

УДК 371.78:37.011.32

DOI: 10.24144/2524-0609.2018.43.177-181

Мешко Галина Михайлівна

доктор педагогічних наук, професор

завідувач кафедри педагогіки та менеджменту освіти

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна
hal-meshko@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3168-3954>

Мешко Олександр Іванович

кандидат психологічних наук, доцент

кафедра психології

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна
meshko_o@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4463-7073>

ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Анотація. Стаття присвячена проблемі формування психічного здоров'я учнів у сучасній школі. Метою статті є обґрунтування комплексної програми формування психічного здоров'я учнів у школі. Дослідження спрямовувалося на з'ясування сутності психічного здоров'я особистості, чинників його погіршення у сучасних школярів та виявлення шляхів формування психічного здоров'я учнів в координатах діяльності закладу загальної середньої освіти. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз наукових джерел, спостереження, опитування з використанням розробленої нами анкети, тестування. На основі аналізу праць учених з'ясовано сутність психічного здоров'я, схарактеризовано його критерії. Визначено сутність понять «формування здоров'я», «здоров'яформувальна освіта» у психологічній і педагогічній літературі. На підставі вивчення наукових джерел і результатів власних досліджень виокремлено чинники погіршення психічного здоров'я сучасних школярів. З урахуванням сутності і критеріїв психічного здоров'я, підходу вченого Варра щодо компонентів психічного здоров'я обґрунтовано напрями комплексної програми формування психічного здоров'я учнів у школі, що передбачає формування стресостійкості, аутопсихологічної, комунікативної, здоров'язбережувальної компетентностей, позитивної Я-концепції, гармонізацію особистості учня через формування його саногенного мислення та актуалізацію духовно-творчого потенціалу.

Ключові слова: психічне здоров'я; учні; формування психічного здоров'я; програма формування психічного здоров'я.

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми психічного здоров'я учнів постійно зростає. На це справедливо вказують багато сучасних учених (Ю. Бойчук, С. Болтвінець, Л. Бурлачук, В. Горашук, С. Максименко, Л. Мітіна, М. Смірнов та ін.). Як свідчать результати наукових досліджень, дані власних спостережень, показники психічного здоров'я учнів є низькими. На сучасних дітей та учнівську молодь впливає низка чинників, дія яких раніше була значно меншою. Це, зокрема, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед дітей та молоді шкідливих звичок, різних видів залежностей. Ситуація є загрозливою через постійний ріст депресивних розладів, тривожності та астенії (Максименко, 2008). Тому надзвичайно важливим є збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів, його цілеспрямоване формування у сучасній школі.

Метою статті є обґрунтування комплексної програми формування психічного здоров'я учнів в координатах діяльності закладу загальної середньої освіти. **Завдання дослідження** полягають у з'ясуванні сутності і критеріїв психічного здоров'я особистості, чинників його погіршення у сучасних школярів та виявленні шляхів формування психічного здоров'я учнів у сучасній школі. **Методи дослідження:** аналіз наукових джерел, спостереження, опитування за допомогою розробленої нами анкети, тестування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, не вирішеної раніше частини загальної проблеми. Основою всіх аспектів здоров'я, його системативним складником є психічне здоров'я, що відображає стан інтелектуально-емоційної сфери людини, її загального душевного комфорту і забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Його сферу наповнюють індивідуальні особливості психічних процесів, станів і властивостей людини. Психічне здоров'я

створює фундамент для його більш високого рівня – психологічного здоров'я, яке полягає у здатності повноцінно розвиватися, бути суб'єктом власної життєдіяльності. Психологічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонійністю і духовністю особистості, робить її самодостатньою. Його стрижнем є суб'єктність особистості, що характеризується розумінням себе та інших, здатністю визначати життєві пріоритети, спрямовувати активність відповідно до власних потреб та інтересів, свідомим і відповідальним ставленням до власного життя і майбутнього.

