

Коновалова Лидия Сергеевна

бакалавр психол. наук, учитель

МБОУ «Заостровская СШ»

д. Рикасово, Архангельская область

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассмотрены составляющие психологического здоровья. Представлены результаты диагностики, проведенной среди детей младшего школьного возраста в период адаптации к школе.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, младшие школьники.

Сохранение и укрепление здоровья детского населения на Севере в настоящее время приобретает большую значимость, что связано с ухудшающимися демографическими, медико-биологическими и социально-гигиеническими условиями жизни [12, с. 7]. На протяжении длительного времени отмечается ухудшение психологического здоровья детей, что требует пристального внимания к выявленной проблеме.

Анализ научно-практических исследований за последние годы показал, что около 90% детей в Российской Федерации имеют отклонения в физическом, психическом и психологическом здоровье [7; 8; 13]. Одним из основных показателей, описывающих состояние здоровья детской популяции, является психологическое здоровье, результаты исследования которого в последние годы вызывают серьезную озабоченность и беспокойство. Статистические данные исследования психологического здоровья младших школьников соответствуют государственному социальному заказу, которое формирует запрос на развитие и воспитание психологически и нравственно состоявшейся личности. Исходя из научно-практических работ по тематике современного психологического состояния здоровья личности, можно предположить, что проблема психологического здоровья младших школьников имеет государственное значение [12, с. 7].

Согласно исследованиям О.И. Эйхвальд (2015), при поступлении в первый класс у детей наблюдается хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность, преобладание отрицательных эмоций. Вследствие чего первоклассники переживают устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании неуспеха в учебной деятельности, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы и нежелании ее посещать [6]. Статистика исследования показывает, что в 2013–2015 гг. было выявлено 6% первоклассников с дезадаптацией, 22% – с недостаточным уровнем адаптации к школе, 28–36% – с высоким уровнем школьной тревожности. Это говорит о том, что в начальной школе, особенно в первом классе, у детей наблюдаются нарушения психологического здоровья, которые требуют психолого-педагогической коррекционной работы [6, с. 117].

А.М. Жиркова (2015) считает, что образовательная среда должна являться определяющей в состоянии и динамике психологического здоровья младшего школьника [7; 8]. Но вследствие постоянных продолжительных нервных перегрузок, больших объемов учебной нагрузки происходит истощение возможностей, в результате чего возникают различного рода нервно-психические расстройства детей младшего школьного возраста. В школьном возрасте наблюдается типичный невроз, характеризующийся повышенной раздражительностью, быстрой утомляемостью, расстройством сна, сонливостью, неустойчивым настроением и ухудшением аппетита. В случае наблюдения у ребенка перечисленных выше признаков ученику необходим отдых, в противном случае ситуация может усугубиться переутомлением, проявляющимся головными болями, слабостью, снижением аппетита, нарушением сна, ухудшением памяти, рассеянностью. Переутомление приводит к нервно-психическим заболеваниям [8, с. 276]. Из этого следует, что в образовательных организациях необходимо принимать во внимание аспекты психологического здоровья с целью предотвращения нарушений гармоничного развития личности, снижения успеваемости и профилактики девиантного поведения. Для реализации поставленной задачи важно обратить внимание на формирование психологического здоровья детей, в

особенности в период младшего школьного возраста. На современном этапе развития системы образования приоритетной задачей является формирование здоровья учащихся, в том числе и в психологической области. Образовательные организации опираются на Закон РФ «Об образовании», комплексную программу «Здоровье нации», содержание которых направлено на укрепление и сохранение подрастающего поколения [13].

