

- Nychkalo, N. H. (Ed.). (2002). *Derzhavni standarty profesiinoi osvity: teoriia i metodyka [State standards of professional education: theory and methodology]*: monohrafiia. Khmelnytskyi: TUP [in Ukrainian].
- Ovcharuk, O. V. (Ed.). (2004). *Kompetentnisnyi pidkhid u suchasni osviti: svitovyi dosvid ta ukraïnski perspektyvy: Biblioteka z osvithoi polityky [Competency approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives: Library of educational policy]*: kol. monohrafiia. Kyiv: K.I.S. [in Ukrainian].

**PAVLOV J.**

Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, m. Kyiv

#### **PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATIONS OF THE PERSONALITY IN WORK WITH STUDENT YOUTH**

A manifestation of the negative influence of the profession on the individual is the appearance of various professional deformations or specific conditions, such as, for example, the phenomenon of mental burnout. Professional deformation means any change caused by the profession that occurs in the body and acquires a permanent character. From this point of view, deformation extends to all aspects of a person's physical and mental organization, which change under the influence of the profession. Traditionally, the understanding of professional deformation is associated with the negative impact of the profession on the psychological characteristics of a person, which complicates his behavior in everyday life and, ultimately, can reduce work efficiency.

Thus, analyzing the above, we can come to the conclusion: the mechanism of the occurrence of professional deformation has quite complex dynamics and is associated with the consolidation of negative changes in professional activity and in everyday behavior and communication. First, temporary negative mental states appear, then positive qualities begin to disappear. Later, in the place of positive properties, negative mental qualities appear, which change the employee's personal profile. There is a permanent distortion of the configuration of the employee's personal profile, which is a deformation. Professional deformations violate the integrity of the individual; reduce its adaptability, stability; negatively affect professional health and work productivity. All this should be taken into account when working with student youth in order to prevent mental burnout in professional activities.

**Key words:** professional factors, professional adaptation, employee, deformation, mental state

Стаття надійшла до редакції 17.04.2023 р.

УДК 37.091.39:613.86-053.2

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2023.31.283400](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2023.31.283400)

**АНЖЕЛА ПАСІЧНІЧЕНКО**

ORCID: 0000-0002-5500-0070

**НАТАЛІЯ КОВАЛЕВСЬКА**

ORCID: 0000-0003-1149-4109

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

#### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА**

Стаття містить обґрунтування актуальності проблеми збереження психологічного здоров'я. Проаналізовано підходи до визначення дефініцій «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», зазначено відмінності у їх трактуваннях. Визначено, що вагомими чинниками, які впливають на психологічне здоров'я дитини є психологічні (індивідуально-психологічні особливості дитини) та соціальні (сім'я, ровесники, педагоги, ЗМІ). У статті визначено основні психолого-педагогічні умови збереження психологічного здоров'я дитини. Наголошено на важливості врахування індивідуальних, вікових особливостей дітей, створення сприятливого психологічного клімату у сім'ї, підвищення рівня психологічної просвіти дорослих. Вказано на необхідність використання різноманітних технологій з метою формування у дітей необхідних умінь та навичок підтримки і збереження психологічного здоров'я.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, психічне здоров'я, дитина дошкільного віку, психолого-педагогічні умови

**Постановка проблеми.** Стрес, страх, підвищена тривожність, невпевненість, розгубленість, емоційна нестабільність, глибокі емоційні переживання супроводжують багатьох із нас сьогодні. Всі ці

проблеми зустрічаються, на жаль, і в дітей, які є особливо вразливими. Спостерігаючи за поведінкою та реакціями дорослих, отримуючи велику кількість негативної та незрозумілої інформації, яку нездатна критично оцінити, дитина постійно піддається стресу, що призводить до психосоматичних захворювань, посттравматичних стресових розладів, неврозів, емоційного перевантаження тощо. За даними міжнародного благодійного фонду World Vision International, психічне здоров'я близько 1,5 мільйона дітей в Україні опинилося під загрозою через те, що вони пережили жахи війни.

**Аналіз досліджень і публікацій, на які спирається автор.** Питання психологічного здоров'я неодноразово були предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (С. Болтівець, О. Василевська, І. Галецька, С. Жарікова, В. Кохан, І. Коцан, Г. Ложкін, С. Максименко, А. Маслоу, О. Носков, Є. Потапчук, К. Роджерс, Н. Світлична, Р. Сірко, О. Устінов, М. Фомич, О. Чабан та ін.). Незважаючи на досить вагомий набуток, проблема психологічного здоров'я дітей дошкільного залишається недостатньо вивченою та набуває особливої актуальності у сучасних умовах.

