

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 616.89

**ВАСИЛЕВСЬКА Олена Іванівна**

*кандидат психологічних наук, викладач кафедри практичної психології  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С.Макаренка*

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Стаття присвячена теоретичним дослідженням психічного здоров'я учнів початкової школи. Проаналізовані сучасні тенденції вивчення даної проблеми. Розглядаються особливості психічного здоров'я молодшого школяра. Аналізуються чинники, які впливають на психічне здоров'я учнів початкової школи: біологічні, психологічні, фізичні, психосоціальні. Визначено шляхи його збереження.*

**Ключові слова:** *психічне здоров'я, психічне здоров'я учнів початкової школи, чинники психічного здоров'я, психологічна культура, сімейне виховання, шкільне середовище.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом перед українським суспільством гостро постає проблема здоров'я підростаючого покоління. Політичні та економічні негаразди провокують стреси, кризові стани, що приводить до руйнування психічного здоров'я дорослих і дітей. Ситуація, яка склалася у сфері освіти, характеризується інтенсифікацією процесу навчання, значними обсягами навчальних навантажень, не підкріплених системою оздоровчих заходів. Для значної частини дітей навчальні програми є надмірно складними, що погіршує їхній фізичний та емоційний стан. Збереження та розвиток психічного здоров'я школярів – важливе завдання сучасної освіти, оскільки стан психічного здоров'я підростаючого покоління є підґрунтям здоров'я нації.

**Аналіз актуальних досліджень.** У зарубіжній психологічній літературі Р.Гудман, М.Раттер досліджували психічне здоров'я молодшого школяра як складову психічного розвитку. У радянській і російській психології проблема психічного здоров'я молодших школярів вивчалася побіжно, як супутня при вивченні інших явищ, зокрема, у працях, присвячених проблемам навчання у школі, шкільної неуспішності

(М. Безруких, С. Єфімова), в контексті розгляду впливу навчання в школі на психічне здоров'я учнів взагалі (С. Громбах, І. Дубровіна, І. Левіна), афективних емоційних реакцій (О. Васильєв, М. Гаранян, В. Гарбузов, І. Дубровіна, Д. Ісаєв, О. Захаров, А. Холмогорова), індивідуально-психологічних властивостей особистості (М. Безруких, С. Громбах, С. Єфімова), неблагополучної сім'ї (М. Буянов, Д. Ісаєв), пізнавальної активності учнів (С. Громбах, В. Ротенберг), повноцінного розвитку особистості (І. Дубровіна, В. Слободчиков), стилів сімейного виховання (В. Гарбузов, Д. Ісаєв, А. Співаковська), психологічних травм (М. Буянов, Л. Венгер, О. Захаров).

Українські психологи розглядають психічне здоров'я молодших школярів у руслі проблеми дезадаптації (Л. Гармаш, Н. Коцур, О. Мартиненко), медичних і психолого-педагогічних аспектів психічного здоров'я (Л. Гармаш, О. Гнатюк, О. Карпов, М. Корольчук, В. Крайнюк, Н. Коцур, Л. Товкун, О. Юркевич), особливостей спілкування вчителя початкових класів з учнями (О. Васильєв, Н. Гармаш, О. Кочерга, Н. Коцур, С. Максименко), шкільного перевантаження молодших школярів (Н. Гармаш, Т. Гетьман, О. Гнатюк, В. Калошин, Н. Коцур, С. Максименко, Л. Терещенко, Л. Товкун, О. Юркевич), особливостей здоров'я учнів початкових класів (Т. Гетьман).

**Мета дослідження** полягає в аналізі теоретичних аспектів психічного здоров'я учнів початкової школи, визначення шляхів його збереження.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «психічне здоров'я» набув значущості у зв'язку з доповіддю Всесвітньої організації охорони здоров'я 1979 року на тему «Психічне здоров'я і психосоціальний розвиток дітей» [15]. Експерти ВООЗ звернули увагу на необхідність забезпечення умов збереження психічного здоров'я в сучасному світі. Було зроблено наголос на прямому зв'язку психічного здоров'я людини, особливо дітей, із навколишнім середовищем. Водночас підкреслювалася єдність психічного, соматичного, фізичного і соціального здоров'я, їх взаємовплив. А відтак теоретичні дослідження психічного здоров'я учнів початкової школи набувають неабиякої актуальності.

