконалення високим рівнем культури та духовності. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя. Духовному здоров'ю належить особлива роль у збереженні, зміцненні та відтворенні фізичного здоров'я – тільки людина високодуховна і культурна може знайти індивідуальні шляхи до здоров'я, опанувати для цього різні техніки підтримки тіла й духу [6].

На нашу думку, процес формування духовного здоров'я особистості дуже складний і суперечливий, вимагає врахування багатьох різнопланових впливів як з боку школи, так і з боку сім'ї, суспільства в цілому. Адже вплив дорослих членів сім'ї на дітей – одна з найголовніших

запорук їхнього духовного здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я в цілому. Споконвіків акумулятором духовного розвитку виступають релігія, наука, мораль, мистецтво, та передусім – сім'я. Враховуючи те, що саме у дитини, підлітка, юнака, які виховуються та навчаються, закладаються основи духовності, враховуючи підвищену чутливість особистості учня до впливів сучасного соціуму, виникає необхідність у дослідженні індивідуального середовища дитини. Компонентом такого індивідуального середовища і найважливішою детермінантою розвитку дитини, у тому числі і її духовного світу, є сімейне середовище.

Незважаючи на розробленість багатьох аспектів окресленої проблеми, питання взаємозв'язку стилів сімейного виховання та розвитку духовного здоров'я особистості залишається відкритим, оскільки наукове пізнання духовності пов'язане із значними труднощами: недостатнє вивчення феномену «духовності»; складність його дослідження; неоднозначність у концептуальних підходах тощо. Актуальність проблеми вивчення умов сімейного виховання зумовлена орієнтацією сучасної психології та педагогічної теорії і практики на гуманізацію виховного процесу в сім'ї, де дитина має почуватися найбільш захищеною. Розв'язання цієї проблеми зобов'язує до глибокого осмислення стану сучасного сімейного виховання, аналізу причинно-наслідкових зв'язків та ґрунтовного викладу здобутих результатів, оскільки вона торкається кожного і в цілому має суспільну значущість на рівні окремої особистості. Багато роботи, присвячені дитячо-батьківським відносинам, спираються на запропоновану Д. Баумрінд більше 30 років тому типологію стилів сімейного виховання, де змістовно описує три основні стилі: авторитарний, авторитетний, демократичний і потуральний. Батьківське ставлення є двоїстим і суперечливим, уявляючи, з одного боку, безумовну любов і глибинну взаємозв'язок з дитиною, а з іншого – об'єктивне оцінне ставлення, спрямоване на формування цінних якостей і способів поведінки, та відповідно духовного здоров'я.

У багатьох дослідженнях в якості основних факторів сімейного виховання висувуються саме ці: емоційне ставлення, любов, прийняття, особливості вимог і контролю та стилі сімейного виховання.

Сімейне виховання – це одна з форм виховання дітей, що поєднує цілеспрямовані педагогічні дії батьків з повсякденним впливом сімейного побуту [3, с. 306]. Сімейне виховання, як будь-який організований процес, передбачає певну цілеспрямованість, постановку конкретних завдань.

Головну мету виховання дітей у сім'ї становить усебічний розвиток особистості, що поєднує у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Потрібно врахувати, що надзвичайно суттєве значення для прогнозу ефективності сімейних впливів на розвиток духовного здоров'я особистості дитини у сучасній психологічній науці набуває дослідження соціально-психологічних особливостей сім'ї як малої контактної групи.

Зрозуміло, що найсприятливіші психологічні умови для повноцінної сімейної соціалізації найвірогідніше очікувати від повних сімей. Тому, характеризуючи повну сім'ю, необхідно враховувати взаємовідносини, що в ній складаються за типами: чоловік-дружина; батьки – діти; діти – батьки; діти – діти.

Отже, повною ми можемо вважати тільки ту сім'ю, яка має в наявності всі типи взаємовідносин. Реально, однак, сім'я може бути й неповною. Найбільш розповсюдженою сучасною формою неповної сім'ї є сім'я без подружжя, коли тільки один з батьків (найчастіше мати) виховує дітей.

