

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чеснокова Е.П., Сосиновская Н.В.

*Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,
Республика Беларусь*

Период дошкольного детства особенно значим в становлении психологического здоровья личности. В условиях современности, воздействия ряда неблагоприятных психосоциальных факторов, дети остро нуждаются в укреплении их здоровья, в том числе психологического (В. А. Ананьев, И. В. Дубровина, М. Г. Иванова, Г. С. Никифоров, О. В. Хухлаева, А. В. Шувалов и др.). На сегодняшний день нет единства взглядов ученых на феномен психологического здоровья, его структурные компоненты, критерии, показатели и уровни. Кроме того, проблема становления психологического здоровья и его укрепления остается мало изученной относительно периода дошкольного детства.

Понятие «психологическое здоровье» ввела в научный лексикон И. В. Дубровина, охарактеризовав его как целостную личностную характеристику, обозначающую то, что находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [1]. Позже автор углубила и дополнила данное определение рассматривая психологическое здоровье как «свойство развитой личности, которое обеспечивает адекватный социальным нормам общества, культуре, гуманистическим ценностям культурно-нравственный характер регуляции поведения, отношений, деятельности, переживаний» [2, с. 5]. Культурно-нравственный вектор в понимании психологического здоровья присутствует и в антропологическом подходе (В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов), в соответствии с которым максима психологического здоровья рассматривается как интеграл жизнеспособности и человечности

индивида, проявляющийся в ориентации на приобщение к родовой человеческой сущности, субъективности [4]. В данном исследовании психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста рассматривается как интегральная структурно-динамическая характеристика личности, обеспечивающая возможность полноценного функционирования и развития в социуме [5]. В структуру психологического здоровья ребенка старшего дошкольного возраста входят 3 взаимосвязанных компонента: 1) аффективный: чувство защищенности, доверие к себе и миру, самопринятие, оптимизм; 2) когнитивный: целостный позитивный образ Я; 3) поведенческий: коммуникативная гибкость, творчество (преимущественно в «специфически детских» (А. В. Запорожец) видах деятельности) [5].

Проблема факторов, определяющих психологическое здоровье детей, стала предметом специальных исследований (В. В. Евсеенко, А. И. Захарова, С. В. Логиновой, Е. А. Панько, В. Э. Пахальяна, В. И. Слободчикова, О. В. Хухлаевой, А. В. Шувалова, Е. П. Чесноковой и др.). К числу внутриличностных факторов, оказывающих значительное влияние на психологическое здоровье ребенка, исследователи относят и темперамент [5], физиологической основой которого является тип высшей нервной деятельности, определяемый совокупностью основных свойств нервной системы (В. С. Мерлин, И. П. Павлов, Б. М. Теплов и др.).

Целью данного исследования стало изучение психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста разного типа темперамента и возможностей его укрепления средствами игровой деятельности. В исследовании были использованы следующие эмпирические методы: анализ продуктов детского творчества (методика «Автопортрет»), тестирование (методики «Дом. Дерево. Человек», проективная методика «Заверши рассказ»), наблюдение, анкетирование (анкеты для законных представителей воспитанников и педагогических работников), эксперимент (методика для определения темперамента «Перенос кубиков»), формирующий эксперимент.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ГУО «Новосёлковский детский сад Пуховичского района» и « Детский сад № 2 г. Марьино Горка» в течение 2022-2023 гг.

На первом этапе экспериментального исследования были изучены индивидуально-типологические особенности испытуемых, в результате чего выявлены представители следующих типов темперамента: сангвиник (43%), холерик (27%), меланхолик (20%) и флегматик (10%).

На следующем этапе осуществлялась диагностика психологического здоровья воспитанников. Установлено, что наибольшее количество детей характеризуется средним уровнем психологического здоровья (60%). Часть воспитанников обладает высоким (20%) и низким (20%) уровнями психологического здоровья. Выявлены следующие особенности выраженности компонентов психологического здоровья испытуемых: доминирование высокой самооценки, сочетающейся с преимущественно позитивными характеристиками образа Я (100%), среднего уровня оптимизма (47%). В значительной степени выражены такие показатели нарушения психологического здоровья детей, как повышенная тревожность (67%), трудности в общении (53%), враждебность (47%), незащищенность (40%). В результате наблюдения обнаружены такие признаки повышенной тревожности и неуверенности в себе у воспитанников, как избегание ситуаций, требующих проявления творчества (73%), тревожность в неопределенных ситуациях (67%), стремление избегать решения сложных задач на занятиях и в нерегламентированной деятельности (60%), ожидание негативного исхода в сложной, неопределенной ситуации (25%) и др.