Психічне здоров'я – фундаментальна складова життя дитини, максимальний ступінь виявлення індивідуальності особистості при адекватному рівні її адаптації до зовнішнього середовища і відсутності психічних розладів, що забезпечує пізнання навколишнього світу, конструктивну взаємодію з оточуючими, дозволяє розкрити особистісний потенціал, стати суспільно активним громадянином. Дослідники розглядають психічне здоров'я школярів як збалансованість внутрішніх (когнітивних, емоційних, фізіологічних) і

зовнішніх (вимоги соціального оточення, відповідність стилю учіння дітей стилю навчання і виховання) компонентів [6; 8; 13].

Відповідальним періодом у формуванні психічного здоров'я є період навчання в початковій школі. Це час інтенсивного росту, значних функціональних перебудов, які підвищують чутливість організму до дії факторів зовнішнього середовища. Проте останнім часом наявна тенденція зниження рівня психічного здоров'я, зростання особистісних і поведінкових ускладнень у школярів. Слід зазначити, що під час навчання у початковій школі 70% сформованих функціональних розладів трансформуються і, до моменту закінчення школи, переростають в стійку хронічну патологію. Психічне здоров'я дитячого населення України викликає серйозне занепокоєння [4; 6; 8; 9; 13; 17].

Підвалини психічного здоров'я учня початкової школи закладаються в ранньому і дошкільному дитинстві. Особливості розвитку психічного здоров'я дитини на цих вікових етапах вивчали: Дж. Боулбі, Д. Стерн, С. Кулачківська, С. Ладивір, Т. Лізунова, Н. Плешакова, М. Степанова. Особлива увага відводиться почуттю довіри до світу, як базисного утворення дитини раннього віку. Сформувавшись на першому році життя, як почуття, воно перетворюється на установку, що впливає на психічний розвиток дитини, стан психічного здоров'я в наступні вікові періоди. Несприятливий розвиток почуття довіри приводить до формування установки страху, підозрілості, що сприяє розвитку депресії, недовіри до себе і всіх оточуючих. На думку науковців основою психічного здоров'я дошкільника слугує наявність емоційних, теплих взаємовідносин дитини і дорослого, надання дитині самостійності, підтримки, створення безпечного розвивального середовища.

Отже, ранній вік і дошкільне дитинство базові вікові періоди для формування основних нервово-психічних функцій, відповідальні для формування і розвитку психічного здоров'я дитини.

Важливою для розуміння психічного здоров'я молодшого школяра є проблема визначення чинників психічного здоров'я учня. Дослідження у цьому напрямку здійснювали М. Андрос, М. Безруких, О. Васильєв, В. Гарбузов, Л. Гладких, С. Громбах, Д. Ісаєв, О. Кочерга, І. Левіна. Науковці зазначають, що психічне здоров'я молодшого школяра залежить від біологічних, психологічних, фізичних і соціальних чинників.

Біологічні чинники є першорядними передумовами для того, щоб дитина могла концентрувати увагу і здійснювати розумові операції, запам'ятовувати завдання і володіти мовленням, терпляче сидіти під час усього уроку та контролювати свою поведінку. Слід зазначити і таку особливість молодшого шкільного віку, як підготовка організму до подальших пубертатних змін – передусім йдеться про стан підвищеної готовності ендокринної системи.

Гормональна перебудова, що починається в цей період, тісно пов'язана з функціонуванням психіки і має враховуватися при оцінюванні стану психічного здоров'я. Отже, біологічні чинники тісно взаємопов'язані з психологічними. До психологічних чинників у молодшому шкільному віці долучаються: сформованість навчальної мотивації, ступінь емоційно-вольової зрілості, адекватне ставлення до однолітків, учителів, успіхів і невдач [2; 6; 7].

Наукові дослідження соціальних чинників свідчать, що негативні тенденції погіршення психічного здоров'я молодшого школяра тісно пов'язані з соціально-політичними катаклізмами, зниженням рівня життя населення, втратою роботи батьками, руйнуванням сімейних цінностей. До фізичних чинників відносять кліматичні, природні, матеріально-побутові і умови навчання.

Концепція дитячих неврозів як один із напрямків вивчення психологічного неблагополуччя дітей молодшого шкільного віку дозволяє проаналізувати взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Для нашого дослідження важливим є положення про біосоціальну єдність детермінант розвитку людини, яке дозволяє орієнтуватись, перш за все, на потенційні можливості дитини. У самій біологічній організації закладені можливості універсального, соціально-діяльникового, функціонального розвитку дитини [2; 14].

Таким чином, вікові особливості молодшого школяра, які пов'язані зі швидким біологічним і психологічним розвитком, провокують надзвичайну чутливість учня до впливу великої кількості соціальних і фізичних чинників оточуючого середовища.