**Мета статті** – проаналізувати психолого-педагогічні умови та визначити ефективні шляхи збереження психологічного здоров'я у дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє зробити висновок про те, що у сучасній науці немає однозначного визначення дефініції «психологічне здоров'я». Погоджуємося з думкою І. Галецької, яка вказує на три основні підходи до його трактування: 1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я вживають як синоніми; 2) психологічне здоров'я розглядають як аналог індивідуально-психологічних властивостей особи у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя; 3) психологічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості (Галецька, 2012, с. 52). Констатуємо, що найчастіше зустрічається використання поняття «психічне здоров'я», у тому числі і як синонім психологічного здоров'я.

В. Лефтеров аналізуючи відмінності у поняттях, наголошує, що термін «психічне здоров'я» – складова частина медичного підходу до феномена здоров'я. Психічно здоровою вважається людина, у якій відсутні клінічно виражені прояви психопатології та якій не встановлено діагноз психічного захворювання. Термін «психологічне здоров'я» у цьому сенсі більш нейтральний для сприйняття і має пряме відношення як до психічно здорової людини, так і до розвитку її індивідуальності (Лефтеров, 2013, с. 48).

На думку М. Фомич, «психічне здоров'я – це основа повноцінного розвитку особистості, що підкреслює відсутність у суб'єкта психічних захворювань та вбирає у себе основні прояви якостей людини як організатора і розпорядника власного життя» (Фомич, 2018, с. 107).

О. Василевська, вивчаючи особливості психічного здоров'я, визначає його як комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю (Василевська, 2016, с. 8).

Виходячи з вищесказаного зазначимо, що психологічно здорова дитина характеризується адекватністю психічного відображення навколишньої дійсності, гармонійним розвитком відповідно віку, успішною адаптацією у соціумі, здатністю активно розвиватись як особистість, ефективно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, правил.

Психічне здоров'я, у свою чергу, є умовою соціалізації дітей, адекватного виконання ними вікових, соціальних і культурних ролей, забезпечує можливість безперервного повноцінного розвитку та сприяє ефективній самореалізації особистості. Воно є своєрідним резервом сил дитини, завдяки якому вона може подолати стресові ситуації із якнайменшою шкодою для її фізичного здоров'я (Пасічніченко, 2022, с. 420).

Аналіз наукових доробок дозволяє виділити психологічні (індивідуально-психологічні особливості дитини) та соціальні чинники (сім'я, педагоги, ровесники, ЗМІ), які визначають стан психологічного здоров'я дитини. Розглянемо їх детальніше. Так, до індивідуально-психологічних особливостей (психологічні чинники) належать нездатність особистості контролювати власні емоційні стани; низький рівень стійкості до стресових ситуацій; схильність до конфліктів; невпевненість особистості у собі; занижена самооцінка; недостатня комунікабельність; недовірливість.

До соціальних чинників, що впливають на психологічне здоров'я дітей, відносяться, перш за все, такі, як дисгармонія сімейних відносин і сімейного виховання, порушення у сфері дитячо-батьківських відносин. Батьки досить часто маючи недостатній рівень знань про вікові особливості психічного розвитку дітей, незначний досвід (або його відсутність) у вихованні, а інколи і не бажаючи щось змінювати, навіть констатуючи труднощі, провокують появу проблем у психологічному здоров'ї дітей.

Важливу роль у психічному благополуччі дитини має стиль спілкування вихователя з дітьми. Так, педагог, який послуговується авторитарним стилем спілкування, використовує такий арсенал методів як погрози, накази, жорстку критику, безапеляційні твердження завдає шкоди психічному здоров'ю дитини. Як наслідок, у дитини можуть виникати неврастенічні чи психастенічні, компульсивні реакції, імпульсивні дії, афекти, тривожність. Негативно впливає на психоемоційний розвиток дитини відсутність у неї позитивних контактів з її мікро-середовищем – дитячим садком, школою, друзями. Незадоволеність спілкування формує дитячі фобії, невротичні реакції, негативізм по відношенню до освітньої установи.

Вплив на психічний стан дитини має фактор інформаційного простору. Надмірне, недоцільне використання засобів масової інформації провокує відставання дитини у психічному розвитку (мовлення, увага, мислення, уява) та появу негативних проявів у поведінці (агресивність, конфліктність), не сприяє формуванню навичок соціальної комунікації. У сучасних умовах неконтрольований потік інформації, яку дитина не здатна самотійно, адекватно проаналізувати може викликати порушення психічного стану, збільшення кількості страхів, психосоматичні захворювання, неврози тощо.

