Звернення до учасників тематичної вебконсультації

Шановні працівники психологічної служби!

Пропонуємо ознайомитися з матеріалами тематичної вебконсультації за темою «Соціальне здоров'я суспільства – запорука соціального здоров'я особистості».

У матеріалах висвітлено такі питання:

- розуміння дефініції «здоров'я» (ВООЗ, Холістичний підхід);
- явище соціального благополуччя;
- коротка характеристика соціального здоров'я суспільства;
- індивідуальне соціальне здоров'я та його характеристики;
- соціально здорова особистість школяра: чинники, що впливають та ускладнення;
- війна як фактор соціального неблагополуччя людей;
- рекомендації працівникам психологічної служби щодо роботи зі здобувачами освіти щодо збереження та формування соціального здоров'я.

Опрацювання матеріалів вебконсультації допоможе працівникам психологічної служби закладів дошкільної та загальної середньої освіти розширити знання щодо роботи зі здобувачами освіти в напрямку збереження та формування соціального здоров'я.

Після опрацювання презентації доцільно ознайомитися з додатковою літературою та взяти до роботи методичні рекомендації.

Наприкінці роботи з матеріалами пропонуємо заповнити форму зворотного зв'язку: https://forms.gle/Amr7vh6sMVpienoy8

Бажаємо успіхів!

Тематична вебконсультація
«Соціальне здоров'я суспільства – запорука соціального здоров'я особистості»

Замазій Ю.О., методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Нині усім знайоме визначення дефініції «здоров'я», що запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад». Таке трактування дефініції змусило науковців по-іншому поглянути на сутність самого поняття «здоров'я», оскільки в цьому контексті мова йде не тільки про відсутність у людини певних відхилень на соматичному рівні, але й наголошується на значущості психічної та соціальної складової здоров'я для людини.

За холістичного підходу «здоров'я» розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше, як стан загального добробуту, благополуччя. Має декілька складових/компонент – фізичне благополуччя, соціальне благополуччя, психологічне благополуччя, яке в свою чергу складається з емоційного, інтелектуального та духовного. Соціальний компонент здоров'я передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта чоловічої чи жіночої статі, виконання відповідних статево-рольових функцій у соціумі. Він відображає спосіб спілкування і взаємини з різними групами людей (однолітками, колегами, родичами, сусідами, дітьми та ін.).

ЛЮДИ Є ІСТОТАМИ БІОСОЦІАЛЬНИМИ І НЕ МОЖУТЬ НОРМАЛЬНО ІСНУВАТИ, ПОВНОЦІННО РОЗВИВАТИСЬ І ПРОЯВЛЯТИСЬ ПОЗА СУСПІЛЬНИМИ ВПЛИВАМИ І ВІДНОСИНАМИ.

Соціальне благополуччя – це задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми. Важливим критерієм **соціального благополуччя** є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями. **Соціальне неблагополуччя** людини проявляється в наступному:

- в неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишнього світу;
- дезадаптивній поведінці;
- конфліктності, ворожості;
- егоцентризмі (що виливається в жорстокість і безсердечність);
- прагненні до влади (як самоціль);
- накопиченні й ін.

Отже, холістичний підхід до здоров'я зумовлює необхідність розгляду людини як частини соціоекосистеми, яка активно на неї впливає й одночасно зазнає зворотної дії з її боку.

_____

На сьогодні **поняття «соціальне здоров'я»** розглядається як у контексті розуміння здоров'я населення в цілому (медичний аспект), так і щодо здоров'я конкретної особистості, тобто **«індивідуального соціального здоров'я»,** яке частіше вивчається педагогами, психологами, соціологами та валеологами.

Соціальне здоров'я в суспільному плані – стан сукупного фізичного, психічного, інтелектуального, соціального, духовно-морального й репродуктивного здоров'я населення, критеріями якого є статистичні показники благополуччя життя та гармонійного розвитку суспільства: рівень життя більшості громадян, середньої тривалості життя, смертності й народжуваності, дотримання принципів соціальної справедливості, тенденції розвитку науки та культури. Говорячи про **«соціальне здоров'я суспільства»,** зазвичай передбачають:

- соціальну значимість тих чи інших захворювань у міру їх поширеності; економічних утрат, що ними викликаються (тобто загрози для існування популяції чи страху перед такою загрозою);
- вплив суспільного ладу на причини виникнення хвороб, характер їх протікання та вихід (тобто можливості виліковування або смерті);
- оцінку біологічного стану певної частини чи всієї людської популяції на основі інтегрованих (агрегованих) статистичних показників, які складають так звану соціальну статистику.

