

УДК 615-05-053.4:159.96

Психологическое здоровье и его роль в становлении личности дошкольника

Мальнева Н.А.

В статье описаны подходы к пониманию психологического здоровья в различных психологических школах, определены критерии и уровни психологического здоровья, обозначены основные факторы риска и условия становления психологического здоровья у дошкольников. Установлено, что этот феномен является важным условием самодостаточности личности как следствие внутренних осознанных ориентиров, к которым относится множество внутриличностных структур, требующих дальнейшего тщательного теоретико-эмпирического исследования.

Ключевые слова: психологическое здоровье, дошкольный возраст, развитие личности

An opinion to understanding of psychological health in different psychological schools have been described in this article, criteria and levels of psychological health were certain, basic factors of risk were marked and the conditions of becoming of psychological health were certain for preschool children.

Keywords: psychological health, preschool age, development of personality

У статті описані підходи до розуміння психологічного здоров'я в різних психологічних школах, визначені критерії і рівні психологічного здоров'я, позначені основні чинники ризику і визначені умови становлення психологічного здоров'я у дошкільнят. Встановлено, що цей феномен є важливішою умовою самодостатності особистості як наслідок внутрішніх усвідомлених орієнтирів, до яких належать багато внутрішньоособистісних структур, які потребують подальшого ретельного теоретико-емпіричного опрацювання.

Ключові слова: психологічне здоров'я, дошкільний вік, розвиток особистості

Произошедшие в нашей стране коренные политические и экономические изменения затронули все сферы жизни общества, в том числе систему образования и ее первую ступень - дошкольное воспитание. В связи с процессами гуманизации обучения, его направленности на развитие индивидуальности каждого ребенка появились новые направления в разработке учебных программ, развивающих физические, интеллектуальные, специальные и другие способности. В то же время усиливаются негативные тенденции, связанные с ранним обучением в дошкольных учреждениях. Во многих из них учат читать, считать, а иногда и писать, что является следствием традиционного взгляда на преемственность между детским садом и школой, в соответствии с которым качество работы определяется уровнем подготовки детей к обучению в школе. Таким образом, происходит отождествление мира дошкольника и ребенка-школьника. При этом задачи общего психологического развития в детском саду зачастую отходят на второй план, уступая место обучению, которое осуществляется на специально организованных занятиях-уроках. Массовый характер приобретает предметная подготовка дошкольников на базе общеобразовательных школ, где дети вынуждены по несколько часов сидеть за столами-партами, выполняя навязываемые им виды учебной работы, что отрицательно сказывается на их физическом и психологическом здоровье. Сложившаяся ситуация во многом является результатом недооценки самооценности дошкольного детства, его значения в развитии ребенка.

Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (Т.И. Безуглая, В.Б. Войнов, М.В. Гамезо, И.В. Дубровина, В.В. Колпачников, Л.К. Кондаленко, В.А. Куковская, А.З. Рахимов, О.В. Хухлаева и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены труды В.В. Давыдова, И.В. Дубровиной, Г.С. Никифорова, О.В. Хухлаевой, Д.Б. Эльконина и др. В работах исследователей рассматриваются различные подходы к пониманию психологического здоровья (О.С. Васильева, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов), выделяются его основные критерии (В.В. Колпачников), изучаются механизмы и условия формирования (М.В. Ермолаева), разрабатывается типология психологического здоровья (А.З. Рахимов), исследуются уровни и качества психологического здоровья (И.В. Дубровина), а также факторы, оказывающие влияние на нарушение и сохранение психологического здоровья (В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова). Однако остается недостаточно изученной роль психологического здоровья в становлении личности дошкольника, отсутствуют систематизированные представления о взаимосвязях психического и личностного развития старшего дошкольника, в частности специфики его самосознания, самооценки, самоконтроля, мотивационной и ценностно-смысловой сфер, особенностей эмоционального реагирования, с особенностями становления его психологического здоровья. Поэтому построение и проведение комплексного исследования, направленного на изучение роли психологического здоровья в становлении личности детей старшего дошкольного возраста, является чрезвычайно актуальным и имеет большое психолого-педагогическое значение.