Следующий этап исследования заключался в осуществлении анализа психологического здоровья детей разного типа темперамента. Установлено, что наиболее высокий уровень психологического здоровья характерен сангвиникам: 38% испытуемых данного типа темперамента обладают высоким уровнем психологического здоровья и 62% - средним. Представители холерического типа темперамента обладают средним (77%) и

низким (23%) уровнями психологического здоровья. Меланхоликам характерны средний (58%) и низкий (42%) уровни психологического здоровья. Обладатели флегматического темперамента относятся преимущественно к низкому (75%), частично – среднему (25%) уровням психологического здоровья. У меланхоликов выявлены следующие наиболее распространенные признаки нарушений психологического здоровья: повышенная тревожность, чувство неполноценности, недоверия к себе, проявление неуверенности в себе, присутствует страх общения с новыми людьми, низкий уровень оптимизма. В свою очередь, у холериков обнаружены следующие признаки нарушений психологического здоровья: повышенная тревожность, агрессивность, враждебность, чувство неполноценности, неуверенности в себе, снижена познавательная активность, выражены трудности в общении со сверстниками, присутствует страх общения с новыми людьми, в сложной, неопределенной ситуации наблюдается ожидание неблагоприятного исхода. Данная тенденция в значительной степени обусловлена особенностями свойств нервной системы воспитанников разных типов темперамента. Так, дети-меланхолики отличаются низким порогом эмоциональной чувствительности, обусловленным слабостью их нервной системы, что создает основу для высокой ранимости, обидчивости. Дети-флегматики болезненно переживают изменения привычной обстановки, нарушение режима дня, устоявшихся стереотипов; с трудом к ним приспосабливаются, что обусловлено ригидностью их нервной системы; в силу высокой интроверсии нелегко находят общий язык с другими детьми. Холерики в связи с высоким невротизмом бурно реагируют на внешние раздражители, вспыльчивы.

С целью укрепления психологического здоровья воспитанников была разработана и внедрена экспериментальная программа «Планета счастья», базирующаяся на широком использовании игровой деятельности. Игра, являясь ведущей деятельностью в период дошкольного детства, выполняет широкий круг функций в развитии ребенка: социализации, коммуникации,

познания, самоопределения, самоодушевления, самореабилитации, самозащиты и аутопсихотерапевтическую, развивающую, психокоррекционную и др. [3]. Основными направлениями реализации данной программы стали: 1) приобщение воспитанников к психологической культуре; 2) содействие укреплению чувства защищенности, доверия к миру; 3) повышение оптимизма, обогащение жизни детей положительными эмоциями; 4) содействие формированию целостного позитивного образа Я, самопринятия; 5) развитие саморегуляции воспитанников; 6) содействие преодолению страхов, снижению агрессивности и тревожности; 7) развитие эмпатии, просоциальной активности, коммуникативных умений; 8) содействие развитию игровой деятельности воспитанников, усилению интереса к ней. В результате внедрения экспериментальной программы «Планета счастья» было установлено повышение показателей психологического здоровья воспитанников, обладающих разными типами темперамента.

Библиографический список

1. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
2. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестн. практ. психологии образования. 2020. Т.17, №3. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2020/n3/Dubrovina.shtml (дата обращения: 17.05.2022).
3. Панько Е.А. [и др.] Игра в жизни дошкольника. Пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / под ред. Я.Л. Коломинского, Е. А. Панько. Минск: НИО, 2012. 184 с.
4. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопр. психологии. 2001. № 4. С. 91–105.

5. Чеснокова Е.П. Психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в разных социокультурных условиях // Весці БДПУ. 2021. № 3. С. 60–65.