



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.16>

САВЧЕНКО Л.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
дошкільної освіти, викладач, КЗ
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ТАБАЧНИК І.Г.

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики
дошкільної освіти, викладач, КЗ
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВИПРОБУВАНЬ

SAVCHENKO L.L. , TABACHNYK I.G. **Psychological well-being of preschool-age children under testing conditions.** *Increasingly, modern humanity pays attention to its psychological state and is actively interested in different ways to achieve happiness and life satisfaction. Therefore, popularity of the psychological well-being phenomenon is heightening among researchers and ordinary people. The concept of psychological well-being is considered in most studies as an important aspect of general human health, complementing such components as physical well-being (for example, good physical well-being, ability to withstand physical exertion, nutrition, hygiene, rest, energy, vigor) and social well-being (for example, social status satisfaction, quality of relationships with other people, ability to communicate effectively and interact with others). Practices to support children's well-being are becoming relevant. There are safe space creating; development of social-emotional and coping skills through a game; maintaining a positive behavior; fostering a social-interactive environment; discussion of difficulties; additional support as the most interesting practices for researchers and ordinary people.*

Keywords: *personality, psychological relations, psychological well-being, adaptation, emotional comfort, reflection.*

САВЧЕНКО Л.Л., ТАБАЧНИК І.Г. **Психологічне благополуччя дітей дошкільного віку в умовах випробувань.** *Все більше і*

частіше сучасне людство звертає увагу на свій психологічний стан та активно цікавиться питаннями як досягнути щастя та задоволеності життям. Звідси й така популярність феномену психологічного благополуччя серед дослідників і звичайних людей. Поняття психологічного благополуччя розглядається у більшості досліджень як важливий аспект загального здоров'я людини, доповнюючи такі складові як фізичне благополуччя (добре фізичне самопочуття, здатність витримувати фізичні навантаження, харчування, гігієна, відпочинок, енергія, бадьорість) та соціальне благополуччя (задоволення соціальним статусом, якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми). Актуальними стають практики підтримки благополуччя дітей, а саме, створення безпечного простору; розвиток соціально-емоційних навичок та навичок подолання стресу через гру; підтримка позитивної поведінки; сприяння соціально-інтерактивному середовищу; обговорення труднощів; додаткова підтримка.

Ключові слова: особистість, психологічні відносини, психологічного благополуччя, адаптація, емоційний комфорт, рефлексія.

Постановка проблеми. Важливим фактором формування повноцінно функціонуючої особистості і, отже, її психологічного благополуччя є її реалізація в багатьох сферах. Психологічні відносини людини в розвиненому вигляді представляють цілісну систему індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Ця система впливає з усієї історії розвитку людини, вона висловлює його особистий досвід і внутрішньо визначає його дії, його переживання. Вивчення проблеми психологічного благополуччя, безсумнівно, є актуальним і перспективним напрямком дослідження. На тлі багаторічної воєнної травматизації тематика психологічного благополуччя може здаватися недоречною. І все ж, незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч ним, кожна людина прагне підвищення рівня наявного психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перші відомості про психологічне благополуччя можна знайти ще в працях античних філософів: Арістотеля, Сократа, Платона та ін. У психології сучасності вивченням феномену психологічного благополуччя займалися такі українські та іноземні дослідники: Т. Титаренко, Ж. Вірна, І. Ващенко, Н. Каргіна, А. Коваленко, Т. Данильченко, Е. Носенко, І. Аршава, М. Шпак, М. Argyle, E. Diener, M. Jahoda, N. Bradburn, J. Larsen, C. Riff, R. Ryan, K. Sheldon, E. Deci, T. Kasser.

Мета даної статті: визначити чинники психологічного благополуччя та запропонувати способи його підвищення у дітей в складних умовах випробувань.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах може здаватися, що ключовою детермінантою посилення психологічного благополуччя має стати зменшення хронічної травматизації, що передбачає закінчення війни з усіма її негативними наслідками. Водночас екстремальна ситуація, у якій ми всі перебуваємо вже кілька років, є не лише джерелом тотальної травматизації, а й стимулятором громадянської активності, формування політично зрілої нації, екстреного особистісного дозрівання багатьох людей [1]. У цей час можуть загострюватися внутрішньо особистісні конфлікти, зростати тривожність, почуття безпорадності та дезорієнтованості. Розуміння, на які аспекти психологічного благополуччя дітей дошкільного віку в такий період слід звертати увагу, стає важливим для кожного дорослого українця, для планування відповідних заходів вихователями ЗДО та для налагодження психологічного благополуччя малюків в родинному колі.