Все вышеизложенное определило цель данной статьи – проанализировать существующие подходы к пониманию психологического здоровья в различных психологических школах и определить роль психологического здоровья в становлении личности дошкольника.

Появление термина «психологическое здоровье» связано с развитием гуманитарной методологии познания человека. И.В. Дубровина в книге «Психическое здоровье детей и подростков» определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной [3].

Психологи, практикующие в рамках гуманистической психологии, выделяют основные критерии психологического здоровья: осознанность и осмысленность человеком самого себя; полнота «включенности», переживания и проживания настоящего; чувство свободы; ощущение собственной дееспособности; социальный интерес; состояние устойчивости, стабильности и определенности в жизни и оптимистический настрой [8].

В рамках антропологической парадигмы (Слободчиков В.И., Шувалов А.В.) психологическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата. Подробный анализ данной проблемы в рамках антропологического подхода представлен в одной из последних работ Шувалова А.В, где автор обращает внимание на принципиально важный момент: «...образование, обеспечивающее детям культурно и духовно наполненную среду, полагающие нормой ценность саморазвития, становления индивида субъектом собственной жизни, направленное на актуализацию личностного начала в ребенке, формирующее с необходимостью нравственную позицию человека, является оптимальной (естественной) формой поддержания психологического здоровья детей. Вопрос реальных влияний современного образования на психологическое здоровье детей – это повод для специальных исследований и дискуссий» [16:30].

В психологии здоровья многие авторы (Васильева О.С., Безуглая Т.И., Гамезо М.В.) придерживаются системного подхода к его рассмотрению. В самом общем приближении выделяют биологический, психологический и социальный уровни функционирования. Рассматривая здоровье человека, исследователи на биологическом уровне ищут механизмы, обеспечивающие нормальную его жизнедеятельность; на психологическом уровне рассматривают понятие «здоровой личности» и условий ее формирования; на социальном уровне делают акцент на полноценном выполнении человеком своих социальных функций [6].

В.Пахальян в своих работах рассматривает психологическое здоровье как динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные возрастно-психологические возможности на любом этапе развития [10].

Р.Ассаджоли описывал психологическое здоровье как баланс между различными аспектами личности человека; С.Фрайберг - между потребностями индивида и общества; Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова - как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлекторные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (Никифоров Г.С., Хулаева О.В.). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В.Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, психологическое здоровье следует считать критерием гармонии между ребенком и социумом. В этой связи ею выделяются уровни психологического здоровья: высший – креативный, с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности; дезадаптивный – дети с нарушением регулятивных процессов, с нарушением баланса «ребенок-общество», средний – адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность [15].

В экспериментально-научном труде «Природосообразная технология обучения и здоровье школьников» профессор А.З.Рахимов дифференцирует понятие «здоровье» на четыре типа: соматическое, психическое, психологическое и нравственное, определяя психологическое здоровье как самоосуществление и способность человека ставить перед собой цели, соответствующие его внутренней сущности [11].

Следует отметить, что в отечественной психологии последних лет осуществляются попытки преодолеть методологическую и понятийную несогласованность понятия «психологическое здоровье». В основном, все исследователи сходятся в таких ключевых позициях, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность. При этом отмечается, что уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности [4]. Как показывает анализ литературы, психологическое здоровье в большей мере рассматривается в качестве характеристики личностных проявлений.

В качестве критериев психологического здоровья детей выделяются: адекватный возрасту уровень эмоционально - волевой и познавательной сфер личности; способность планирования своей деятельности; позитивный образ Я-концепции; возможность саморегуляции психических состояний; самокритичность; самостоятельностью; способность к рефлексии, эмпатии; сформированность навыков общения. Результатом психологического здоровья детей является здоровая личность [9, 12].

Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Для того чтобы ее рассмотреть, можно еще раз обратиться к взглядам И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности. И.В. Дубровина утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье – это прижизненное образование, хотя, безусловно, его предпосылки создаются еще в пренатальном периоде.

