

Ірина СЕРІКОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

спеціальності 053 Психологія

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

Олеся ПРОКОФ'ЄВА

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНУ ЦІННІСТЬ

Постановка проблеми. Психічне здоров'я є ключовим аспектом особистого благополуччя, реалізації потенціалу, здатності справлятися зі стресами, продуктивної роботи, підтримки здорових сімейних стосунків і внеску в життя громади. У сучасному світі питання ментального здоров'я стають все більш важливими для самосприйняття, соціальної адаптації та загальної якості життя. Цю проблему досліджують фахівці з різних галузей: психологи, соціологи, філософи, медики та педагоги.

Формування позитивного уявлення про ментальне здоров'я у молодших школярів є критично важливим для їхнього загального розвитку та благополуччя. Зростає усвідомлення важливості ментального здоров'я у суспільстві, однак багато дітей ще не мають чіткого розуміння цього поняття. Актуальність теми полягає в необхідності формування уявлень про ментальне здоров'я як важливої особистісної цінності з дитячого віку [1].

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік є критичним етапом для розвитку особистості, її природних здібностей, формування моральних якостей і соціального досвіду. У період з 6 до 10 років активно формується бажання висловлювати власну думку, виникають роздуми про соціальну значущість, а також розвиваються самооцінка та самосвідомість. Важливим новим аспектом цього віку є рефлексія, яка дозволяє дітям оцінювати свою діяльність і поведінку. Водночас у дітей можуть виникати страхи, які відображають їхнє сприйняття подій та навколишнього світу. Ці страхи стають більш усвідомленими в умовах сучасності. Страх може проявлятися у формі тривоги чи занепокоєння, які потрібно навчитися долати - як самостійно, так і за допомогою дорослих (вчителів, вихователів, батьків).

Початок навчання в школі є одним із ключових етапів у житті дитини, що супроводжується суттєвими змінами в її психоемоційному стані. У молодших школярів особливо помітна динаміка розвитку самосвідомості. Якщо відбувається депривація одного або кількох структурних елементів самосвідомості, це може призвести до виникнення тривожності та депресивних станів, що, в свою чергу, стає фактором ризику для психічного здоров'я. [2]

Нами було проведено дослідження учнів 1-4 класів Новгородівського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів №10 імені Тараса Шевченка, яке здійснювалося за методикою «Моя сім'я» - для розуміння відносин дітей у родині, а для визначення ступеню задоволеності шкільним життям учнів початкових класів - методикою «Мій клас» Ю. Гільбуха. Це дозволило визначити, як діти взаємодіють з однолітками та як формується їхнє сприйняття інших як особистостей. Для оцінки того, як школярі реагують на стресові ситуації і що відбувається, коли вони відчувають тривожність чи страх, ми застосували тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка). Для більш глибокого аналізу причин шкільної тривожності батькам було запропоновано пройти тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності та схильності до неврозу за О. Захаровим.

В ході дослідження виявлено, що більшість дітей молодшого шкільного віку не приділяють уваги ментальному здоров'ю, тому що не мають уяви як це робити. Дітям важко зосередитися на своїх почуттях, знайти правильні слова та дії щоб висловити те що їх хвилює. Недостатня увага зі сторони батьків негативно відображається на психоемоційному розвитку дітей. Тому на найвищому рівні у молодших школярів відбувається адаптація з друзями, коли вони виплескують свої емоції при зустрічах і спільному перебуванні на дворі, намагаються наздогнати брак спілкування. Найбільш тривожним віком для дітей молодшого шкільного віку є 6-7 років. Це пов'язано з початком навчання в першому класі, переходом на онлайн-навчання, коли дитина стикається з новими соціальними ролями, змінами у розпорядку дня та збільшенням навчального навантаження. Проявляються страхи, пов'язані з оцінками, взаємодією з вчителями та однолітками. Однак за даними дослідження у більшості дітей високий рівень згуртованості, що свідчить про активну співпрацю обмін ідеями та підтримку один одного, рівень конфліктності та агресії проявляється у меншій кількості дітей, через брак часу на суперечки. В цілому діти задоволені взаємодією з колективом, швидко адаптуються та знаходять рішення нових завдань і підтримують позитивний емоційний фон. Проте у значній кількості проявляються труднощі з адаптацією до цифрового навчального середовища, що викликає високий рівень нервозності, який може призводити до підвищеної чутливості до стресу та тривожності, що негативно впливає на навчальний процес, загальний стан дитини та її ментальне здоров'я.

Благополуччя в родині, воєнний стан у країні та онлайн-навчання є ключовими чинниками, які впливають на ментальне здоров'я дітей. Онлайн-навчання стало новим викликом для молодших школярів, і його вплив на їхній психоемоційний стан має багато аспектів. Загалом, можна зазначити, що групова взаємодія під час онлайн-занять впливає на мотивацію та задоволеність учнів навчанням, але також може призводити до недостатньої соціальної взаємодії, ізоляції та труднощів з концентрацією. Високий рівень згуртованості в групах

сприяє підвищенню шкільної мотивації та задоволеності, тоді як низька згуртованість часто асоціюється з низькою мотивацією до навчання, високою конфліктністю та незадоволеністю [3].

Зростання тривожності у дітей може бути пов'язане з нестабільною ситуацією в навчанні та житті загалом. Це може призвести до труднощів у навчанні та соціалізації. Діти з високим рівнем адаптивності легше справляються зі змінами, такими як перехід на онлайн-формат навчання. Вони швидше знаходять рішення нових завдань і підтримують позитивний емоційний фон.

Воєнний стан в країні істотно впливає на ментальне здоров'я молодших школярів, викликаючи різноманітні емоційні та психологічні реакції. Діти постійно піддаються стресу через невизначеність і загрози для їхнього життя та безпеки, що може призводити до збільшення тривожності, страху та паніки. Військовий досвід, включаючи втрати близьких, руйнування домівок і зміни в звичному житті, може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу та інших психологічних травм.

Сімейні стосунки мають вирішальне значення для формування ментального здоров'я молодших школярів. Якість взаємодії в родині впливає на емоційний, соціальний та психологічний розвиток дітей. Діти, які відчувають любов, прийняття та підтримку з боку батьків, зазвичай мають вищу самооцінку і менш схильні до тривожності та депресії. Відкритий діалог у сім'ї сприяє розвитку емоційної грамотності у дітей, що допомагає їм краще виражати свої почуття та справлятися з труднощами.

Висновки. Отже, батьки та вчителі відіграють ключову роль у формуванні та підтримці ментального здоров'я молодших школярів. Вони повинні бути уважними до змін у поведінці дитини, готовими вислухати її та надати необхідну підтримку, а також знати основи ментального здоров'я та доступні ресурси для допомоги. Діти заслуговують на щасливе дитинство, навіть попри складнощі, з якими можуть стикатися, наприклад, під час війни. Спільними зусиллями ми можемо забезпечити нашим дітям світле і здорове майбутнє.