

Parameteres of mental health in childhood

Параметри психічного здоров'я в дитинстві

Elena Kazannikova

Олена Казаннікова

Herson State University, Herson, Ukraine

Херсонський державний університет

1. У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, проблема психічного здоров'я привертає увагу дослідників із різних галузей науки і практики. Аналіз становлення повноцінної особистості вказує на те, що часто деформації розвитку особистості беруть свій початок в дитинстві. Саме діти потребують уваги, оскільки соціально-політичні кризи суспільства завдають шкоди психічному здоров'ю підростаючого покоління.

2. Термін «психічне здоров'я» неоднозначний, і перш за все як би пов'язує дві галузі науки і практики – медичну і психологічну. Психічне здоров'я – елемент здоров'я в широкому сенсі. Здоров'я розглядають як багатомірний феномен, який має гетерогенну структуру, сполучає в собі якісно різні компоненти і відображає фундаментальні аспекти людського буття. Психічне здоров'я – це не просто відсутність недоліків, а й наявність ряду достоїнств у структурі особистості. Терміном здоров'я позначають стан повного душевного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів [4].

3. Основними параметрами психічного здоров'я вважають:

4. 1. Пристосування до соціального і природного оточення – можливість не тільки пристосуватися до існуючих умов, але й активно перетворювати їх.

5. 2. Нормальність – як відповідність соціальним і культурним нормам (соціокультурна характеристика здоров'я, загальна для представників даного соціуму).

6. 3. Стресостійкість і стабільність людини в процесі активної взаємодії з оточуючим світом.

7. 4. Гармонійна включеність у спільність людей, результатом чого є соціалізація дитини.

8. Психічне здоров'я можна визначати як відсутність виражених психічних розладів, як визначений резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати неочікувані стреси. Психічне здоров'я – це сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватися до середовища [3].

9. Головний критерій оцінки психічного здоров'я, оптимального функціонування особистості – це характер і ступінь включеності індивіда у зовнішні біологічні і соціальні системи. З одного боку, мається на увазі такий рівень природних задатків людини, при якому забезпечується виживання і пристосування до оточуючого природного середовища. З іншого боку, мова

іде про ступінь сформованості її соціальних стосунків та мірі відповідності її поведінки основним нормам і вимогам соціуму. Психічне здоров'я свідчить про динамічну рівновагу індивіда з оточуючим середовищем, таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію зі світом. Психічне здоров'я людини характеризується її можливостями адаптації, соціалізації та індивідуалізації. Таким чином, психічне здоров'я, є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових і соціокультурних ролей, з іншого, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього життя. Збереження фізичного і психічного здоров'я особистості, зокрема підростаючої – одне з найважливіших завдань суспільства і, насамперед, освіти [4].

10. Стан психічного здоров'я дитини пояснюється умовами її психосоціального розвитку. Основними показниками сформованості психічного здоров'я у дітей дошкільного віку є:

11. процес адаптації після вступу до ДНЗ;
12. рівень розвитку комунікативних навичок;
13. рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності;
14. відсутність відхилень у поведінці.

15. В ряді психологічних робіт психічне здоров'я співвідноситься з переживанням психологічного комфорту й психологічного дискомфорту. Будь-яка ситуація стає важкою, дискомфортною, коли виникає невідповідність між її основними елементами: потребами людини, її можливостями та умовами діяльності. Дискомфортна ситуація завжди характеризується невідповідністю між чого людина прагне, і тим, що вона може, опинившись у даних обставинах. Така невідповідність перешкоджає досягненню поставленої мети, що детермінує виникнення негативних емоцій, які і є індикатором дискомфортної ситуації для людини. Існує дискомфорт і у дітей. Враховуючи таке розуміння дискомфортної ситуації, можна передбачити, що для розвитку дитини вони є типовими. Це зумовлено тим, що дитина пізнає та засвоює навколишній світ, але ще не володіє достатнім досвідом для розуміння невідомого, неочікуваного для неї, що обов'язково виникає в процесі пізнавальної діяльності. Це вимагає від неї випробування власних можливостей і здібностей, що не завжди може бути успішним і тому може стати приводом для розачарувань. Все це при визначених умовах може несприятливі наслідки для розвитку особистості дитини. Психологічний дискомфорт у дитини може виникнути в результаті фрустрацій її потреб, що може зумовити психогенну дезадаптацію, депривацію. Фрустрація однієї чи декількох потреб дитини лежить в основі неврозів, які проявляються у вигляді різноманітних захворювань психосоматичного генезу. Дослідники відзначають, що найбільш суттєво впливають на дітей гострі психічні травми та хронічні психотравмуючі впливи, які є ситуаціями підвищеного ризику і спричиняють виникнення дезадаптивних реакцій. Аналіз таких ситуацій, проведений спеціалістами, показує, що у дітей різного віку ці ситуації розрізняються за змістом. Для дошкільного віку найбільш характерними виявляються психотравмуючі ситуації, пов'язані із втратою (реальною чи уявною) почуття захищеності [2].

16. Порушення психічного здоров'я найчастіше спостерігається у

дітей, які страждають від недостатнього спілкування з дорослими або їх ворожого ставлення, а також у дітей, які знаходяться в умовах сімейних розладів. Дитинство характеризується сильною емоційною прихильністю до батьків, особливо до матері, тому конфлікти між батьками, неадекватний стиль виховання, характер взаєностосунків у родині викликають у дітей постійне відчуття неспокою, невпевненості у собі, емоційне напруження і можуть стати джерелом психічного нездоров'я. Сильною психотравмуючою подією для дитини є розлучення з матір'ю, зумовлене її раннім виходом на роботу, це збільшує потребу дитини в її прихильності і може спричинити фобії, негативізм, невротичні реакції. Означені ситуації, суттєво впливаючи на весь хід психічного розвитку, здатні порушити соціальну адаптацію дитини, деформувати її психіку [1].

17. У психологічній літературі виділені і достатньо проаналізовані фактори, які впливають на психічне здоров'я дитини. Більшість з цих факторів носять соціально-психологічний, соціально-культурний та соціально-економічний характер. Розвиток дитини, її психічних й особистісних якостей багато в чому визначається тими взаєностосунками, які створюються між особистістю, що формується, і найближчим дорослим оточенням.

18.

19. **Література:**

20. Мамайчук І.І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога / І.І. Мамайчук. – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2012. – 120с.
21. Проценко О.В. Профілактика соціальної дезадаптації дошкільнят / О.В. Проценко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128с.
22. Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т.І. Прищепи. – Основа, 2010. – 239с.
23. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років / Л.А. Терещенко. – 2012. – 104с