Анализ литературы и исследование О.В. Хулаевой позволяют утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты [14].

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику [16, 17].

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых А.И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и т.д. [7].

К социально-психическим факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений [2].

Специалисты единодушны во мнении, что субъективное состояние ребенка имеет непосредственную связь с окружающей его обстановкой (В.И. Гарбузов, В.А. Гурьева, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская и др.). Основывая свои выводы на анализе исследований, проведенных в различных странах мира, эксперты ВОЗ констатировали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, живущих в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Эти же исследования обнаружили, что преобладающая часть нарушений психического здоровья в детском возрасте имеет две характерные черты: во-первых, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития, во-вторых, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации [1].

Проблеме супружеских и детско-родительских отношений и их роли в становлении психологического здоровья уделяется пристальное внимание, как в отечественной, так и в зарубежной литературе [2]. Выделяются причины и характер внутрисемейных конфликтов, рассматриваются особенности их влияния на психологическое здоровье дошкольников. Большинство психологов (Давлетбаева З.К., Коломинский Я.Л., Непомнящая Н.И., Смирнова Е.О., Юраш А.Г.) считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей. К. Флейк-Хобсон, исследуя факторы риска психологического здоровья детей дошкольного возраста, выделяет следующие ситуации повышенного опасности:

1. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности: враждебная, жестокая семья; эмоционально отвергающая семья; семья, не обеспечивающая надзора и ухода; негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся); чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека); появление нового члена семьи (отчим, мачеха, брат, сестра); противоречивое воспитание или смена типа воспитания; чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

2. Ситуации, вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи: помещение в чужую семью; направление в детское учреждение; госпитализация [13].

Такого рода ситуации, оказывая существенное влияние на весь ход психологического развития, способны серьезно нарушить социальную адаптацию ребенка, сильно деформировать его психику. Различные психосоматические и нервно - психические расстройства у детей, с которыми нередко сталкиваются медицинская и психологическая практика, являются, как правило, следствием таких долговременных патогенных воздействий. Перечисленные ситуации

охватывают наиболее существенные, значимые жизненные отношения ребенка, поэтому их наличие должно предопределять серьезные отрицательные последствия для развития личности.

По мнению И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой и других исследователей, психологическое здоровье следует целенаправленно формировать. При этом особое внимание уделяется формированию внутренней картины здоровья, подразумевающей особое к нему отношение. Внутренняя картина здоровья выражается в осознании его ценности, в активно-позитивном стремлении к его совершенствованию [5, 14]. По О.В. Хухлаевой, под формированием психологического здоровья следует понимать создание возможностей психологически здорового функционирования детей через организацию их жизнедеятельности. Так, автор формулирует педагогические условия становления психологического здоровья:

а) наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей. По мнению О.В.Хухлаевой, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии. И. В.Дубровина также приводит доказательства положительной роли трудных ситуаций, препятствий в развитии. Препятствия вызывают активность субъекта, порождают потребность искать и находить способы и вырабатывать стратегии преодоления их [14].

б) наличие положительного фона настроения. Здесь предполагается наличие у учащегося способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходиться к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

в) обучение детей умению быть счастливым. Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей [15].

В ряде работ, подчеркивающих адаптивное значение психологического здоровья, способность к эффективной саморегуляции рассматривается как один из основных критериев психического и физического здоровья человека (Дубровина И.В., Ермолаева М.В., Кряжева Н.Л., Хулаева О.В.). Соответственно ведущей тенденцией становления психологического здоровья в онтогенезе можно назвать постепенное развитие у ребенка способности к стрессоизменчивости.

Итак, наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, в целом положительный фон настроения и фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса могут, по мнению многих исследователей, рассматриваться как основные педагогические условия становления психологического здоровья детей.

Таким образом, подводя итоги анализу психологической и педагогической литературы по проблеме психологического здоровья дошкольников, следует отметить несколько важных аспектов данной проблематики.