Виходячи з вищевказаного та у зв'язку з тим, що дошкільник є надзвичайно чутливим до впливів соціального середовища, до тих засобів, які використовує дорослий, доцільним є визначення психолого-педагогічних умов збереження психологічного здоров'я у дітей дошкільного віку. Так, на нашу думку, важливою умовою формування психологічно здорової дитини є підхід до кожної як до цілісної, унікальної і неповторної особистості, яка має власні бажання, потреби та індивідуальні характеристики. При цьому необхідно враховувати загальні закономірності психічного розвитку (поступовість, нерівномірність, асинхронність), провідні характеристики кожної стадії психічного розвитку дитини (соціальна ситуація розвитку, основні новоутворення, ведуча діяльність), особливості формування особистості, розвитку емоційно-вольових і пізнавальних психічних процесів на різних вікових етапах; орієнтуватися у процесі виховання і навчання на зону найближчого розвитку з урахуванням сенситивних періодів для розвитку психічних властивостей.

Поряд з розвитком усіх сторін особистості особливу увагу необхідно звернути на формування у дітей здатності до розуміння та усвідомлення власних емоцій та емоцій навколишніх, установлення причинно-наслідкових зв'язків, що викликають різні емоційні стани, набуття досвіду та сформованість умінь щодо управління власними емоціями, оволодіння навичками адекватного реагування на поведінку інших. Це дозволить виявляти більш адаптивну поведінку в суспільстві, легше досягати своїх цілей у взаємодії з іншими, контролювати себе та приймати раціональні рішення, мати «імунітет» до негативних подразників та стресових ситуацій.

Ефективними у формуванні психологічно здорової дитини є технології забезпечення психологічного благополуччя, основне завдання яких створення емоційного комфорту та формування позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками і дорослими в дитячому садку і сім'ї. Реалізацією таких технологій, як психогімнастика, релаксація, сміхотерапія, арт-терапія та інші, у ЗДО займаються психолог, фахівці дошкільної освіти, їх можуть використовувати і батьки. Розглянемо деякі з них з точки зору розвитку та можливої корекції.

Так, психогімнастика дозволяє вирішувати ряд завдань: запобігання емоційним розладам у дитини, зниження емоційної напруги, набуття навичок ауторелаксації, створення можливостей для самовираження та збереження психічного здоров'я у цілому. За допомогою рухів, міміки, жестів під час виконання психогімнастичних вправ, ігор, етюдів дитина може передати свій емоційний стан. У процесі використання психогімнастики формується здатність розуміти свої і чужі емоції, виражати їх та керувати ними, називати їх словами й адекватно реагувати на них. Розвиток емоційного словника, умінь усвідомити і висловити свої переживання запобігає виникненню у малюка емоційних проблем, нервового напруження. Враховуючи те, що емоції є індикатором стану і настрою дитини, її ставлення до навколишнього світу та самої себе, впливають на поведінку та діяльність, більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Підбираючи вправи-завдання, важливо дотримуватися чергування протилежних за характером рухів (напруження і розслаблення; різких та плавних; дрібних та цілих гармонійних та ін.). Це впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: впорядковується психічна і рухова активність дитини, покращується її настрої. Цікавими для дітей є такі ігри та вправи, як «Зоопарк на прогулянці», «Мандрівники», «Зайчєна в телевізорі», «Мовчазна розмова», «Лисичка підслуховує», «Маленький скульптор», «Котик спить», «Фея сну», «Смачні цукерки» та інші.

З метою внутрішньої стабілізації, адаптації, сприяння саморегуляції організму, зняття фізичної та психологічної напруги застосовують техніки релаксації. Ефективними вони є у роботі з дітьми, які перенесли психологічну травму. Регулярне виконання релаксаційних вправ з гіперактивною дитиною допоможе стати їй більш спокійною, урівноваженою, сприятиме саморегуляції. Використання у роботі з дошкільниками таких вправ, як «Сніговик», «Травинка на вітрі», «Лагідна крейда», «Морозиво», «Килим-літак», допомагає зняти емоційну напругу, відновити сили.

