

МОРАЛЬНИЙ СТАН ЯК ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА

Розглядається актуальне питання сьогоденної дошкільної освіти — забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини і її психічного здоров'я. Проаналізовано сутність суміжних понять із поняттям «моральний стан» щодо психічного здоров'я. З'ясовано, що моніторинг психічного здоров'я дошкільників здійснюється на основі дослідження рівня розвитку їх емоційно-почуттєвої сфери. Визначено вплив вольової регуляції поведінки дошкільника на його моральний стан. Розкрито взаємозв'язок показників психічного здоров'я дошкільника: рефлексії досвіду і морального стану. Охарактеризовано потребу розробки парціальної програми з формування у дітей навичок, як оздоровчих, так і безпечної життєдіяльності.

Ключові слова: психічне здоров'я, дошкільник, моральний стан, почуття, емоції, поведінка, вольова регуляція, рефлексія досвіду, моніторинг, дошкільна освіта.

Постановка проблеми

Вступ. Серед пріоритетних завдань освітньої галузі найважливішим є забезпечення молодого покоління знаннями про формування, збереження і зміцнення здоров'я, виховання культурно-гігієнічних та оздоровчих навичок, а також привчання до здорового способу життя. Дошкільна освіта як перша ланка має за мету здійснити «гармонійний розвиток особистості дитини», сприяти «її фізичному і психічному здоров'ю» [1, 4]. Отже, питання здоров'я дітей визначені головним у здійсненні навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх досліджень. Квадрат здоров'я має такі складові: фізичне, психічне, соціальне й морально-духовне, які тісно взаємопов'язані. На думку І. Беґа, особлива увага має приділятися дітям дошкільного віку: «Вихователь має справу з організмом дитини, з дитячим мозком, дозрівання якого не закінчилося, функціональні особливості не склалися і робота якого не обмежена. Перебудовуючи педагогічний процес, вдосконалюючи виховні програми, слід передбачити не тільки те, чого дитина цього віку здатна досягти інтенсивним тренуванням, а й те, яких фізичних і нервово-психічних витрат це буде їй коштувати. Адже відомо, яку небезпеку несе перевантаження, перевтома для здоров'я і подальшого розвитку дитини» [2, 87]. Дослідник акцентує погляд на тому, що забезпечення всіх складових здоров'я можливе за умови оптимального впливу на особистість дошкільника, підкреслюється необхідність врахування інтегрованого підходу.

У психолого-педагогічній і методичній літературі зібраний вже чималий арсенал змісту, технологій, форм, методів, засобів та ін., що стосується охорони, збереження і зміцнення здоров'я дітей. У полі наукового пошуку Г. Беленької, О. Богініч, М. Машовець було з'ясування сутності й аналіз основних понять здоров'ятворчої оздоровчої парадигми та концептуальних засад формування здоров'язберігальної свідомості у підростаючого покоління [3], адже теоретичне підґрунтя є базовою платформою для проведення експериментальних досліджень. Найбільша кількість напрацювань здійснена з питання фізичного здоров'я дітей. Проте успіхів можна досягти лише за умови врахування психічного стану дитини, її налаштування на сприймання інформації, вказівок щодо виконання вправ, гартувальних процедур тощо. З'ясування такого алгоритму і стане предметом наукового пошуку, якому присвячена мета статті.

Формулювання цілей, постановка завдання. Уточнити визначення поняття «психічне здоров'я», проаналізувати дотичні до нього; з'ясувати сутність поняття «моральний стан». Окреслити перелік критеріїв для здійснення моніторингу психічного здоров'я дошкільників. Охарактеризувати розвиток емоційно-почуттєвої сфери дітей дошкільного віку; встановити вплив вольової регуляції поведінки на моральний стан. Розкрити взаємозв'язок показників психічного здоров'я дошкільника.