У проблемі розвитку і збереження психічного здоров'я молодшого школяра значне місце відводиться сімейним чинникам, які мають психосоціальний зміст. Зокрема: стилям батьківського виховання (І. Дубровіна, Р. Саймон, В. Сатір), впливу сімейної ситуації на особистісні якості дітей (А. Варга, М. Буянов, В. Гарбузов, О. Захаров, Є. Костицин, М. Лісіна, М. Покатаєва, А. Співаковська, Д. Шатров, В. Хабайлюк, В. Юстицький), ставлення до дитини (Г. Бевз, З. Кісарчук, Н. Максимова, М. Миколайчук, Л. Орбан-Лембрик, А. Співаковська, Н. Максимова, Т. Титаренко), алкоголізації батьків та їхньому низькому освітньому рівню (В. Гавенко, А. Лічко).

Науковці [2; 5; 11; 10] виділяють кризові сімейні ситуації, які негативно впливають на психічне здоров'я. Загальна риса кризових ситуацій – втрата захищеності. Появу почуття незахищеності провокують особливості деструктивного сімейного виховання, насилля.

Дослідження нейробіологів свідчать, що у дітей, які зазнали насилля або зневаги від батьків, простежується порушення в ділянках мозку, які відповідають за зв'язок між правою і лівою півкулями, в розвитку пам'яті. Недостатня увага з боку батьків, навіть за відсутності насилля, сприймається дитиною як важка травма, що позначається на діяльності вищої нервової системи. Деструктивна сім'я розглядається як джерело

травматизації для дитини. Несприятливі типи виховання сприяють розвитку напруги, нестабільності внутрішньої позиції дитини, що, в свою чергу, приводить до невротичних станів, неадекватного, дифузного образу «Я» [5; 11].

Як зазначали К. Хорні, С. Максименко та ін. дитина здатна подолати ситуації фрустрації та депривації якщо відчуває любов, піклування. Батьківська любов допомагає дитині стати внутрішньо вільною, створює підґрунтя для подальших життєвих досягнень.

Психічне здоров'я молодшого школяра тісно пов'язане з навчальним процесом, закладом освіти, в якому перебуває учень [1; 2; 4; 6; 7; 9]. Дослідження М. Бітянкової, М. Безруких, О. Васильєва, Л. Гладких, С. Громбаха, І. Дубровіної, О. Кочерги, Н. Коцур дозволяють визначити шкільні чинники ризику, які є загрозою для психічного здоров'я молодшого школяра.

Шкільні чинники ризику: неадекватні вимоги і методики дошкільної підготовки; стресова тактика педагогічного впливу (неадекватність вимог, приниження, погрози, атаки); невідповідність методик і технологій навчання; нерациональна організація навчально-виховного процесу; конфлікт із учителем, однолітками; низький соціальний статус у класі; психологічне, фізичне насилля з боку вчителів; економічне, психологічне, фізичне насилля з боку однолітків, старшокласників; відсутність системи психологічного і педагогічного впливу.

Серед молодших школярів 8-9-річного віку домінують астеноневротичні реакції, які виникають у певних ситуаціях і супроводжуються погіршенням настрою, головним болем, тривогою. Фобічні тривожні розлади пов'язані із заниженою самооцінкою, страхом неможливості виконати навчальні завдання. У десятирічних дітей найчастіше зустрічається астено-невротичний синдром, який проявляється дратівливістю, емоційною лабільністю, швидким розвитком утоми.

Психологічні переживання учнями стресової ситуації проявляються в афективних емоційних реакціях: агресивності, невпевненості в собі, тривожності, страхах. Під впливом психогенній, починають формуватися або закріплюється ряд дисгармонійних варіантів розвитку особистості, до яких відносять психопатії і невротичний розвиток особистості.

Отже, шкільні чинники ризику комплексно і систематично руйнують психічне здоров'я молодшого школяра, тому навіть у разі мінімального впливу кожного з чинників, їхній сумарний вплив збільшується. Інтенсивність впливу підсилюється сприйняттям їх учнями як некеровані, незмінні, які неможливо уникнути. З'являється відчуття беспорядності, меншовартості, відчаю [2]. Ускладнюють шкільні чинники ризику низька професійна підготовка учителів, їх особистісні якості (низький рівень рефлексії, емпатії, комунікативних і

організаторських здібностей; самовпевненість), відсутність ефективної співпраці з батьками.