Одним із ефективних, на нашу думку, шляхів збереження психологічного здоров'я дитини є використання арт-терапевтичних технік (ізо-терапія, пісочна терапія, казкотерапія, лялькотерапія, танцювальна терапія, глинотерапія, тістотерапія, мандалотерапію та інші). Висока ефективність, простота застосованих технік; можливість поєднувати з будь-якими іншими психотерапевтичними методами зумовлюють популярність та широту застосування арт-терапії. Для дитини такі техніки є доступними, цікавими, не вимагають наявності особливих здібностей та умінь, викликають емоційний відгук, характеризуються багатством матеріалів та відсутністю обмежень у їх використанні (Пасічніченко, 2022, с. 421). Н. Атаманчук наголошує, що використання арт-технік є способом

моделювання позитивного психоемоційного стану; одним з інструментів психологічної корекції проблем міжособистісного спілкування; дає можливість заспокоїтися та відчути себе комфортно в тій ситуації, яка викликала тривогу (Атаманчук, 2020, с. 159).

Зазначимо, що запорукою психологічного здоров'я дитини є її емоційне благополуччя в умовах сімейного спілкування. Створення позитивного психологічного клімату у родині, гармонійність відносин між подружжям, наявність єдиного педагогічного підходу у вихованні, надання дитині позитивних зразків поведінки; поєднання контролю, вимогливості та емоційної підтримки – це необхідні умови для збереження і підтримки психічного здоров'я дитини. При цьому, варто вказати, що лише спільні зусилля батьків, фахівців дошкільної освіти, психологів є запорукою успіху.

Важливою умовою збереження психологічного здоров'я дітей є підвищення рівня психологічної просвіти як батьків, так педагогів, що передбачає використання різних форм та засобів. Одним із шляхів у цьому напрямку є використання різноманітних онлайн-інструментів та ресурсів, які доступно, швидко, без часових обмежень можуть сприяти вирішенню проблемних питань. Для прикладу розглянемо деякі з них. Так, цікавими, інформативними для батьків, педагогів, психологів, на нашу думку, можуть бути сайти «Дитячий психолог», «Розвиток дитини», «Сорока-ворона», «Дітвора» та ін. Вони містять матеріали про особливості та проблеми психічного розвитку дитини, добірки завдань, вправ, ігор, наочних матеріалів, які можна використати у роботі з дітьми.

Багато актуальних матеріалів публікується на сайті та офіційних каналах у соціальних мережах міжнародного фонду ЮНІСЕФ. Зокрема, представлені онлайн-курси, які допоможуть батькам краще розуміти себе та свою дитину, бути ефективними в подоланні стресів. Також є можливість ознайомитися з різноманітними ресурсами (інформація, буклети, поради для батьків) на важливі теми (наприклад, «Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)», «Якщо дитина не може заснути: поради для батьків», «Якщо не покидає тривога перед невідомістю: як підтримати себе та дитину». «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі: буклет», «Батьківські навички: підтримка дітей у подоланні стресів: поради для батьків» та ін.).

ГО «Едкемп Україна» проводить зустрічі з психологами, до яких можуть долучитися всі охочі, а також подивитися їх у записі. Серед тем вебінарів, наприклад, є такі «Про допомогу дітям у кризовий час», «Як підтримати дітей», «Практики, які допоможуть у роботі з дітьми» та ін. ГО «Центр психологічної допомоги «Конфіденс» у рамках програми роботи Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), проводить групові онлайн-зустрічі для дітей, підлітків та дорослих. На зустрічах із елементами музико-, арт-, казко-, поведінкової терапії, з використанням тілесних та дихальних вправ учасники мають можливість відновити внутрішні сили, знайти баланс, відчуття опори, довіри.

Безліч інформаційних матеріалів зустрічається у соціальних мережах Facebook, YouTube, Instagram і Telegram. Так, на онлайн-відеоплатформі YouTube розміщені навчальні та просвітницькі відео про психічний розвиток дитини та різні проблеми у сфері психічного здоров'я. Серед них, цікавими, на наш погляд, є анімаційні відео для дітей і дорослих із демонстрацією дуже простих вправ, що допоможуть заспокоїтися і психологічно себе підтримати (розробка проекту «Стійкість для стійких»).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок про актуальність досліджуваної проблеми та зазначити, що в сучасній науці не склалось однозначного підходу до визначення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Психологічне здоров'я визначає ефективність життя особистості в цілому. Визначені характеристики та чинники, які впливають на психологічне здоров'я дозволили виділити основні психолого-педагогічні умови, забезпечення яких сприятиме формуванню психологічно здорової дитини.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні ефективності окремих засобів збереження психологічного здоров'я дитини дошкільного віку.