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПЕРЕБУВАЄ У ВЗАЄМОЗАЕЖНОСТІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ СУСПІЛЬСТВА.

_____

Індивідуальне соціальне здоров'я особистості розглядається науковцями:

- як функціонування особистості в ролі повноправного члена суспільства, її безконфліктну взаємодію з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі однолітків, у сім'ї, суспільстві (С.Свириденко);
- як багатоаспектний і поліфункціональний чинник здорового способу життя, який є провідною ланкою в міжособистісних стосунках: особистості з суспільством, підлітка з батьками, підлітка з оточенням тощо (Л.Горяна, яка описувала сутність соціального здоров'я особистості підлітка);
- за допомогою критеріальних показників соціального здоров'я (соціального благополуччя), як от: сформованість громадянської відповідальності, позитивно спрямовану комунікативність, доброзичливість у ставленні до близького і далекого оточення, здатність до самоактуалізації у колективі, наявність правової свідомості та законослухняності, активність та ініціативність у дотриманні вимог здорового способу життя, спрямування до

самовиховання (С. Кириленко, яка описувала показники соціального здоров'я/соціального благополуччя школярів);

- як певні характеристики особистості: адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, культура споживання, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці (Г.Нікіфоров).

Соціальне здоров'я є інтегративним показником об'єктивних і суб'єктивних соціальних характеристик особистості. Цей феномен виникає в процесі взаємодії індивіда із соціальним середовищем і відображає рівень цієї взаємодії, охоплює відносини особистості із соціальним середовищем, ставлення до себе та свого місця в соціальній структурі, зумовлює її життєздатність, оптимальність функціонування у соціальному середовищі.

Індивідуальне соціальне здоров'я визначає міру комфорту людини в соціальному оточенні, критеріями якого є рівень соціальної адаптованості стосовно узгодженості існуючих соціальних норм та власних переконань, соціальну заангажованість. **Соціальне здоров'я** залежить від особистісного та професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам).

Соціальне здоров'я особистості знаходить висвітлення в таких характеристиках:

- адекватне сприйняття соціальної дійсності;
- інтерес до навколишнього світу;
- адаптація (рівновага) у фізичному й суспільному середовищі;
- спрямованість на суспільно корисну справу;
- культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поводженні.

Соціальне здоров'я – це стан оптимального поєднання гармоній:

- гармонії особистості;

- гармонії діяльності;
- гармонії комунікації із соціумом.

Гармонії сприяють самоактуалізації особистості й позитивному гуманному розвитку соціуму і суспільства. Використання терміну «соціальне здоров'я людини» дає змогу характеризувати гармонійний та своєчасний процес соціального розвитку особистості, який полягає в переході від самосприйняття, рефлексії, самооцінки, самоствердження до самоусвідомлення, соціальної відповідальності, інтериорізованих соціальних мотивів, потреби в самореалізації своїх можливостей, суб'єктивного усвідомлення себе самостійним членом суспільства, розуміння свого місця і призначення. *Міра оволодіння людиною соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях, готовність до відповідальної діяльності й участі у суспільних взаєминах є показниками соціального здоров'я.*

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЖНА ВВАЖАТИ ОДНИМ ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я, ОСКІЛЬКИ ВІД НЬОГО ПЕВНИМ ЧИНОМ ЗАЛЕЖИТЬ СТАН СФОРМОВАНОСТІ ІНШИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я.

_____

Важливе місце у формуванні соціально здорової особистості школяра належить сім'ї та школі. У сім'ї закладаються основи, а заклад освіти безпосередньо сприяє розвитку, стимулює соціалізацію школярів. Характер спілкування в родині може стимулювати розвиток соціальних цінностей і забезпечує для дітей важливий ресурс, який допомагає подолати стресові та травматичні ситуації, протистояти негативним впливам, які створюють умови для пов'язаних з ризиком поведінкових проявів, таких як куріння, вживання алкоголю, агресивна поведінка тощо.