На данном этапе развития общество остро нуждается в формировании психологического здоровья детей, особенно детей младшего школьного возраста. Ребенок, придя в школу, принимает на себя новую роль – роль ученика. Ему приходится адаптироваться не только к новой обстановке, новым людям, но и к новым требованиям, новому распорядку жизни. В то же время ученику необходимо проявлять мобильность, способность творческого освоения окружающего пространства, умение быстро перестраиваться в совершенно новых ситуациях. Чтобы ребенок успешно реализовал себя в роли ученика, необходимо подобрать новые эффективные формы и методы, способствующие творческому самовыражению в различных видах деятельности. Как известно, психологическое здоровье является неотъемлемым условием успешной адаптации к школе и учебному процессу. В условиях роста напряженности на социально-бытовом уровне, интенсификации межличностной коммуникации, увеличения свободной в доступе неконтролируемой информации формирование психологического здоровья учащихся является приоритетной задачей педагогики и психологии. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей – одно из основных направлений деятельности образовательных учреждений, отраженное в нормативно-правовых документах [1; 7].

В современных исследованиях по вопросу точного определения психологического здоровья отмечаются большие дискуссии. Стоит отметить, что существуют различные подходы к определению и представлению феномена психологического здоровья. Некоторые исследователи раскрывают данное понятие через терминологию благополучия [1; 2; 4], другие отталкиваются от психического здоровья, рассматривая психологическое здоровье как его составляющую [14]. В

настоящее время исследования, посвященные изучению психологического здоровья личности, развиваются и накапливают как теоретическую, так и практическую базу [11; 13].

Кроме того, можно заметить определенные терминологические расхождения в понятийном аппарате психологического здоровья.

Понятие «психологическое здоровье» в зарубежной литературе раскрывается через гуманистическую концепцию здоровья, основополагающей считается концепция А. Маслоу о «психически здоровом индивиде» [11, с. 139]. В 1950 г. А. Маслоу в своем докладе представил новое определение термина «психологическое здоровье». В работах А. Маслоу в основном описываются две составляющие психологического здоровья, к которым относятся самоактуализация (само-реализация) и стремление к гуманистическим ценностям [11, с. 201]. По мнению автора, необходимым условием самоактуализации является нахождение человеком верного представления о самом себе, при этом самоактуализирующей личности присуще умение принять других людей, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество и склонность к творчеству [9; 13]. Люди, которые достигли вершин самоактуализации, могут расцениваться как живые эталоны психического здоровья. Также одним из условий формирования психологически здоровой личности, по мнению А. Маслоу, является стремление к гуманистическим ценностям, которые формируются через самоактуализацию [42; 30]. Р. Ассаджиоли (1967) под психологическим здоровьем подразумевает такое состояние, как баланс между различными аспектами личности человека [2, с. 19]. Можно предположить, что под различными аспектами личности человека подразумевается характер, темперамент, психические процессы. Таким образом, взаимосвязь характера, темперамента и психических процессов будет основополагающим фактором в определении психологического здоровья. С. Фрайберг (1980) предлагает рассматривать психологическое здоровье как состояние между потребностями индивида и общества, которое поддерживается постоянными усилиями [2, с. 19]. Возможно, автор хотел показать созависимую связь между личностью и обществом,

которое, в свою очередь, оказывает сильное влияние на психологическое здоровье. Можно предположить, что психологическое здоровье напрямую зависит от общественного настроения. Таким образом, основной функцией психологического здоровья будет поддержание равновесия между потребностями индивида и общества. П. Бейкер (1985) подразумевал под психологическим здоровьем не только отсутствие негативных симптомов, но и способность личности к совладанию с различными жизненными ситуациями, в том числе и с трудными, стрессовыми и депрессивными состояниями, без отрицательных последствий для личности [2, с. 19].