Складниками психічного здоров'я є інтелектуальне та емоційне здоров'я. Інтелектуальне здоров'я у психологічній науці потрактовано як нормальне функціонування інтелекту, що виявляється в розв'язанні різноманітних завдань вербально-логічної та логіко-алгоритмічної взаємодії із середовищем. Емоційне здоров'я визначено як вміння людини управляти особливою формою суб'єктивного (емоційного) відображення інтегрованої взаємодії з зовнішнім світом, що виявляється в емоційних реакціях, емоційній поведінці та емоційному стані. Емоційне здоров'я вимірюється рівнем і рівновагою позитивних емоцій.

У психоаналізі проблема психічного здоров'я досліджується через вивчення механізмів психічних порушень. Зокрема, порушення психічного здоров'я визначається як наслідок внутрішньоособистісного конфлікту (З. Фрейд), індивідуальної соціалізації (А. Адлер, Є. Фром), дезінтегрованості особистості (К. Юнг). Згідно з концепцією «позитивного психічного здоров'я» здорове функціонування особистості описується через поняття «самореалізація», «самоактуалізація» (Ш. Бюлер, А. Маслоу), «повноцінне людське функціонування» (К. Роджерс), «устремління до смислу» (В. Франкл).

Зарубіжний дослідник Варр виокремлює п'ять

компонентів психічного здоров'я: емоційне благополуччя; компетентність; автономність; домагання; інтегроване функціонування (цитуються за Мучінські, 2004). Такий підхід дає змогу всебічно оцінити основні параметри психічного благополуччя. Компетентність, автономність і домагання відображають аспекти взаємодії людини із соціальним середовищем і, як правило, визначають емоційне благополуччя людини. Наприклад, нездатність справитися з певними труднощами (прояв слабкої компетентності) може спричинити дистрес (один із аспектів емоційного благополуччя). Емоційне благополуччя має в своїй основі медичні критерії: людина повідомляє те, що почуває себе добре і не має психічних чи фізичних порушень. Інтегроване функціонування визначається багаточисленними зв'язками між іншими чотирма компонентами.

У працях А. Маслоу визначено два складники психічного здоров'я: самоактуалізація і прагнення до гуманістичних цінностей. Психічне здоров'я – це, по-перше, прагнення людей бути «всім, чим вони можуть», розвивати весь свій потенціал через самоактуалізацію. Необхідною умовою самоактуалізації, на його думку, є знаходження людиною правильного уявлення самого себе. Але одного правильного уявлення про себе недостатньо. Людина повинна реалізувати те, що закладено в ній природою, а суспільство повинно створити для людей можливість для її самоактуалізації. По-друге, психічне здоров'я – це прагнення до гуманістичних цінностей (Маслоу, 1997). А. Маслоу вважав, що особистості, яка самоактуалізується, властиві такі якості, як: прийняття інших, автономія, спонтанність, почуття прекрасного, почуття гумору, альтруїзм, бажання покращити людство, схильність до творчості.

Психічне здоров'я досліджується у різних психологічних теоріях, школах, кожна з яких виокремлює свої критерії його оцінки. Для характеристики психічного здоров'я представники біомедичної моделі використовують такі критерії: відсутність виражених психічних розладів і відхилень, невровів і так званих пограничних станів, причиною яких є різні види стресу (емоційні, інформаційні, комунікативні тощо); наявність резерву психічних можливостей, завдяки якому людина переборює різноманітні стреси чи утруднення в екстремальних ситуаціях. Тому, вважають вони, необхідне вироблення індивідуального способу зміцнення психічного здоров'я, що, передбачає психологічну підготовку людини, актуалізацію її духовно-творчого потенціалу.

Багато учених розумову працездатність і психічну рівновагу вважають одними з найбільш важливих критеріїв психічного здоров'я, так як з їх допомогою можна робити висновки про особливості функціонування психічної сфери людини (емоційної, пізнавальної, інтелектуальної, вольової). Від ступеня вираження психічної рівноваги залежить врівноваженість людини з об'єктивними умовами, про вміння людини адаптуватися до особливостей оточуючого середовища (Нікіфіров, 2006). Відхилення у психіці особистості найбільш яскраво заявляють про себе в проявах дисгармонії, втрати рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації (Корольчук & Крайнюк, 2006).