Дослідження О. Буланової, О. Вовчик-Блакитної, М. Зеленової, М. Каневської, А. Панасюка, З. Хоменко свідчать, що модель спілкування вчителя з молодшими школярами, впливає на перебіг процесу адаптації дитини до школи. Науковці зазначають, що збереження психічного здоров'я молодшого школяра тісно пов'язано з психічним здоров'ям учителя. Від стану здоров'я педагога залежить успішність навчально-виховного процесу. Отже, необхідно надавати учителям соціально-психологічну підтримку, яка проявляється у засобах психопрофілактики, навчання навичкам релаксації, саморегуляції та створення сприятливих умов роботи [2; 4; 6; 13].

Шкільне середовище просякнуте насильством, негативним досвідом взаємодії, створює бажання піти, позбутися деструктивного для особистості впливу і, як наслідок, породжує небажання учнів ходити до школи, навчатись, можуть спровокувати психотравми. Ситуація страху, недовіри зумовлює виникнення негативних психічних станів: неврозів, психопатій тощо. У якості ключового, психологічного параметру освітнього середовища школи розглядається психологічна безпека. Психологічна безпека – стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії. Школа вільна від насилля забезпечує психічне здоров'я як учнів, так і вчителів [1; 12].

Психологічно безпечне освітнє середовище, що має референтну значущість для учнів, створюється за допомогою психологічних технологій, які побудовані на діалогічних засадах у навчанні, співпраці і відмови від психологічного насильства у взаємодії [1; 2; 12; 13].

Найважливішим чинником і умовою створення, підтримання безпечного середовища, на думку І. Басвої, виступає психологічна культура, яка розкривається в культурі педагогічної діяльності і педагогічної взаємодії. Превентивним заходом, що впливає на безпеку та культуру суспільства в цілому, є підвищення рівня психологічної безпеки та психологічної культури в освітньому середовищі [1; 4; 13].

Педагогічні методи, які застосовуються учителями, повинні включати м'яке навчальне навантаження, авансування успіху і створення «ситуації успіху», акцентуацію досягнень дитини в навчальній діяльності [2; 6; 7; 8].

Особистісно-зорієнтована модель спілкування сприяє зниженню таких симптомокомплексів, як незахищеність, ворожість, репресивність. У той же час, навчально-дисциплінарна модель спілкування стимулює зростання показників симптомокомплекса. Підвищується вірогідність того, що негативні прояви, пов'язані з тривожністю, недовірою до себе, почуттям меншовартості, стануть стійкими особистісними утвореннями, спричинять формування невротичної особистості.

Згідно з науково-практичними дослідженнями, до шляхів розвитку і збереження психічного здоров'я учнів початкової школи належить психологічна просвіта. Психологічна просвіта покликана залучити педагогічних працівників, учнів, їх батьків до психологічних знань [1; 3; 13; 14]. Втім, слід зазначити, що психологічна просвіта, знаходячись у системі роботи практичного психолога, тісно пов'язана з іншими напрямками його діяльності. Ефективна психологічна просвіта ґрунтується на якісній психодіагностиці, водночас, потребує поєднання з психологічною профілактикою, консультуванням.

Складність проблеми формування психічного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл потребує особливої уваги організації просвітницької роботи серед педагогів і батьків, учнів [2; 6; 7; 8; 11]. Основні напрямки роботи шкільної психологічної служби в напрямку здійснення психологічної просвіти учасників навчально-виховного процесу: ознайомити вчителів та батьків із основами дитячої, педагогічної та соціальної психології, а учнів – із основами самовиховання; популяризувати і роз'яснювати результати найновіших психологічних досліджень; формувати потребу у психологічних знаннях, бажання використовувати їх у роботі з дитиною або в інтересах власного розвитку.

**Висновки та перспективи подальших розвиток.** Аналіз літературних джерел дає нам підстави розглядати психічне здоров'я молодших школярів як психологічний феномен, який обумовлює гармонійний розвиток дітей, успішне оволодіння навчальною діяльністю. Інтегральний показник, який визначає соціальний розвиток, ефективність взаємодії з однолітками і дорослими. Необхідними і обов'язковими умовами збереження психічного здоров'я учнів початкової школи визначено сприятливе сімейне середовище, дотримання науково обґрунтованих норм навчального навантаження, з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, виконання принципів гуманізації освіти. Здійснений теоретичний аналіз проблеми потребує обґрунтування ефективних засобів розвитку психічного здоров'я молодшого школяра, що стане предметом наших подальших досліджень.

#### *Список використаних джерел*

1. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования / И. А. Баева // Психологическая наука и образование. – 2012. – №4. – С. 11–17.
2. Безруких М. М. Трудности обучения младших школьников, имеющих нарушение психического здоровья / М. М. Безруких, С. П. Ефимова, Е. Н. Юркевич // Мир психологии. – 2003. – №4(236). – С.211–218.
3. Болтivecь С. І. Якість психічного здоров'я : педагогічні критерії, прогнозування / С. І. Болтivecь // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5 (74). – С. 1–4.