В отечественной психологии в 1985 г. А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, определяя психологическое здоровье, полагали, что оно характеризуется как состояние душевного благополучия [1, с. 19]. Авторы указывают на то, что психологическое здоровье влияет на деятельность человека. Только А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский в своем определении поясняют, что психологическое здоровье – это состояние, которое характеризуется благополучием, то есть спокойствием, которое, в свою очередь, зависит от деятельности личности. При этом авторы не используют уточняющие детали. По мнению П. Бейкер (1997), характерной чертой для психологического здоровья является отсутствие негативных симптомов. Под негативными симптомами можно подразумевать нежелательное поведение, нарушение эмоциональной связи или мышления. То есть психологическое здоровье связано с деятельностью человека. Таким образом, мнения авторов схожи в том, что психологическое здоровье выступает посредником в поддержании равновесия между личностью и окружающей средой посредством разных проявлений без отрицательных последствий для организма, то есть психологическое здоровье взаимосвязано с деятельностью, а возможно, и тождественно деятельности.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной (1997) как психологический аспект психического здоровья, то есть то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [5, с. 34]. Исходя из определения, можно предположить, что

автор под высшими проявлениями человеческого духа понимает человеческие ценности и идеалы. В таком случае психологическое здоровье определяется как ценность человеческого познания. И.В. Дубровина отмечает, что «психологическое здоровье делает личность самодостаточной, оно вооружает ее средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» [14, с. 83]. К основным взаимосвязанным составляющим психического здоровья автор относит психологическое здоровье, зависящее от полноценности психического и личностного здоровья человека [14, с. 70]. Под полноценным психическим здоровьем можем понимать прохождение кризисных периодов с формированием новообразований в соответствии с возрастными особенностями, развитие психических процессов, переходящих в высшие психические функции [14, с. 72]. Также исследователь отмечает, что психологическое здоровье характеризуется как психологическое свойство развитой личности, представляющее собой ее важнейшее состояние и связанное с нравственным развитием [14, с. 69]. Психологическое благополучие И.В. Дубровина выделяет одним из главных показателей психологического здоровья [14, с. 68]. Исходя из позиции исследователя, можно предположить, что психологическое здоровье как составляющая часть психического направлено на создание благоприятной среды для формирования ценностной системы, основанной на духовном становлении личности [14, с. 69].

Л.Р. Кашкарева (2013) под психологическим здоровьем понимает оптимальное функционирование всех психических структур человека, необходимых для текущей жизнедеятельности, динамической гармонии человека, подразделяющейся на внешнюю (между человеком и окружающими его людьми, природой, космосом) и внутреннюю (физическое тело, его мысли и чувства), обеспечивающей активный динамический баланс между человеком и окружающей средой [10, с. 425]. Также автор характеризует психологическое здоровье как состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, то есть человек пребывает в состоянии личностного роста и готовности к такому росту [10, с. 425]. Состояние

субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальные возможности эффективного взаимодействия с окружающими людьми и объективной реальностью, является одним из основных показателей психологического здоровья [10, с. 426]. В данной статье описываются компоненты психологического здоровья: самоотношение, характеризующееся как положительное отношение к себе и к другим; ценность собственного я, абсолютное принятие себя при достаточном познании себя; принятие других независимо от пола, возраста, профессиональной деятельности, национальности; рефлексия как средство самопознания, концентрирования своего сознания на себе, на своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими; саморазвитие как потребность во внутреннем источнике активности; ответственность за свое саморазвитие и становление себя как автора своей автобиографии [10, с. 427].

Исследование осуществлялось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Архангельска. В педагогическом эксперименте принимала участие группа испытуемых, состоящая из детей младшего школьного возраста – мальчиков и девочек – в количестве 10 человек.

Объект исследования: показатели психологического здоровья.

Предмет исследования: дети младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить показатели психологического здоровья у детей младшего школьного возраста.

В ходе исследования с целью выявления показателей психологического здоровья младших школьников был использован комплекс диагностических методик: методика О.А. Ореховой «Домики», диагностика эмоционального отношения первоклассников к школе, экспресс-диагностика «Лица» (автор Н.В. Лукьянченко, Т.Л. Ядрышникова), тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, методика «Выбери нужное лицо».