Психологічний комфорт розглядається як умова психічного здоров'я особистості. У психології розроблено метод виміру психологічного благополуччя (Ruff, 1989) на основі 6 факторів: прийняття себе; позитивні стосунки з іншими; незалежність; контроль над обставинами; наявність мети в житті; особистісний ріст

Західні напрями психології найбільш інформативним показником психічного здоров'я вважають самоповагу і ступінь вираження тривоги. Тривога є основним показником незрілої особистості. Самоповага – це поєднання шести важливих елементів, які можуть збільшити життєву енергію чи зменшити її: 1) фізична безпека (відсутність можливих фізичних травм); 2) емоційна безпека (відсутність страхів); 3) самосвідомість (питання «хто я такий»); 4) почуття приналежності; 5) компетенції (відчуття своєї сили); 6) почуття місії (впевненість в тому, що життя має сенс) (Янгс, 2004).

М. Варій (Варій, 2007) наводить такі критерії психічного здоров'я: адекватний віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-чуттєвої та вольової сфер особистості; здатність керувати своєю поведінкою; здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їхнє досягнення; особистісний та соціальний оптимізм; задоволення від діяльності, особистого і суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи; розуміння прекрасного, комічного і трагічного; здебільшого стабільний позитивний настрій; адаптивність у мікросоціальних відносинах; відчуття щастя тощо.

Цікавим є підхід С. Болтівця (Болтівець, 2005) до розроблення педагогічних критеріїв якості психічного життя, в основу яких покладені три основні групи показників: а) індивідуальність як стан особистісного розвитку, його вираження, неповторність, гармонійність; б) активність як діяльний стан пізнавального домагань, його тенденції до розширення когнітивної сфери, сформованість механізмів затребуваності, перерозподілу та утримання інтересу, соціалізованість, енергопотенціал; в) саморегуляція як стан цілісності емоційно-вольової сфери, її скоординованості, ритмічного функціонування і пластичності. Вчений вважає, що якість психічного здоров'я дитини, учня, дорослої людини становить собою індивідуальну властивість особистості забезпечувати власну процесуальну цілісність, адекватну внутрішній природі, у взаємодії з самим собою і довкіллям.

Отже, якимось одним критерієм не можна вичерпати питання про оцінку психічного здоров'я людини. Тому цілком справедливо сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться у літературі, М. Корольчук і В. Крайнюк (Корольчук & Крайнюк, 2006) розподіляють у відповідності до прояву психічного: психічні стани, психічні процеси, властивості особистості, ступінь саморегуляції, ступінь інтегрованості людини, її гармонійність та ін.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових праць з означеної проблематики, результати наших власних досліджень дали змогу визначити чинники погіршення психічного здоров'я учнів у сучасній школі: емоційне та інтелектуальне перевантаження школярів; стресова тактика педагогічних впливів на учнів, низький рівень стресостійкості школярів; несформованість в учнів культури здоров'я, навичок конструктивної взаємодії, високий рівень їх конфліктності; несприятливий психологічний клімат в багатьох учнівських колективах, де панує заздрість, нездорова конкуренція; психологічне маніпулювання учнями; психологічне насилля, булінг, мобінг в шкільному середовищі; відсутність у школі психопрофілактичних заходів, спрямованих на гармонізацію особистості учня; невисокий рівень психологічної культури педагогів, неналежний стан їх професійного здоров'я; недостатній рівень їх комунікативної, соціально-психологічної, здоров'язбережувальної компетентностей та ін.

Варто зауважити, що у закладах середньої освіти більше зусиль спрямується на збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів. Психічне здоров'я не знаходиться в фокусі уваги вчителів, адміністрації закладу освіти та й самих батьків. Тому необхідна цілеспрямована діяльність із формування психічного здоров'я учнів у сучасній школі.

Формування здоров'я передбачає спрямований вплив на особистість у процесі навчання та виховання для підвищення потенціалу здоров'я, оптимізації життєдіяльності (формування активної позиції щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, формування навичок здорового, розумного способу життя, сприяння формуванню позитивних рис і якостей, які корелюють зі здоров'ям і визначають його).