Поняття «психологічне благополуччя» досліджується з 60-х років XX століття. Його визначення було запроваджено Н. Бредберном як баланс між позитивним та негативним афектами, що на думку автора і являється станом щастя [2].

Керол Рифф узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя людини: позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації [3]. Всі ці основні показники психологічного благополуччя притаманні для дорослої людини мають відчутну рефлексію і в дошкільному віці. Тому такою необхідною є допомога дитині опанувати стан психологічного благополуччя, розуміти свої емоції і переживання, продовжувати засвоювати нові знання в умовах випробувань.

Психологічне благополуччя особистості – це суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, які варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват. Це багатогранний конструкт, який включає в себе життєву мету, емоційну життєву силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм.

Психологічне благополуччя ще розуміється як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвіду сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Поняття «психо-

логічне благополуччя» близько пов'язане з такими поняттями, як душевне здоров'я. А благополуччя – це постійна активність, лише у стані активності людина розвивається та вдосконалюється, тоді як у стані пасивності руйнує свою сутність, а разом з тим і благополуччя. Психосоціальне благополуччя – це взаємозв'язок між внутрішнім світом людини (її розумом, думками, емоціями тощо) та її зовнішнім світом, суспільством чи середовищем (стосунки з іншими людьми, культура тощо). Внутрішній та зовнішній світ взаємопов'язані і впливають один на одного. Психосоціальна підтримка поєднує ці два світи, щоб допомогти людям позитивно адаптуватися до важкого та непростого життєвого досвіду.

Стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я». Психічно здорова дитина характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі. Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короточасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки. Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту і почуття захищеності власного «Я».

Дитині дошкільного віку потрібно: щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали; щоб вона була комусь потрібною і близькою; щоб вона була успішною у своїх справах; щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Відомо, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руйнівних» емоцій: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у цілому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період дошкільного дитинства, значною мірою залежить, буде дитина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичайні труднощі життя, протистояти перешкодам, спокусам тощо. Усім відомо, що діти з хорошими потенційними можливостями розвитку здібностей, але із заниже-

ною самооцінкою гірше навчаються, мають часті конфлікти з однолітками і вихователями, а потім і з учителями. Їх невдачі з роками зростають. Варто пам'ятати, що у дитини формується ставлення до себе лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих, і вона починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі. Водночас дитина не просто очікує позитивного ставлення до себе, а й домагається його, бореться за нього. І якщо саме у критичній ситуації, коли дитині дуже важливо отримати відчутне підтвердження любові з боку рідної людини, батьки відштовхують її, дитина звикається з оцінкою «поганий» і кидає виклик дорослим. А з переходом до шкільного життя взаємини з дорослими ще більше ускладнюються. Діти і в школі поведуться за звичним сценарієм, нічого нового не очікуючи від оточення, і швидко переконуються у своїй правоті. Учителі їх зараховують до табору «поганих». Протягом шкільного дня на свою адресу вони отримують від учителів безліч зауважень, оцінних суджень негативного змісту. І це швидко підхоплюють однолітки. Але такі діти, відштовхнуті всіма, мусять вижити самотужки. І вони виживають, як можуть: утікають з дому, вживають наркотики, крадуть тощо. Але що більше прикроців трапляється з дитиною, то більше потрібне їй визнання батьків і членів родини, їхні любов, захист, підтримка і віра в успішність. Дуже важливо помічати відхилення у поведінці дітей і вчасно надавати відповідну психологічну допомогу. Саме від уміння вихователя вчасно помічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості. Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому. Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дошкільників з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження. До психогігієнічних норм належать: сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання; забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток; забезпечення індивідуально посиленої міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості; орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності; дотримання принципу включення вихователя у спільну з дітьми діяльність; вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини; дотримання принципів гуманізації освіти. Збереження психічного здоров'я – безперервний про-

філактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження. Тому так важливо вихователю вже зараз оперувати стратегіями психо-соціальної підтримки та підтримки благополуччя кожного дня в житті дітей.

Актуальними стають практики підтримки благополуччя дітей, а саме, створення безпечного простору; розвиток соціально-емоційних навичок та навичок подолання стресу через гру; підтримка позитивної поведінки; сприяння соціально-інтерактивному середовищу; обговорення труднощів; додаткова підтримка.

Діти зараз можуть постраждати від різних труднощів чи проблем у повсякденному житті. Вони можуть переживати різні проблеми вдома, наприклад, можуть стати свідками домашнього насильства або проблем у колі свого спілкування. У дітей можуть бути різні проблеми і або вони можуть так само реагувати на них по-різному. Наприклад, ставши свідком домашнього насильства, хлопчик може піти з дому, щоб погратися, а дівчина може залишитися вдома. Психосоціальне благополуччя дітей нерозривно пов'язане з їхньою можливістю грати наодинці чи з іншими. Коли діти граються у безпечному та приємному середовищі, вони можуть розвинути наскрізні вміння, наприклад, уміння виражати свою думку та зменшити рівень стресу, тим самим покращити своє самопочуття.