Наступна характеристика сім'ї визначається за критерієм: гармонічна або проблемна. Оскільки повна сім'я, що має в наявності всі типи взаємовідносин, називається повноцінною. Тому в більшості випадків такі сім'ї в педагогічній психології характеризуються як гармонічні, якщо внутрішньо сімейні відносини в них відповідають принципам гуманності – формуванню й прояву відносин до іншого, як до себе, і до себе, як до іншого; передбачають взаємну щедрість і доброту, повагу і вимогливість. Усе це забезпечує сприятливий соціально-психологічний клімат у сім'ї.

Таким чином, повнота соціально-психологічної структури сім'ї та існування в ній активних взаємостосунків між усіма елементами такої структури, що будуються на принципах взаємозацікавленості й позитивної взаємоприв'язаності, створюють психологічний підмурок гармонійних стосунків у сім'ї. Зрозуміло, що всю повноту таких відносин важко відтворити за умов неповної чи формально повної сім'ї. Саме тому, за результатами психологічних обстежень неповні й формально повні сім'ї набагато частіше потрапляють до розряду проблемних (конфліктних, антипедагогічних, асоціальних).

Ще одне важливе поняття, яке потрібно розглянути – типовий стан (мікроклімат сім'ї) у психології розуміється як найхарактерніший для всіх членів сім'ї спосіб самопочуття в ній, який визначає їхнє ставлення до сім'ї. Тут розрізняють: емоційно комфортні сім'ї; тривожні сім'ї; сім'ї, яким

притаманний емоційно-психологічний дискомфорт і нервово-психічне напруження.

Звертаючись до того, що сім'я – це місце фізичної появи, первинної соціалізації, духовного розвитку і становлення нової цілісної особистості, першочергово впливає стиль виховання, обраний батьками, що є вирішальним фактором формування особистості маленької людини, розвитку її духовного здоров'я.

Стрімкий розвиток соціального оточення зумовлює стимулювання переоцінки загальнолюдських цінностей особистості, які складають основу життєдіяльності людини та її духовного розвитку. В свою чергу сім'я, що є найважливішим соціальним інститутом із складною системою зв'язків і відношень, відіграє провідну роль у формуванні особистості людини, її розвитку та становленню духовності – вищої мети кожної особистості, що дає міцний ґрунт для зростання та самоствердження. Враховуючи те, що саме у дитини, підлітка, юнака, які виховуються та навчаються, закладаються основи духовності, враховуючи підвищену чутливість особистості учня до впливів сучасного соціуму, виникає необхідність у дослідженні індивідуального середовища дитини, теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні особливостей факторів впливу стилів сімейного виховання на духовний світ особистості дитини.

### *Література*

1. Виховання духовності особистості : навчально-методичний посібник / [М. Й. Боришевський, Л. І. Пилипенко, О. І. Пенькова та ін.]; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 104 с.
2. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навч. Посібник – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
4. Гудима О.В. Психологічні особливості впливу сімейного виховання на формування креативності у дітей старшого дошкільного віку // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України 2018 р. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2016/12/34-9>
5. Корнілова В.В., Стили батьківського виховання як чинник морального розвитку дошкільника// URL: <https://eprints.oa.edu.ua/2461/1/8>

6. Навчаємо бути здоровими: Позакласна робота: 5-9 кл. – К: Шкільний світ, 2007. – 128 с.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКА**

*С. М. Могиляста,*

*науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Створення умов для повноцінного розвитку старшокласника в освітньому процесі є одним із орієнтирів сучасної української школи. Науковці пов'язують його з поняттям «психологічне здоров'я» як мети і критерію успішності особистісного розвитку молодої людини. Соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві, істотно впливають на життєдіяльність старшокласника, включаючи його здоров'я. Соціальні потрясіння (стрессогенність суспільства) мають і певні обмежувальні моменти щодо розвитку старшокласника. людини, викликають порушення в розвитку психологічного здоров'я [1].

В останні роки багато дослідників відзначають, що проблеми психічного здоров'я серед старшокласників мають місце. Вчені Р.М. Білоус та Д.С. Біленко за результатами дослідження наголошують, що нормальний стан властивий 90% учнів дев'ятих класів та 67% учнів 11-х класів, рівень легкої депресії з 5% підіймається до 29% у одинадцятикласників. Також в учнів 11-х класів більше виражені такі фактори як афективність (88%) та соціальний песимізм (75%), а в учнів дев'ятих класів – максималізм (43%) та злам культурних бар'єрів [2].

А.М. Карпуніна визначає психофізіологічний стан як складну ієрархічну систему, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності [3, с. 17-18].