Учені В. Оржеховська та О. Єжова (Оржеховська & Єжова, 2009), аналізуючи практику використання в педагогічній літературі термінів «збереження здоров'я», «формування здоров'я», обґрунтовують доцільність терміну «діяльність, спрямована на здоров'я». Під такою діяльністю вони розуміють сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні, зміцненні і формуванні здоров'я дітей, підлітків та молоді завдяки сприянню формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, оволодіння на-

вичками здорового способу життя і створення відповідного освітнього середовища.

Здоров'яформувальна освіта являє собою спеціально організований процес, спрямований на формування навичок здорового способу життя, конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій як необхідних умов збереження і зміцнення здоров'я учнів.

У ракурсі нашого дослідження актуальними є праці з проблем ортобіозу особистості (Й. Гах, Л. Макарова, В. Шепель та ін.), під яким розуміють психічне здоров'я людини, здоровий спосіб її душевного життя. Здоровий, розумний спосіб життя передбачає самоорганізацію життя особистості на принципах екології, оптимізму та позитивної активності. Л. Макарова та Й. Гах (Макарова & Гах, 2005) виокремлюють такі основні шляхи гармонізації та удосконалення особистості на принципах ортобіотики: 1) розумна організація життя та діяльності; 2) оволодіння саногенним мисленням; 3) оволодіння практичними знаннями і навичками психології активності та саморегуляції.

На основі описаних вище критеріїв психічного здоров'я, підходу вченого Варра щодо компонентів психічного здоров'я визначено напрями діяльності з формування психічного здоров'я учнів (див.табл. 1).

Таблиця 1

Напрями діяльності з формування психічного здоров'я учнів

Компоненти психічного здоров'я (за Варром)	Напрями діяльності з формування психічного здоров'я учнів
Емоційне благополуччя	Формування психологічної стійкості
Компетентність	Формування аутопсихологічної, комунікативної, здоров'язбережувальної компетентностей
Автономність як здатність протидіяти чинникам середовища, самостійно визначити свої думки, дії, прагнення до незалежності і саморегуляції	Формування стресостійкості, оволодіння техніками саморегуляції
Домагання	Формування позитивної Я-концепції, виховання і підтримка мотивації, прагнення до змін
Інтегроване функціонування (рівноваженість, гармонійність, внутрішня узгодженість)	Гармонізація особистості учня через формування саногенного мислення, актуалізацію духовно-творчого потенціалу

З урахуванням вищезазначеного, програма формування психічного здоров'я учнів повинна охоплювати такі напрями: інформування учнів; їх емоційну підтримку; створення умов для самореалізації учнів, розвитку їх інтелекту, емоційної сфери, духовно-творчого потенціалу; психологічний супровід учнів (психологічне забезпечення психічного здоров'я). Запропонована нами програма передбачає інформаційний, діагностичний, корекційний і профілактичний аспекти. У програмі ми зосереджено увагу на формуванні такої інтегративної властивості, як стресостійкість, а також на гармонізації особистості учня.

При обґрунтуванні програми ми враховували положення психосоматики і психоенергетики про те, що піклуючись про власне психічне здоров'я, людина тим самим піклується про своє фізичне здоров'я; вирішуючи психологічні проблеми, вона позбавляється багатьох фізичних недуг; досягаючи емоційного благополуччя та створюючи хороший настрій – покращує і фізичне самопочуття.

Діяльність, спрямована на формування психічного здоров'я учнів, передбачає: – підвищення грамотності учнів з питань збереження і зміцнення психічного здоров'я; формування розумного способу життя учнів; – допомогу в формуванні психологічного за-

хисту від стресу, при потребі, у подоланні наслідків стресових ситуацій, формування стресостійкості особистості школяра; – превентивні заходи, подолання різних видів залежностей (ігрова, Інтернет залежність та ін.); – навчання учнів комунікативним умінням, навичкам самоуправління і самовладання; формування саногенного мислення школярів; – корекцію неконструктивних стратегій поведінки (унікання, маніпулювання, асоціальні та агресивні дії) і формування конструктивних копінг-стратегій (впевнена (асертивна) поведінка, навички соціальної взаємодії); – розвиток духовно-творчого потенціалу учнів; – попередження булінгу, дидактогенії; усунення проявів шкільної дезадаптації, зниження рівня тривожності учнів.