Одним із головних чинників соціального здоров'я учнів є середовище однолітків і стосунки з ними.

ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ, СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕПІЗАЦІЇ Є НЕВІД'ЄМНОЮ СКЛАДОВОЮ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.

На сьогодні можна стверджувати, що серед молоді спостерігаються серйозні **ускладнення в соціальному здоров'ї**: гостроти й актуальності набули проблеми підліткової агресивності, відсутності культури спілкування, соціального конформізму. Загострюється проблема соціальної адаптованості дітей і підлітків до учнівських колективів, спостерігається тенденція до зростання відчуження підлітків від батьків, учителів, школи, від суспільства в цілому.

Великої шкоди соціальному та психічному здоров'ю підлітків і юнаків завдає Інтернет. Багато що з медійної продукції негативно впливає на поведінкові установки молоді. Образи насильства, жорстокості, ненависті пронизують масову, орієнтовану на молодь, культуру: відеоігри, рок і поп-музику, соціальні мережі, Інтернет, кіно, телебачення, що призводить до поступового розмивання поняття моралі. А такі соціальні проблеми суспільства, як зниження культури спілкування, агресивний вплив інформаційного середовища, мають свої негативні наслідки для молоді – підвищення конфліктності.

УСПІШНА АДАПТАЦІЯ ТА ЯКІСНЕ СОЦІАЛЬНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИТИНИ У СОЦІУМІ Є ОСНОВОЮ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.

_____

Країна, яка знаходиться в стані війни, не може бути соціально благополучною для її жителів. Страшні реалії повномасштабної війни впливають на кожного з нас.

Війна – це зменшення, або відсутність безпеки для дитини і дорослих.

Війна – це зменшення, або відсутність свободи.

Війна – це зменшення, або відсутність прав людини.

Війна несе смерть, а у свідків війни порушує не тільки психічне здоров'я/благополуччя, а й соціальне. Під впливом війни спостерігається переривання соціальних зав'язків, обмеження соціальних контактів,

розставання з сім'єю чи друзями через переїзд. Тобто, порушується соціальний рівень безперервності життя.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ І МОЛОДІ СЬОГОДНІ ВІДБУВАЄТЬСЯ В УМОВАХ РЕАЛЬНОЇ ВІЙНИ.

Під час війни в Україні стали багато говорити про підтримку ментального здоров'я людини, зокрема дітей. Термін «mental health» українською мовою перекладається як «психічне здоров'я», термін «mental» в українській інтерпретації має значення: «психічний, духовний, ментальний, мислений, розумовий». Згідно з визначенням ВООЗ, *ментальне здоров'я* — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Серед рекомендацій, які надаються дорослим щодо підтримки дитини в стресовій/травматичній ситуації, фахівці наголошують на необхідності *вербального контакту з дитиною* – обговорення тривожної події, емоційного стану; щоденне спілкування на різні теми, щоб дитина не почала ізолюватися. Бо в стані стресу дитина може бути пригніченою або агресивною, уникати активностей та спілкування. Тобто, робиться акцент на збереженні соціального благополуччя, а не тільки фізичного та психічного станів.

Отримання дитиною психологічної травми під час воєнних дій є дезінтеграційним чинником і руйнує базові підвалини здорової особистості, коли у свідомості дитини:

- порушуються загальнолюдські цінності;
- втрачається довіра до людей та світу;
- втрачається почуття внутрішньої та зовнішньої безпеки;
- знижується здатність підтримувати наявні соціальні зв'язки й формувати нові тощо.

ВНАСЛІДОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ СТРАЖДАЄ НЕ ТІЛЬКИ ОСОБИСТІСНА СФЕРА ДИТИНИ, А Й КОГНІТИВНА, СФЕРА СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ В ЦІЛОМУ.

Одним із головних завдань усіх інституцій і закладів, що мають відношення до підростаючого покоління, стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я дітей. Це зазначено в таких нормативних документах, як, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (2020), Положення про психологічну службу (2018), лист МОНУ від 14.08.2020 № 1/9-436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)» тощо. Особливо актуальною ця вимога є не тільки для педагогів, а й для працівників психологічної служби. Таким чином, постає необхідність проведення систематичної роботи зі збереження та формування соціального здоров'я школярів не лише вчителями, а й працівниками психологічної служби закладу освіти.