#### **Список використаних джерел**

- Атаманчук, Н. М. (2020). Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. В кн. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Вип. 27, с. 159-160). Переяслав.
- Василевська, О. І. (2016). Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 3 (2), 7-11.
- Галецька, І. І. (2012). Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2 (1), 49-58.
- Лефтеров, В. О. (2013). Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна Антропологія*, 2 (22), 45-50.
- Пасічниченко, А. В. (2022). Арт-техніки як ресурс психічного здоров'я дитини. В кн. Р. Басенко (Ред.), *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*: матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (с. 420-422). Полтава: ПЕП.

Фомич, М. В. (2018). Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*, 1 (49), 103-109.

#### References

- Atamanchuk, N. M. (2020). Pidvyshchennia stresostiakosti molodi: psykholohichnyi resurs art-tehnik [Increasing the stress resistance of young people: a psychological resource of art techniques]. In *Humanitarnyi prostir nauky: dosvid ta perspektyvy [Humanitarian space of science: experience and prospects]: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Is. 27, pp. 159-160)*. Pereiaslav [in Ukrainian].
- Haletska, I. I. (2012). Psykholohichne zdorov'ia yak problema natsionalnoi bezpeky [Mental health as a national security issue]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav [Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs]*, 2 (1), 49-58 [in Ukrainian].
- Fomych, M. V. (2018). Teoretychni kontseptsii psykhiichnoho zdorov'ia osobystosti v psykholohichnii nauki [Theoretical concepts of mental health of the individual in psychological science]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy [Bulletin of the National Defense University of Ukraine]*, 1 (49), 103-109 [in Ukrainian].
- Lefterov, V. O. (2013). Problemy psykholohichnoho zdorov'ia ta nadannia psykholohichnykh posluh naselenniu [Problems of psychological health and provision of psychological services to the population]. *Intehratyvna Antropolohiia [Integrative Anthropology]*, 2 (22), 45-50 [in Ukrainian].
- Pasichnichenko, A. V. (2022). Art-tehniky yak resurs psykhiichnoho zdorov'ia dytyny [Art techniques as a resource for a child's mental health]. In R. Basenko (Ed.), *Innovatsiinyi potentsial ta pravove zabezpechennia sotsialno-ekonomichnoho rozvytku Ukrainy: vyklyk hlobalnoho svitu [Innovative potential and legal provision of socio-economic development of Ukraine: challenge of the global world]: materialy VI mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 420-422)*. Poltava: PIEP [in Ukrainian].
- Vasylevska, O. I. (2016). Psykhiichne zdorovia osobystosti yak sotsialno-psykholohichne yavyshe [Mental health of the individual as a socio-psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu [Scientific Bulletin of Kherson State University]*, 3 (2), 7-11 [in Ukrainian].

PASICHNICHENKO A., KOVALEVSKA N.

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

#### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR PRESERVING PRESCHOOLERS' PSYCHOLOGICAL HEALTH

The article substantiates the relevance of preserving children's psychological health issues. Approaches to defining the category "mental health" and "psychological health" and differences in their interpretations are analyzed. It is noted that psychological health is a condition for children's adaptation and socialization. It provides the opportunity for continuous full-fledged development; it is a resource that helps to overcome stressful situations with the least possible damage to physical health. It is indicated that the main factors affecting the child's psychological health are psychological (the child's individual and psychological characteristics) and social (family, peers, teachers, and mass media).

The article defines the favorable psychological and pedagogical conditions for preserving a child's psychological health. The importance of taking into account children's individual and age characteristics is emphasized. It is noted that one of the conditions for the formation of a psychologically healthy child is the social environment. For a preschooler, the major social institution that provides the necessary conditions for preserving and maintaining his mental health is the family. In this regard, emphasis is placed on the need to create a favorable psychological climate in the family and disharmony prevention and overcoming in child-parent relations.

It is indicated that an essential condition for preserving children's psychological health is to increase the level of psychological enlightenment of both parents and teachers. Examples of various online tools and resource usage are provided. They can contribute to solving problematic issues easily, quickly, and without time limits and are one of the effective ways in this direction in modern conditions.

A number of children's abilities and skills, which are necessary for maintaining and preserving psychological health, have been determined. It is noted that technologies for ensuring psychological well-being are effective in the course of psychologically healthy child formation, in particular, such as psycho gymnastics, relaxation, and art therapy.

**Key words:** *psychological health, mental health, preschool child, psychological and pedagogical conditions*

Стаття надійшла до редакції 20.03.2023 р.