Формування психічного здоров'я учнів передбачає такі аспекти управлінської діяльності керівника закладу середньої освіти: контроль за рівнем розумових та емоційних навантажень учнів; спрямування діяльності вчителів, класних керівників на розвиток інтелектуальної та емоційної сфер особистості учня, формування культури здоров'я школярів, допомога їм в опануванні так званою особистою психотехнікою; контроль за упровадженням технологій валеологічної взаємодії, технологій оздоровлення, технологій конструктивної зміни поведінки учня;

формування сприятливого психологічного клімату в учнівському та педагогічному колективах; організація діяльності шкільної психологічної служби із забезпечення психічного здоров'я учнів; формування освітнього середовища у закладі освіти, яке має бути розвивальним і психологічно безпечним; створення умов для підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності педагогів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на формування психічного здоров'я учнів має бути спрямована діяльність вчителів, класних керівників, шкільних психологів, всього педагогічного колективу загалом. Управління розро-

бленням і процесом реалізації комплексної програми формування психічного здоров'я учнів повинно бути аспектом діяльності керівника закладу середньої освіти. Важливим у цьому ракурсі є розвиток психотерапевтичної позиції вчителя як необхідної передумови емоційного благополуччя учнів та високого індексу психологічної безпеки освітнього середовища, що у сукупності визначальною мірою впливають на стан психічного здоров'я школярів. Для подальших наукових розвідок актуальним є пошук технологій формування стресостійкості учнів, їх саногенного мислення.

Список використаної літератури

- Болтівець С.І. Якість психічного здоров'я: педагогічні критерії прогнозування // *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 5. С. 62-67.
- Варій М.Й. Загальна психологія: [підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей]. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
- Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
- Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді // *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 72-74.
- Макарова Л.І., Гах Й.М. Основи психології і педагогіки: [навчальний посібник]. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 116 с.
- Маслоу А. Психологія бытия [пер. с англ.] М.: Рефл.-бук.; Киев: Ваклер, 1997. 304 с.
- Мучински П. Психологія, професія, кар'єра. 7-е изд. СПб.: Питер, 2004. 539 с.
- Оржеховська В.М., Єжова О.О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я // *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4(65). 577 с.
- Психологія здоров'я: [учебник для вузів] / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 609 с.
- Янгс Б.Б. Шість важних складових самооцінки: як розвинути їх у учениках // *Шкільний світ*. 2004. №5 (24). С. 1.
- Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. №57. PP.1069-1081.

References

- Boltivets, S.I. (2005). Yakist' psykhičnoho zdorov'ya: pedahohični kryteriyi prohnozuvannya [Quality of Mental Health: Pedagogical Criteria Forecasting]. *Praktyčna psykholohiya ta sotsia'na robota [Practical Psychology and Social Work]*, 5, 62-67. [in Ukrainian].
- Variy, M.Y. (2009). *Zahalna psykholohiya [General Psychology]*. Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury. [in Ukrainian].
- Korolchuk, M.S., & Kraynyuk, V.M. (2006). *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennya diyal'nosti v zvyčajnykh ta ekstremal'nykh umovakh [Socio-psychological support of activity in the ordinary and extreme conditions]*. K.: Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
- Maksymenko, S.D. (2008). *Psykholohični zasady propahuvannya psykho-higieničnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyt'tya molodi [Psychological principles of propagation of psycho-hygienic education and healthy lifestyle of young people]*. *Praktyčna psykholohiya ta sotsialna robota [Practical psychology and social work]*, 2008, 6, 72-74. [in Ukrainian].
- Makarova, L.I., & Hakh, Y.M. (2005). *Osnovy psykholohiyi i pedahohiky [Fundamentals of psychology and pedagogy]*. Kyiv: Tsentr navchalnoyi literatury. [in Ukrainian].
- Maslou, A. (1997). *Psykholohyia byt'tya [Psychology of being]*. Moscow: Refl.-buk.; Kyev: Vakler. [in Russian].
- Muchynsky, P. (2004). *Psykholohyia, professyia, karera [Psychology, profession, career]*. SPb.: Piter. [in Russian].
- Nykyforova, H.S. (2006). *Psykholohyia zdorov'ya [Psychology of health]*. SPb.: Pyter. [in Russian].
- Orzhekhovska, V.M., & Yezhova, O.O. (2009). *Metodolohični zasady diyal'nosti osvithnoho zakladu, spryamovanoi na zdorov'ya [Methodological principles of the activity of an educational institution aimed at health]*. *Pedahohika i psykholohiya [Pedagogy and psychology]*, 4(65). [in Ukrainian].
- Ryff, C.D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Yanhs, B.B. (2004). *Šest vazhnykh sostavlyayushchykh samouvazhenyya: kak razvyt' ykh v uchenykh [Six important components of self-esteem: how to develop them in the students]*. *Shkilnyy svit [School world]*, 5(24), 1. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 21.10.2018 р.
Стаття прийнята до друку 26.10.2018 р.