1. Современное общество становится все более информированным, технически грамотным и интеллектуально развитым. И, как обратная, дуальная сторона этого процесса – общество становится все более психологически нездоровым. Современное общество живет в ситуациях, отнюдь не способствующих развитию гармонии и уравновешенности, стабильности личностного развития человека. Природные катаклизмы, резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, урбанизация, отрыв от природы с ее извечными нормами гармонии действительно делают понятие «психологическое здоровье» наиболее актуальным на современном этапе развития человечества.

2. Психологическое здоровье – состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида. «Психологическое здоровье» характеризует личность в целом и влияет на формирование личности ребенка. Психологическое здоровье ребенка включает в себя разные компоненты жизнедеятельности: состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта; 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.

3. Проблема психологического здоровья детей дошкольного возраста является центральной в разработке научных основ детской практической психологии. Безусловно, такая реальность, как психологическое здоровье, требует всестороннего рассмотрения и глубокого изучения не только на теоретическом уровне, но и на уровне организации практической психологической работы с детьми на всех этапах их онтогенетического развития.

Проведенный теоретический анализ литературы по проблеме психологического здоровья у дошкольников позволяет говорить, что изучение данного аспекта у детей старшего дошкольного возраста имеет большое практическое медико-социальное и психолого-педагогическое значение и является чрезвычайно актуальным на современном этапе развития общества.

Література

1. Войнов, В.Б. Психоневрологическая оценка состояния детей в динамике 1-3 классов [Текст]/ В.Б.Войнов, А.Ф.Сысоева, И.Ю.Варвулева // Физиология развития человека. Материалы международной конференции. – М., 2000.-140 с.
2. Давлетбаева, З.К. Супружеские отношения как фактор психического здоровья детей [Текст]: Психическое здоровье как предмет комплексного междисциплинарного исследования/З.К.Давлетбаева. – Уфа: БГПУ, 2007. – 134с.
3. Дубровина, И.В. «Психическое здоровье детей и подростков» [Текст] / И.В.Дубровина. –М.: Академия, 2000. – 256 с.
4. Дубровина, И. В. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы[Текст] / И.В.Дубровина.– М: Академия, 1995. – 168 с.
5. Дубровина, И.В. Практикум по возрастной и педагогической психологии [Текст] / И.В.Дубровина.– М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 160 с.
6. Ермолаева М.В. Психология развития [Текст]/ М.В.Ермолаева. –М, 2003.-246 с.
7. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] /А.И. Захаров. - С-Пб., 1997 г. – С.54-82.
8. Колпачников, В.В. Индивидуальные модели консультативного процесса и психологического здоровья в консультировании [Текст] /В.В.Колпачников //Журнал практического психолога, 1997, № 5, с.20-22.
9. Непомнящая, Н.И. Становление личности ребенка 6-7 лет [Текст]/ Н.И.Непомнящая. - М., 1992.- С.-23-56.
10. Пахальян, В.Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст [Текст]/В.Э. Пахальян. – М.: Питер, 2006,С.11-32.
11. Рахимов, А.З. Природосообразная технология обучения и здоровья школьников [Текст]: Дифференциация понятий «соматическое», «психическое», «психологическое», «нравственное» здоровье/А.З. Рахимов. – Уфа: «Башгоспедуниверситет», 2005 – 196с.
12. Смирнова, Е.О. Психология ребенка: от рождения до 7 лет [Текст]/ Е.О.Смирнова. - М., 1994.- С. 264.
13. Флейк-Хобсон, К. Развитие ребенка и его отношений с окружающими [Текст]/К. Флейк-Хобсон. - М., 1993 г. – С.27-45.
14. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст]/ О.В.Хухлаева: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
15. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников [Текст]/ О.В.Хухлаева: Автореф. дис. ...докт. психол. наук. М., 2001.- 142с.
16. Шувалов, А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья [Текст]/ А.В. Шувалов //Вопросы психологии, 2004, № 6, С. 13-20.
17. Юраш, А.Г. Актуальность охраны психологического и психического здоровья детей на современном этапе развития общества [Текст]/А.Г. Юраш // Психологическая газета, 1997, № 10(25). – С.167-172.