Мета статті — визначити сутність психічного здоров'я в особистісному зростанні дошкільника; розкрити вплив морального стану на психічне здоров'я дітей; визначити залежність рівня розвитку емоцій і почуттів та вміння здійснювати вольову регуляцію поведінки дошкільника на його моральний стан; обґрунтувати потребу розробки парціальної програми з формування у дітей навичок, як оздоровчих, так і безпечної життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу

Аналіз наукової літератури з питання формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дає підстави стверджувати, що саме поняття «здоров'я» тлумачиться зазвичай в контексті його видів. Під психічним здоров'ям розуміють «стан інтелектуально-емоційної сфери, загального душевного комфорту, який забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений біологічними та соціальними потребами та можливостями їх задоволення» [3, 69]. Тобто психічне здоров'я дає змогу керувати власними відчуттями, емоціями, почуттями, а це, відповідно, призводить до виконання певних дій та вчинків, на основі яких виникає поведінкова реакція. Автори такого підходу вважають, що критерієм психічного здоров'я є «Я хочу», якщо ж додати поведінку, то це критерій морального здоров'я «Я вибираю» [там само, 70]. Відтак у дошкільників культивують навички моральної поведінки на основі дотримання загальнолюдських норм моралі. Це сприяє їхньому особистісному зростанню, вони усвідомлюють відповідальність за вибір форми власної поведінки тощо.

Здоров'я дитини пов'язується зі станом, «почуттями, переживаннями зростаючої особистості, її ставленням до свого статусу серед значущих людей», на думку О. Кононко [5, 19]. Отже, знову ж таки ключовими поняттями є вибір і поведінка. «Стан виступає регулятивною функцією адаптації до навколишньої ситуації і середовища. Стан, що внутрішньо спостерігається, це зафіксоване свідомістю у певний момент часу інтегральне відчуття благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту) у якихось підсистемах організму або всього організму в цілому. Стан, що зовнішньо спостерігається, це ступінь благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту), обумовлений ознаками, що читаються ззовні» [10, 500]. За іншим визначенням, «під станом розуміють вид інтегрованого відображення життєвої ситуації через прояви своєрідних психічних процесів. Найхарактернішою ознакою є висока суб'єктивність. Мета вихователя забезпечувати домінування такого стану, який би був зумовлений спрямованістю особистості, її переконаннями, системою моральних засад. Повторюваність станів — шлях формування рис характеру, звичок, інших особистісних якостей. Ця повторюваність є головним інструментом виховання і самовиховання» [4, 746].

Можна стверджувати, що для свого нормального перебігу моральний стан базується на здійсненні дитиною певних вольових зусиль (вольова регуляція) і забезпеченні помірного емоційного тону (позитивний емоційний супровід). «Може виникати й протилежна тенденція: підвищення контрастності психічного стану щодо їх сили і знаку та швидка передбачувана їх зміна, що виявляється у невмотивованих, неконтрольованих учинках, пустошах, епізодах агресивності або замкнутості, відстороненості, пригніченості, фрустрації тощо» [4, 477]. Тобто, психічний стан дитини може бути різнобарвним, як позитивним (комфортним, благополучним), коли вона перебуває в доброму настрої, емоційно врівноважена, так і негативним (дискомфортним, неблагополучним), афективним, тривожним, незадоволеним.

У нашому дослідженні розглядатиметься стан, що базується на визнанні та дотриманні дитиною моральних норм і правил поведінки, тобто спрямування дитини на орієнтири морального поведіння задля збереження і зміцнення здоров'я. Основна мета впливу на дошкільника — навчити перебувати в комфортному для його розвитку стані, забезпечувати становлення емоційно-особистісної сфери, а відтак зберегти психічне здоров'я і попередити виникнення емоційних розладів. Важливо, щоб дошкільник привчався долати життєві труднощі, розумів, що думки, почуття та поведінка тісно взаємопов'язані й що емоційні проблеми можуть спричинятися не лише реальними життєвими ситуаціями, а й їх неадекватним сприйняттям. Під час занять з валеологічного виховання діти вивчають різні емоційні стани і вчать керувати ними.

Це стосується і таких глибоких емоцій, як, наприклад, почуття провини (осуд власного вчинку й самоосуд), які є глибокими соціальними емоціями, оскільки пов'язані із прийняттям моральних норм і правил поведінки в середовищі.

Враховуючи викладене вище, підсумовуємо, що, забезпечуючи психічне здоров'я, в полі зору має бути: розвиток емоцій і почуттів у дітей (емоційна сприйнятливність, врівноваженість); становлення поведінкових реакцій; формування вольових рис характеру; врахування настрою дитини (виведення з негативного і прагнення до позитивного); розширення індивідуального життєвого досвіду. Отже, моральний стан як показник психічного здоров'я проходить таку траєкторію розвитку: від виникнення емоції — до почуття, що спонукає до дії, комплекс дій, що базуються на визнанні моралі — формує основи моральної поведінки, з'являється вольова регуляція поведінки і далі — до рефлексії як вищої сходинки становлення особистості дошкільника.