Мешко Галина

доктор педагогических наук, профессор
заведующая кафедры педагогики и менеджмента образования
Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г.Тернополь,
Украина

Мешко Александр

кандидат психологических наук, доцент
кафедра психологии
Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г.Тернополь,
Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования психического здоровья учащихся в школе. Целью статьи является обоснование комплексной программы формирования психического здоровья учащихся

в школе. Исследование направлено на выяснение сущности психического здоровья личности, факторов его ухудшения в современных школьников и выявления путей формирования психического здоровья учащихся в координатах деятельности учреждения общего среднего образования. Используются следующие методы исследования: анализ научных источников, наблюдение, опрос с использованием разработанной нами анкеты, тестирование. На основе анализа работ ученых определена сущность психического здоровья, охарактеризованы его критерии. Установлена сущность понятий «формирование здоровья», «здоровьеформирующее образование» в психологической и педагогической литературе. На основании изучения научных источников и результатов собственных исследований выделены факторы ухудшения психического здоровья современных школьников. С учетом сущности и критериев психического здоровья, подхода ученого Варра относительно компонентов психического здоровья обоснованы направления комплексной программы формирования психического здоровья учащихся в школе, предполагающей формирование стрессоустойчивости, аутопсихологической, коммуникативной, здоровьесберегающей компетентностей, позитивной Я-концепции, гармонизацию личности ученика путем формирования его саногенного мышления и актуализации духовно-творческого потенциала.

Ключевые слова: психическое здоровье; учащиеся; формирование психического здоровья; программа формирования психического здоровья.

Meshko Halyna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Head of the Department of Pedagogy and Education Management
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

Meshko Oleksandr

Candidate of Psychological Sciences, Ph.D., Associate Professor
Department of Psychology
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

FORMATION OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN A MODERN SCHOOL

Abstract. The article is devoted to the problem of formation of mental health of students in a modern school, the urgency of which is constantly growing. The purpose of the article is to establish a comprehensive program of the formation of pupils' mental health at school. The research was aimed at finding out the essence of mental health of the personality, factors of its deterioration in modern schoolchildren and identifying ways of forming mental health of students in the coordinates of the institution of general secondary education. In order to achieve the goals of the research were used such methods as the analysis of scientific sources, observation, interview method using our own developed questionnaire and test method. The essence of the concepts of "formation of health", "healthful education" in psychological and pedagogical literature was clarified is determined. Based on the study of scientific sources and the results of their own research, the factors of deterioration of the mental health of contemporary schoolchildren are identified. Taking into account the essence and criteria of mental health, the approach of scientist Warr on components of mental health (emotional well-being, competency, autonomy, harassment, integrated functioning) the directions of the comprehensive program of mental health formation for pupils in the institution of general secondary education was grounded, which envisages the formation of stress-resistance, autopsychological, communicative, health-saving competencies, positive I-concept, harmonization of the student's personality through the formation of his sanogenic thinking actualization and actualization spiritual creativity. The proposed program covers information, diagnostic, corrective and preventive aspects. The aspects of management activity in the formation of mental health of students in coordinates of the functioning of the institution of general secondary education are outlined.

Key words: mental health, students; formation of mental health; programme of mental health formation.