

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Наталія Олійник, кандидатка педагогічних наук, доцентка
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
(Україна)

PECULIARITIES OF ENSURING MENTAL HEALTH OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Nataliia Oliinyk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Primary Education,
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

Анотація. У статті розглянуто актуальність проблеми формування психологічного здоров'я молодших школярів у контексті сучасних соціокультурних викликів. Розкрито зміст поняття «психологічне здоров'я», його критерії та підходи до визначення, а також акцентовано увагу на важливості створення сприятливих педагогічних умов для гармонійного психологічного розвитку дітей.

Ключові слова: психологічне здоров'я, молодший шкільний вік, тривожність, психокорекція, освітнє середовище, саморегуляція, гармонійний розвиток.

Abstract. The article highlights the relevance of the problem of forming the psychological health of primary schoolchildren in the context of modern socio-cultural challenges. The content of the concept of 'psychological health', its criteria and approaches to definition are revealed, and the importance of creating favourable pedagogical conditions for the harmonious mental development of children is emphasised.

Key words: psychological health, primary school age, anxiety, psychocorrection, educational environment, self-regulation, harmonious development.

Проблематика формування психологічного здоров'я дітей нині перебуває у фокусі уваги науковців різних галузей знань, що зумовлено складним впливом соціально-економічних чинників сучасного суспільства на розвиток підростаючого покоління. Молодший шкільний вік виступає критичним періодом становлення особистості, коли формуються основи фізичного, психічного, морального, культурного й інтелектуального потенціалу, що мають довготривалий вплив і складно піддаються корекції в подальшому. Відтак рівень психологічного благополуччя дітей визначає не лише актуальний стан соціуму, а й впливає на соціально-демографічні та психологічні характеристики майбутніх поколінь.

У вітчизняній науці термін «психологічне здоров'я» уперше був уведений наприкінці ХХ століття З. Крупник, яка визначила його як необхідну умову повноцінного функціонування й розвитку особистості в процесі життєдіяльності. Науковий інтерес до феномену психологічного здоров'я зумовив появу різноманітних підходів до його трактування. Зокрема Р. Ассаджолі розглядає його як стан внутрішньої рівноваги між різними аспектами особистості, С. Фрайберг – як узгодженість між індивідуальними потребами та соціальними вимогами. О. Шукатка й Н. Олійник підкреслюють значення гармонійної взаємодії структурних компонентів особистості в контексті її життєдіяльності, а в межах адаптаційного підходу, який підтримує З. Діхтяренко, психологічне здоров'я трактується як здатність особистості ефективно адаптуватися до зовнішніх умов і будувати продуктивні міжособистісні стосунки.

Молодший шкільний вік розглядається як надзвичайно важливий етап у психічному та фізичному розвитку дитини, що супроводжується кризою семи років – переходом до нового рівня психологічної організації, коли зростаючі можливості вступають у суперечність із усталеними формами поведінки та взаємодії з соціальним оточенням [6, с. 127]. У цей період особливої ролі набуває вплив дорослих (батьків і вчителів), які формують потребнісно-мотиваційну сферу дитини, а несприятливі умови родинного або шкільного

середовища можуть призводити до дестабілізації її психологічної рівноваги. Науковці, зокрема О. Яцина, наголошують, що гармонійний розвиток можливий лише за умов позитивного емоційного клімату, який забезпечує базове відчуття безпеки та підтримки, а психологічне здоров'я дитини визначається як динамічна рівновага між її особистістю та середовищем, що відображається в емоційній стабільності, психічному розвитку, соціальній адаптованості та здатності до відповідального вибору [8, с. 554].

До ключових критеріїв психологічного здоров'я дитини науковці зараховують такі індикатори: сформоване усвідомлення власного «Я», позитивне ставлення до себе, здатність до емоційної та поведінкової саморегуляції, розвиток емпатії, наявність довірливих міжособистісних стосунків з однолітками, прийняття соціальних норм, орієнтація на гуманістичні цінності, а також чітка система життєвих орієнтирів. Психологічне здоров'я вважається нормальним, якщо особистісні характеристики дитини забезпечують не лише її адаптацію до соціального середовища, а й сприяють активному саморозвитку, що позитивно впливає на соціальний прогрес.

На основі аналізу досліджень З. Крупник, Я. Руденко, А. Кушнерьової та ін. можна стверджувати, що формування психологічного здоров'я молодших школярів тісно пов'язане з розвитком внутрішньої картини здоров'я, зокрема з формуванням ціннісних орієнтацій і мотивації до саморозвитку. Я. Руденко підкреслює важливість створення педагогічних умов, які моделюють складні життєві ситуації, сприяють самопізнанню, формують позитивний емоційний клімат і підтримують психологічну рівновагу дитини [6, с. 242]. З огляду на те, що психологічне здоров'я є результатом подолання внутрішніх суперечностей у процесі психічного розвитку, важливо забезпечити умови для успішної соціальної адаптації дітей у динамічному соціокультурному середовищі.

Список використаних джерел

1. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Сер.: Педагогіка і психологія. Зб. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип.37. Ч. 2. С. 116-120
2. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. *Зб. матеріалів «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360–36.*
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
4. Крупник З. І. Формування відповідального ставлення до здоров'я у вихованців центрів соціально-психологічної реабілітації: теоретичний аспект. *Освітологічний дискурс*, 2015. № 4. С. 110-118.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини, 2011. Київ. 392с.
6. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
7. Шукатка О., Олійник Н. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Humanitarian forum*, 2023. Вип. 1. № 1 С. 35-40.
8. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С 554-557.