Сучасна система освіти формує у дітей певні компетентності. Працівники психологічної служби беруть активну участь у формуванні саме соціальної і здоров'язбережувальної компетентності, реалізуючи просвітницько-профілактичну діяльність зі здобувачами освіти різного віку.

Рекомендації працівникам психологічної служби щодо роботи зі здобувачами освіти щодо збереження та формування соціального здоров'я:

1. Здійснювати в повному обсязі психологічний та соціально-педагогічний супровід соціального розвитку здобувачів освіти: допомога в адаптації до навчання, нового колективу; соціальну підтримку й допомогу в подоланні кризових ситуацій; формування здорового способу життя; створення психологічно безпечного та розвивального середовища, яке буде сприяти позитивній соціалізації та самореалізації особистості дитини.

2. Активізувати просвітницьку та профілактичну роботу серед здобувачів освіти, пропагуючи молоді здоровий і безпечний спосіб життя, психогігієну спілкування тощо та беручи до уваги зазначене нижче.

▪ Комплекс засобів профілактики, збереження та зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку повинен бути спрямований на гармонізацію сфери самосвідомості дитини, формування її позитивного самосприйняття, позитивного ставлення до оточуючих людей (у випадку дистанційної форми навчання – допомагати класним керівникам в організації спільноти класу використовуючи цифрові освітні ресурси та мобільні застосунки).

▪ На заняттях із молодшими школярами доцільно застосовувати ігрові вправи й етюди, роботу з казкою та оповіданням, рольові ігри, мінілекції, бесіди, виконання індивідуальних завдань, роботу з малюнками й іншими арттехніками (у випадку дистанційної форми навчання – використовуючи цифрові освітні ресурси та мобільні застосунки).

▪ З підлітками та старшокласниками варто проводити заняття з використанням інтерактивних і активних технологій навчання: диспути, соціально-комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, ситуаційні вправи, рольові ігри, дебати, проблемні семінари, семінари-практикуми (у випадку дистанційної форми навчання – використовуючи цифрові освітні ресурси та мобільні застосунки).

▪ На заняттях обов’язково розвивати рефлексійні навички учнів і підвищувати роль емоційних засобів спілкування між його учасниками.

▪ Допомагати здобувачам освіти в адаптації до навчання в дистанційному форматі, налагоджувати взаємодію та спілкування однолітків, формуючи спільноту учнів класу. Спільнота дає дитині відчуття потрібності й причетності, адже її члени пов’язані один з одним колективними інтересами та цінностями; усі члени спільноти навчаються один в одного, розширюють власні знання і досвід, особливо безконфліктної взаємодії тощо. Дітям вкрай необхідно існування в групі однолітків і спілкування для успішної подальшої соціалізації.

▪ Приділяти увагу питанню формування медіаграмотності здобувачів освіти, оскільки медіаосвіта – це профілактика Інтернет-залежності, ключ до розвитку критичного та творчого мислення, художнього сприйняття й аналізу.

Додаткові джерела:

1. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л.В.Зуб, Т.Л.Лях, Л.А.Мельник та ін.]; за ред. Т.В.Журавель, М.А.Снітко. – К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016.
2. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія та практика. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
3. Дубровинський Г.Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал. 2016. Вип. 1. С. 16-26.
4. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д.Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
5. Здоров’я молоді та його складові. Посібник для проведення інтерактивних занять. – Київ: Благодійний фонд «Здоров’я жінки і планування сім’ї», 2019. Укладачки: Тетяна Слободян, Марина Гончарова, Ганна Костенко.
6. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров’я людини / За ред. І.Я.Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
7. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров’я. Навчальний посібник. 2015.
8. Показники та соціальний контекст формування здоров’я підлітків: моногр. / О.М. Балакірєва,Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.; наук. ред. О.М. Балакірєва. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. Інт соц. досліджень ім. О.Яременка. – К., 2014.
9. Психология здоровья человека / Г.В.Ложкин, О.В.Носкова, И.В.Толкунова / Под ред. В.И.Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
10. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
11. Соціальна обумовленість та показники здоров’я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. / О.М.Балакірєва, Т.В.Бондар та ін. ; наук. ред. О.М.Балакірєва ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр.ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.
12. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров’я людини /за ред. І.В.Толкунової. – Київ: 2018. – 156 с.