Методика О.А. Ореховой позволяет определить эмоциональную сферу ребенка. По результатам диагностики у одного респондента было отмечено компенсированное состояние усталости с преобладанием отрицательных эмоций. У 9

респондентов обозначена оптимальная работоспособность с преобладанием положительных эмоций.

По результатам диагностики посредством экспресс-методики «Лица» можно отметить, что адаптационный период младших школьников прошел благополучно, отторжения к школе ни у кого выявлено не было.

В ходе проведения теста тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен «Выбери нужное лицо» у 8 респондентов выявлен средний уровень тревожности, соответствующий возрастной норме. У 2 респондентов был выявлен высокий уровень тревожности.

Таким образом, по результатам диагностики можно отметить, что у 9 респондентов отмечается положительный эмоциональный фон. У одного респондента наблюдается компенсируемое состояние усталости с преобладанием отрицательных эмоций, с высоким уровнем тревожности. А также 1 респондент с положительным эмоциональным настроением, но с высоким уровнем тревожности. Психолого-педагогическая работа будет вестись с двумя детьми.

Список литературы

1. Аликин И.А. Исследование потенциального запроса населения на психологическое просвещение [Текст] / И.А. Аликин, М.И. Аликин, Н.В. Лукьянченко // Теоретические и практические проблемы развития современного общества: сб. науч. ст. / отв. и науч. ред. Т.М. Гончарова. – Красноярск: ИП Азарова Н.Н. («Литера-принт»), 2015. – С. 284–292.

2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях. Проблемы и пути решения [Текст] / А.А. Баранов // Российский педиатрический журнал. – 1998. – №1. – С. 5–8.

3. Баранов В.М. Адаптационные возможности организма как показатель здоровья [Текст] / В.М. Баранов, Р.М. Баевский, В.М. Михайлов // Биологические аспекты экологии человека. Т. 1. – Архангельск: СГМУ, 2004. – С. 28–31.

4. Беккер И.Л. Современные особенности социальной адаптации младших школьников [Текст] / И.Л. Беккер, Е.А. Мельникова // Известия ПГПУ. Сектор молодых ученых. – 2008. – №6. – С. 131–133.

5. Воловикова М.И. Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества [Текст] / М.И. Воловикова, Т.В. Галкина // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 2 / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 6–12.
6. Гиллберг К. Психиатрия детского и подросткового возраста [Текст] / К. Гиллберг, Л. Хеллгрен; рус. изд. под общ. ред. П.И. Сидорова; пер. со швед. Ю.А. Макковеевой. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2004. – 544 с.
7. Жиркова А.А. Безопасная образовательная среда как актуальное требование современной начальной школы [Текст] / А.А. Жиркова, А.Н. Неустроева // Концепт. – 2017. – Т. 6. – С. 160–163.
8. Жиркова А.В. Детско-родительские отношения как фактор развития контроля поведения детей (на примере семей народов Севера) [Текст] / А.В. Жиркова // Концепт. – 2017. – Т. 26. – С. 274–277.
9. Иванова М.Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: дис. ... канд. психол. наук / М.Г. Иванова. – Кемерово, 2010. – 259 с.
10. Кашкарева Л.Р. Диалектическая взаимосвязь между психическим и психологическим здоровьем человека как условиями его самореализации субъекта жизни [Текст] / Л.Р. Кашкарева // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Т. 2 / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2013. – С. 424–428.
11. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой; научн. ред., вступ. статья и коммент. Н.Н. Акулиной. – СПб.: Евразия, 1997. – 432 с.
12. Поляшова Н.В. Здоровьесбережение детей младшего школьного возраста: диагностический аспект: учебно-методические рекомендации [Текст] / Н.В. Поляшова, А.Г. Соловьева, И.А. Новикова; ГОУ ВПО «Поморский

государственный университет имени М.В. Ломоносова», кафедра педагогики начального образования и социальной педагогики. – Архангельск, 2010. – 80 с.

13. Президентская программа «Здоровье нации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nashepravo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/> (дата обращения: 30.12.2018).

14. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.