Для уточнення сутності окресленого поняття є потреба в теоретичному осмисленні дотичних до нього понять. Емоції — це «різноманітні переживання людини (дитини), в яких виявляється її ставлення до того, що діється навколо неї, до інших людей і до себе самої» [9, 333]. «Характерною рисою почуттів... є те, що вони породжуються об'єктивною дійсністю. Почуття мають свій об'єкт, який їх викликає» [там само]. Тобто за даним визначенням, в емоціях і почуттях відображається хід життєвих взаємин з навколишніми людьми. Подаємо ще одне визначення, яке є тотожним із попереднім. «Почуття — специфічна форма відображення дійсності, в якій виявляється стійке суб'єктивно-емоційне ставлення особистості до предметів і явищ, які вона пізнає і змінює відповідно до своїх потреб. Почуття здійснюють саморегуляцію не організму, а особистості загалом, впливаючи на її взаємодію з довколишніми. Почуття тісно пов'язані з емоціями, вони не існують поза своїми емоційними проявами. Почуття, формуючись на основі узагальнення емоційного досвіду, відіграють провідну в емоційній сфері особистості, впливають на динаміку і зміст ситуативних переживань або спонукають до здійснення певних вчинків. У дітей дошкільного віку почуття надзвичайно складні і поєднані із суперечливими емоційними переживаннями, що викликає амбівалентність почуттів (складний суперечливий емоційний стан людини, в якому поєднані два емоційні переживання, зумовлені двоїстим — одночасно позитивним і негативним ставленням до іншої людини, предмета чи явища» [8, 19]. Переживання дитини змінюються залежно від обставин, що й становить динаміку виникнення й усталення почуттів (виникає так звана ієрархія система почуттів, одні з яких стають провідними, а інші — залишаються потенційними, не реалізованими на цьому етапі). Зміст домінуючих почуттів є однією з характеристик спрямованості особистості. «Різноманітність людських почуттів виявляється у формах їх переживань, якими є емоція, афект, стрес, пристрасть, настрій, фрустрація тощо. Відповідно до класифікації, моральні почуття відображають переживання людиною свого ставлення до суспільства, інших людей і до себе. Вони ґрунтуються на суспільно встановлених нормах і пов'язані з оцінкою відповідності їм повсякденних дій і вчинків людини» [там само, 261]. Таким чином, емоції і почуття мають процесуальний характер, оскільки вони поглиблюються і розширюються з віком дитини. Водночас вони характеризують стан, в якому знаходиться дитина. Емоції і почуття виступають як спонукання до діяльності і є регуляторами її дій.

У сучасних дослідженнях І. Беха, підкреслюється, що «розгляд емоційного образу як детермінанти рефлексивного процесу, що забезпечує довільне прийняття моральної вимоги, об'єктивно змушує тлумачити емоції як один зі способів розв'язання цього завдання» [2, 522]. Отже, для підтримки морального стану дитини важливим є створення емоційного образу моральної вимоги, яка зводиться до виклику емоції, що сприяє виникненню переживання. «Емоційний образ як результат сприймання суб'єкту-суб'єктивних стосунків може бути успішно сформований за умови первинної демонстрації суспільної моральної вимоги не як форми абстрактного наукового знання (поняття), а як конкретної події, вчинку чи їх моделей» [там само, 525], тобто приводить до формування усталеної поведінки. У період дошкільного дитинства важливим є розвиток вольової регуляції поведінки, підпорядкування її певним моральним нормам, які стають особистісним надбанням. Самоусвідомлення дошкільником власної моральної

поведінки (рефлексія) сприяє утвердженню дитини серед навколишніх (дорослих та дітей), водночас викликає позитивні переживання, стимулює емоційно-почуттєву сферу, забезпечує комфортне перебування (моральний стан), що має безпосереднє відображення на показниках психічного здоров'я (опис їх подано нижче).