У грі дитина знаходить і вчиться висловлювати власне «Я». Особливо корисною стає вільна гра дитини. Під час вільної гри вона керується власними бажаннями, намірами, проявами та задумами. Коли дорослі дають інструкції чи правила гри – місця для розвитку особистості вже не залишається. Під час гри відбуваються ріст та розвиток мозку: під час гри перцептивні, моторні, когнітивні та соціальні частини мозку інтегруються та взаємодіють одна з одною. Унаслідок цього утворюються більш сильні нейронні зв'язки, які стають основою для формування вміння розв'язувати проблеми в дорослому житті. Під час гри діти використовують метод спроб та помилок, формуючи нові зв'язки між об'єктами. Так розвиваються критичне мислення, комунікаційні навички, мовлення та пізнавальний інтерес. Можливість вибору та діяльності за власними задумом дають поштовх розвитку творчого потенціалу дитини. Гра підтримує психічне здоров'я та благополуччя. Отже, вільна гра є своєрідною терапією для дитини, оскільки дає можливість безпечно висловлювати та переживати глибокі емоції, що позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту.

Дитина народжується з можливістю висловлювати емоції. Навіть немовля висловлює емоції – просто поки не розуміє, що відчуває. Далі, дивлячись на дорослого, з яким росте, дитина вчиться розрізняти емоції. І тільки згодом навчиться усвідомлювати їх.

У дітей дошкільного віку ще не розвинений когнітивний контроль. Їм складно дотримуватися великої кількості правил і заборон. Тому можливі протести, істерики, емоційні вибухи. Тож важливо пояснювати дітям їхні почуття, говорити з ними про можливі емоції і реакції, заохочувати, звертати увагу на їхні успіхи й досягнення. Можна, наприклад, запевнити їх, що вони – справжні супергерої здоров'я, адже чудово справляються з усіма правилами та обмеженнями. Ми не можемо щось забрати, не компенсуючи це чимось іншим. Якщо ми забираємо один вид контакту, один вид діяльності, то важливо запропонувати щось натомість. Наприклад, ви пояснюєте: «Це так складно – не торкатися одне одного ручками. Спасибі, що пам'ятаєте про це. Давайте зараз торкнемся одне одного поглядом (із самого серця)! Це не замінить «обіймашок» і «доганялок», але допоможе нам відчувати близькість. Так ми відчуватимемо, що ми разом». Або: «Я бачила, як тобі хотілося це зробити, але ти стримався. Спасибі, що пам'ятаєш про наші супергеройські правила безпеки і здоров'я!»

Діти дошкільного віку можуть не розуміти, що вони відчувають злість, адже просто дають вихід своїм почуттям. Вам потрібно допомогти дитині усвідомити її почуття, перш ніж вона їх висловить. Пояснюючи дитині природу почуттів, використовуйте аналогію з вулканом: лава деякий час кипить усередині вулкана, перш ніж прорветься назовні. Скажіть дитині, що почуття злості працює так само, але можна навчитися запобігати виверженню. Перш за все, дитина повинна навчитися називати свої емоції. Обговорюйте з дитиною ті чи інші ситуації, наприклад: «Мені здається, ти гніваєшся на свого друга, тому що він дратив тебе, чи не так?». Згодом дитина теж навчиться використовувати такі фрази. Коли вона буде краще розуміти свої емоції, навчіть її розпізнавати фізичні прояви почуттів («Мої щоки горять») і ситуації, які викликають ці почуття («Я гніваюся, коли мій старший брат робить те, що мені заборонено»). Так вона навчиться розпізнавати свої емоції. Поговоріть із дитиною про те, як важко тверезо мислити, відчуваючи негативні емоції. Навчіть дитину робити паузи, щоб заспокоїтися, і після цього шукати вирішення проблеми. Щоб дитина заспокоїлася, можливо, вам знадобиться відвести її в тихе та спокійне місце. При цьому вам потрібно впоратися з її протидією (наприклад, скажіть: «Любий, тобі треба заспокоїтися»). Якщо ви просто поведете дитину з місця, де розгортається емоційно складна ситуація, цього може виявитися недостатньо. Вам потрібно буде запропонувати їй якусь дію (наприклад, послухати музику або побігати у дворі). Є ще один відомий спосіб заспокоїтися – глибоке дихання. Поясніть дитині, що почуття злості змушує її дихати частіше. Щоб заспокоїтися, необхідно повільно вдихати через ніс і видихати ротом. Дитину можна навчити цього з раннього віку, і це стане її звичкою.