4. Гетьман Т. О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Т.О. Гетьман. – Київ, 2014. – 23 с.
5. Гарбузов В. И. Нервные дети / В. И. Гарбузов. – Л.: Медицина, 1990. – 173с.
6. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення / Гармаш Л., Коцур Н., Товкун Л. // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації. – 2011. – № 2. – С. 323–327.
7. Гладких Л. П. Вариативная модель оценки психического здоровья дошкольников и младших школьников в образовательном пространстве / Л. П. Гладких // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 2. – С. 21–25.
8. Гнатюк О. В. Формування та збереження психічного здоров'я молодших школярів у навчально-виховному процесі : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2005. – Т. VII. – Вип. 7. – С. 81–88.
9. Головченко А. Ф. Роль психологічної служби у забезпеченні психічного здоров'я учнів, вчителів та адміністрації гімназії / А. Ф. Головченко, Л. М. Карамушка // Психологічна наука і сучасній заклад народної освіти : матеріали Міжрегіональної науково-практичної конференції, (21–24 березня, м. Запоріжжя); [у 6 т.] / Науково-методичний центр Управління освіти Запорізького міськвиконкому, Інституту психології Академії педагогічних наук України. – Запоріжжя, 1994. – 85 с. – Т. 3: Охорона психічного здоров'я вчителів та учнів. – С. 80–82.
10. Гудман Р. Детская психиатрия / Р. Гудман, С. Скотт; [пер. с англ. Е. Слободской]. – 2-е изд. – М. : Триада-Х, 2008. – 405 с.
11. Исаев Д. Н. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных состояний) / Д. Н. Исаев // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 3. – С. 56–61.
12. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища / О. В. Косигіна // Управління школою. – 2013. – № 10-12 (382-384). – С. 66–67.
13. Кочерга О. Психічне здоров'я молодшого школяра / О. Кочерга, О. Васильєв // Психолог на батьківських зборах / [упоряд. О. Главник]. – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2003. – 112с.
14. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко // Психолог. – 2002. – № 1(1). – С. 5–8.
15. Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей: доклад Комитета экспертов ВОЗ; [пер. с англ. Г. Д. Островского] / 613 Всемирная организация здравоохранения. – Женева : Изд-во «Медицина», 1979. – 86 с. – Серия технических докладов.
16. Терещенко Л. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5–7 років / Л. Терещенко. – К. : Редакція газет з дошкільної та початкової освіти, 2012. – 104 с.
17. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів / [О. А. Беседіна, Г. М. Даниленко, Н. М. Колотій та інші] – Харків, 1998. – 22 с.



*Е.И. Василевская*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПУТИ  
СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

*Статья посвящена теоретическим исследованиям психического здоровья учеников начальной школы. Проанализированы современные тенденции изучения данной проблемы. Рассматриваются возрастные особенности психического здоровья младшего школьника. Анализируются факторы, которые влияют на психическое здоровье младшего школьника: биологические, психологические, физические, психосоциальные. Определены пути его сохранения.*

**Ключевые слова:** *психическое здоровье младшего школьника, факторы психического здоровья, психологическая культура, семейное воспитание, школьная среда.*

*E. Vasilevska*

**THEORETICAL ASPECTS OF RESEARCH AND WAYS  
OF PRESERVATION OF MENTAL HEALTH  
OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS**

*The article is devoted to theoretical research of the mental health of primary school age children. We analyzed current trends in the study of this problem. We consider age features mental health of junior student. Substantiates the mental health of infants and pre-school age, as a prerequisite for the development of mental health in the following age levels.*

*The factors that affect the mental health of the junior high school student: biological, psychological, physical, psychosocial. Particular attention is paid to psychosocial factors associated with the influence of family and school.*

*We considered the influence of the school environment on the mental health of primary school children. The role of the teacher's personality, his psychological state, style, organization of educational process in maintaining the mental health of primary school students.*

*We analyzed the role of psychological education in the development of psychological culture of their parents and teachers. We considered the basic directions of activity of psychological services for the Conservation of mental health of primary school students. We identified the conditions of preservation mental health of junior student in the educational process. Outlined directions for further study of the problems associated with the search for effective methods of mental health of primary school students.*

**Keywords:** *mental health of junior student, factors of mental health, psychological culture, family upbringing, school environment.*

Надійшла до редакції 4.05.2012 р.