До основних завдань забезпечення психічного здоров'я дошкільників належать:

- збагачення внутрішнього світу дитини позитивними емоціями, насичення її життя приємними враженнями (коригування форм прояву дитиною негативних емоцій);
- створення позитивного психологічного клімату в групі однолітків, підтримка емоційного благополуччя дошкільника;
- сприяння розумінню важливого значення моральних правил;
- запобігання виникненню негативних емоцій;
- розширення й поглиблення уявлень дитини про людські переживання, про моральні почуття;
- вправлення в доборі адекватних проявів власних почуттів;
- розширення досвіду самостійного морального вибору;
- вироблення здатності використовувати прийнятні для людей, що навколо, способи емоційного реагування на різні життєві події, створення умов для прояву дитиною емоційної чутливості до стану навколишніх людей;
- привчання до емоційної та вольової регуляції поведінки та діяльності;
- сприяння засвоєнню дітьми емоційних станів, що виникають у взаємодії з різними людьми (рідними, знайомими, чужими);
- вироблення уміння адекватно реагувати на успіх (а деколи й неуспіх) діяльності, розвивати оптимістичне ставлення до труднощів;
- стимулювання розвитку здатності до оцінки й самооцінки, критичного ставлення до власної поведінки;
- акцентування уваги дитини на її моральних якостях, а не на недоліках, формувати впевненість у собі, виховувати самоповагу, вміння з розумінням ставитися до негативних оцінок і критичних зауважень на свою адресу;
- сприяння розвитку рефлексії, виховання сприйнятливості як важливої риси особистості;
- створення умов для психічного розвантаження дитини.

Реалізувати завдання забезпечення дошкільникам психічного здоров'я покликана програма «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати», розділ «Добрі вчинки і слова — помічники здоров'я» [6, 71–76]. Доцільними для проведення з дітьми будуть (орієнтовна тематика, форми та методи) [там само, 82–83, 87,88]:

- бесіда «Які бувають почуття?»;
- заняття «Гарні вчинки душу гріють»;
- розповідь «Вплив настрою на самопочуття людини», «Як поводитися, щоб не засмучувати довколишніх»;
- дидактичні ігри: «Оціни вчинок», «Школа ввічливості», «Який настрій зображено»;
- дидактична вправа «Хто згадає більше привітань», «Стань веселим, стань серйозним», «Придумай пестливі слова»;
- дослід «Визначення стану здоров'я за виразом обличчя»;
- валеохвилинка «Як стати ввічливим»;
- прислів'я про ввічливість та ін.

У нагоді стануть поради, висловлені Г. Люблінською, «успіху буде досягнуто:

- 1) добром позитивних впливів і підкріплень;
- 2) контролем за діями (переживаннями, судженнями) дитини, що є відповідними реакціями на безпосередні впливи дорослих і виявом її власної активності й творчої ініціативи;
- 3) постійним і систематичним підвищенням вимог до дітей;
- 4) добром ефективних спонукань до їх виконання, навчанням способу дії і підкріпленням;
- 5) індивідуальним дозуванням усіх впливів на дитину з урахуванням її стану в певний момент, набутого досвіду і відносин, що склалися з конкретними людьми» [7, 62–63].

Сутність і специфіка проведення моніторингу психічного здоров'я дітей у системі дошкільної освіти полягає в урахуванні таких критеріїв:

- орієнтація в різних емоційних станах дорослих та однолітків, прояв адекватної на них реакції;

- наявність поведінкових реакцій;
- вміння приймати елементарні самостійні рішення;
- виявлення моральних почуттів;
- здійснення оцінювання власних дій та дій довколишніх.

Відповідно, для дітей дошкільного віку характерними будуть такі його показники:

- виявляє позитивне ставлення до себе та до інших;
- упродовж дня перебуває в доброму настрої;
- проявляє риси характеру, які гарантують здоров'я;
- вміє стримувати свої емоції;
- пояснює причину виникнення негативних емоцій;
- спілкується з однолітками за допомогою дотику, посмішки;
- справляється з гнівом, сумом через заспокоєння;
- знає, що негативні почуття шкодять здоров'ю;
- розуміє, що хворі потребують душевної теплоти і ласки, помічає їхній стан, прагне допомогти, приділяє їм увагу;
- співчуває хворим, інвалідам;
- проявляє наполегливість в оволодінні навичками догляду за тілом;
- проявляє самостійність і відповідальність, усвідомлює власну роль у збереженні, розвитку і збагаченні здоров'я;
- мотивує здоровий спосіб життя.