Окрім того, разом із дітьми можна намалювати емоції: наприклад, веселе й сумне личка. Так дітки зможуть показувати ці личка, коли радіють або засмучені. Якщо комусь сумно і потрібна допомога або підтримка – супергерої здоров'я завжди говорять про це прямо, а також допомагають одне одному. Розкажіть дітям про те, що емоції – це сигнали, які допомагають нам зрозуміти, що з нами відбувається. Пояснійте, що всі емоції важливі й корисні. А ось наша поведінка, коли ми переживаємо якісь емоції, може бути прийнятною чи непринятною. Наприклад, злість сигналізує про те, що потрібно себе захистити або що відбувається щось неправильне, на нашу думку. Сердитися – можна, захистити себе словом або жестом – потрібно. А ось робити боляче собі чи іншим – ні. Ви можете вивчати з дітьми різні емоції. Для цього малюйте їх і «програвайте». Ставте запитання: «А коли ти сердитися? А коли радієш? А коли боїшся?» Важливо робити акцент на тому, що всі емоції допомагають нам бути в більшій безпеці й у контакт з світом. Усі вони важливі й потрібні. Навіть страх, завдяки якому ми стаємо обережнішими й уважнішими. Окрім того, можна зробити з дітьми «барометр емоцій», коли вони показуватимуть емоції жестами. Домовтеся, що коли малюкам радісно, вони триматимуть кулачок із піднятим догори великим пальцем, коли сумно – із пальчиком донизу, коли сердяться – розвернутим ліворуч або праворуч пальчиком. Пам'ятайте: увага до емоцій і почуттів дитини – величезний внесок у підтримку їхнього здоров'я та психологічного благополуччя.

Дорослим, що знаходяться поруч з дитиною необхідно забезпечити право дитини на гру: виділити час, а це означає, що якісна вільна гра розпочинається через 20-25 хвилин після її початку. Тож час, відведений для гри, має бути не меншим 60 хвилин поспіль.

Необхідною умовою є організація простору. У дитини має бути доступ до матеріалів та простору. Переобтяженість групових і дитячих кімнат габаритними меблями, які мають лише одне призначення, не стимулюють дитину до пошуку. Адже з ігровим модулем «Лікарня» нічого, окрім як грати в лікаря, не залишається. Натомість, картонні коробки різних розмірів, шматки тканини, палиці, дошки можуть сьогодні стати потягом, а завтра – кінотеатром чи магазином. Не заважати грі власними втручаннями. Коментар дорослого під час захопливого конструювання, малювання, тощо – зводить нанівець ініціативу та бажання розвивати гру далі. Зайняти позицію того, хто спостерігає, або помічника, якщо в цьому є потреба. Творчість, увага та ініціативність активізуються в грі, коли немає інструкцій до дії, оцінок діяльності, спроб спрямувати гру «в потрібний напрям» чи нав'язування результатів.

Висновки. Гра підтримує безпеку і щастя дітей, допомагає їм пристосуватися до нових реалій і впоратися зі стресовими ситуаціями або відновитися після них. Навчання через гру в умовах випробувань – це підхід до навчання,

який промотує цілісний погляд на навчання як всебічний, взаємопов'язаний та динамічний процес. Завдяки навчанню через гру у дівчаток та хлопчиків вибудовується загальна картина світу, адже вони активно взаємодіють з однолітками у процесі гри. Таке навчання мотивує дітей до розвитку наскрізних умінь і навичок, а також допомагає формувати позитивне ставлення до вміння навчатися впродовж життя. Гра в такому випадку слугує інструментом для побудови власного психологічного благополуччя дитини.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318p.
3. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. 82(6). P. 1007–1022. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.1007

Transliteration of References:

1. Tytarenko T.M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii: monohrafiia / T.M. Tytarenko / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c.
2. Bradburn N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318p.
3. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. 82(6). P. 1007–1022. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.1007



Отримано 7.02.2024
Рецензовано 17.02.2024
Доопрацьовану версію отримано 20.02.2024
Прийнято до друку 22.02.2024

LIUDMYLA SAVCHENKO,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv regional council, Kharkiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6750-2676>

E-mail: savchenkoluda1970@gmail.com

INNA TABACHNYK,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv regional council, Kharkiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1084-3258>

E-mail: itabachnik19@gmail.com

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PRESCHOOL-AGE CHILDREN UNDER TESTING CONDITIONS

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та БФ «Освіта: майбутнє»