Позитивний моральний стан, що є показником психічного здоров'я, повноцінно забезпечується в процесі формування навичок ефективного спілкування, спільної діяльності дошкільників, через самоусвідомлення ними власного «Я» та розвиток вміння здійснювати оцінку й самооцінку. Використання юною особистістю вміння керувати своїми емоціями, дотримуватися моральних норм і правил поведінки, рефлексувати сприяє збереженню і зміцненню здоров'я загалом.

Висновки

Отже, теоретичний аналіз проблеми моніторингу психічного здоров'я підкреслює актуальність піднятого питання, включаючи й дітей дошкільного віку. Посилена увага зумовлена складнощами сьогоденного життя, що характеризується як стресогенне. Вплив його на здоров'я безпосередній, оскільки від стану залежить робота всіх органів і систем. Але психічний стан може бути різним: благополучним (комфортним) і навпаки. Передусім психічне здоров'я визначається моральним станом, що базується на дотриманні моральних норм і правил поведінки в навколишньому світі, а отже має спрямування на позитив. З цією метою у дошкільників слід розвивати емоційно-почуттєву сферу, привчати до здійснення вольової регуляції власної поведінки «від Я хочу — до Я вибираю». Важливим для дитини є рефлексія отриманого досвіду задля становлення її як особистості.

Моральний стан є показником не лише психічного здоров'я, а й психологічної безпеки. Тобто на часі розв'язання питання інтегрованого підходу у реалізації завдань охорони, збереження і зміцнення здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку. Відповідно, перспективи подальшої наукової роботи вбачаємо в розробленні парціальної (тематичної) програми з формування у дітей оздоровчих навичок і навичок безпечного поведіння.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. А. М. Богуш; авт. кол.: А. М. Богуш, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч та ін. — К., 2012. — Спецвип. ж-лу «Вихователь-методист дошкільного закладу». — 30 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: [підруч.] / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2008. — 848 с.

3. Беленька Г. В. Здоров'я дитини — від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. — К.: СПД Богданова А. М., 2006. — 220 с.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. — К.: Юрінком Інтер, 2008. — 1040 с.
5. Кононко О. Соціально-психологічна безпека дошкільника: суть та умови / О. Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу. — 2011. — № 11. — С. 18-30.
6. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я: [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. — [2-ге вид., оновл.]. — Тернопіль: Мандрівець, 2008. — 192 с.
7. Люблінська Г. О. Дитяча психологія: [навч. посіб.] / Г. О. Люблінська. — К.: Вища шк., 1974. — 356 с.
8. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. — К.: Академвидав, 2006. — 424 с.
9. Психологія: [підруч. для пед. вузів] / за ред. Г. С. Костюка. — [3-тє вид., доповн.]. — К.: Рад. шк., 1968. — 572 с.
10. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. — Х.: Прапор, 2007. — 640 с.

Лохвицька Л. В.

МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Рассматривается актуальный вопрос сегодняшнего дошкольного образования — обеспечение гармонического развития личности ребенка и его психического здоровья. Проанализирована сущность смежных понятий к понятию «моральное состояние» по части психического здоровья. Выявлена необходимость проведения мониторинга психического здоровья у дошкольников на основе исследования уровня развития их эмоционально-чувственной сферы. Определено влияние волевой регуляции поведения дошкольника касательно его морального состояния. Раскрыта взаимосвязь показателей психического здоровья у дошкольников: рефлексия опыта и моральное состояние. Охарактеризована потребность разработки парциальной программы по формированию у детей навыков как оздоровительных, так и безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: психическое здоровье, дошкольник, моральное состояние, чувства, эмоции, поведение, волевая регуляция, рефлексия опыта, мониторинг, дошкольное образование.

Lokhvytska L. V.

MORALE STATE AS INDICATOR OF PSYCHICAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILD

The actual question of today's preschool education — ensuring harmonious of development personality of child and his psychical health is considered in this article. The essence adjacent of concepts with concept «morale state» concerning psychical health is analyses. The necessity of implementation monitoring of psychical health into preschool children on the basis of research level development his emotion-sense sphere is ascertained. The influence of volitional regulation of behaviour of preschool child for his morale state is determined. The correlation indicators of psychical health into preschool children: reflection of experience and moral state is revealed. The requirement of partial program design about forming into preschool child of health's skills and security's skills is described.

Keywords: psychical health, preschool child, morale state, senses, emotions, behaviour, volitional regulation, reflection of experience, monitoring, preschool education.