

## **2.3 Підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я**

*Наталія ВЛАСЕНКО*

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1140.c3980>

Сучасні виклики, з якими зіткнулося українське суспільство, відчутно вплинули на психічний стан людей, особливо дітей. Якщо дорослі мають життєвий досвід та певні внутрішні ресурси для подолання труднощів, то дитина потребує підтримки. Саме дорослий стає тим, хто допомагає дитині зберігати психологічну рівновагу і зміцнювати психічне здоров'я.

Важливо, аби вчитель розумів: стан психічного здоров'я уможливорює гармонійний розвиток дитини, засвоєння нею навчального матеріалу, налагодження стосунків з ровесниками та дорослими, адекватну реакцію на зміни й виклики. Нині поміж учасників освітнього процесу все частіше фіксовано проблеми емоційного та поведінкового характеру: підвищена тривожність, страхи, агресивність, конфліктність, невпевненість у власних силах, низька самооцінка, швидка втомлюваність, зниження інтересу до навчання. Причини таких проявів найрізноманітніші: воєнні події та їхні наслідки, напружена атмосфера в родині, втрата одного з батьків, жорстоке поводження, складні стосунки з учителями / однолітками, надмірні навчальні завдання, несприятливі соціально-економічні умови.

У час трансформаційних змін, зумовлених воєнним станом, соціально-економічними труднощами, інформаційними виплесками, проблема збереження психічного здоров'я дітей надзвичайно гостра. Майбутній учитель початкових класів мусить пам'ятати, що 1) молодший шкільний вік – це сенситивний період розвитку особистості, коли закладаються основи емоційної стабільності, мотиваційної сфери, здатності до навчання та взаємодії з оточенням; 2) будь-які негативні психотравмувальні чинники в цей період нерідко матимуть довготривалі наслідки для формування особистісних і соціальних компетентностей дитини.

Важливою умовою збереження психічного здоров'я молодших школярів є наявність у педагога спеціальних знань, умінь і навичок, що уможливають не лише вчасну фіксацію проявів психоемоційних порушень, а й ефективне застосування педагогічних технологій підтримки, профілактики, корекції. Традиційна система підготовки вчителя початкової школи орієнтована переважно на формування методичної і предметної компетентності, отже, аспект психологічної безпеки й здоров'язбереження залишається поза увагою.

Актуальність теми нашого дослідження зумовлена низкою чинників, як от: зростанням кількості психоемоційних проблем в умовах воєнної агресії та соціально-економічної нестабільності; впливом стресів, що безпосередньо відбивається на учасниках освітнього процесу і їхній соціальній адаптації; потребою впровадження сучасних педагогічних технологій, спрямованих на профілактику, підтримку та розвиток психоемоційної стабільності; важливістю формування в майбутніх педагогів компетентності щодо створення безпечного і психологічно комфортного освітнього середовища.

Упровадження технологій збереження психічного здоров'я в практику початкової освіти вимагає цілеспрямованої підготовки майбутніх педагогів, формування в них готовності до роботи в умовах підвищеного стресу, а також здатності створювати сприятливе освітнє середовище для забезпечення гармонійного розвитку дитини. Тому актуальність дослідження викликана суперечністю між нагальною потребою сучасної школи у вчителів, здатних упроваджувати технології збереження психічного здоров'я, та недостатнім рівнем методичного й практичного забезпечення їхньої професійної підготовки.

Таким чином, тема «Підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я» особливо актуальна й вагома в системі розвитку початкової освіти. Її значущість визначає не лише потреба створення безпечного та комфортного освітнього середовища, але й необхідність забезпечення гармонійного розвитку особистості молодшого школяра в умовах суспільних викликів.

Розробка та впровадження ефективних технологій збереження психічного здоров'я в практику початкової школи сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, профілактиці емоційних та поведінкових порушень, формуванню позитивної мотивації до навчання. Водночас підготовка майбутніх учителів до застосування таких технологій уможливить їхню професійну готовність діяти в умовах невизначеності, підвищеного стресу, соціальної напруги. Отже, дослідження цієї проблеми має й науково-теоретичне й одночасно практичне значення, оскільки воно спрямоване на підготовку педагогів нової генерації, здатних ефективно реалізовувати завдання збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і практично перевірити сучасні методи підготовки майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я.

Заявлена мета вимагає розв'язання таких завдань: 1) проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблем сучасної підготовки майбутніх учителів початкової школи до застосування технологій збереження психічного здоров'я; 2) розкрити основний категоріально-понятійний апарат дослідження; 3) вивчити компоненти, показники та рівні психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку; 4) визначити психолого-педагогічні умови застосування технологій збереження психічного здоров'я молодших школярів і здійснити перевірку їхньої результативності в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Реалізуючи поставлені завдання, застосували комплекс методів дослідження:

– теоретичні – аналіз, синтез, систематизація, класифікація, порівняння та узагальнення, які уможливили опрацювати наукові джерела з проблеми, описати перебіг дослідження та узагальнити отримані результати, що забезпечило систематизацію теоретичних знань з досліджуваної теми;

– емпіричні – спостереження, бесіда, вивчення результатів діяльності дітей молодшого шкільного віку, анкетування, а також аналіз і узагальнення досвіду вчителів початкових класів, що сприяло вивченню стану проблеми в реальних умовах освітнього процесу;

– педагогічний експеримент, який дав змогу апробувати визначені психолого-педагогічні умови застосування технологій збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в практиці сучасних ЗЗСО;

– статистичні – кількісна та якісна обробка результатів експерименту, яка підтвердила ефективність запропонованої системи роботи щодо формування в майбутніх учителів початкової школи готовності до застосування технологій збереження психічного здоров'я.

Наукову новизну дослідження визначає той факт, що в ньому вперше комплексно теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено сучасні підходи до підготовки майбутніх учителів початкових класів, спрямовані на впровадження технологій збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Практичне значення дослідження полягає в розробці психолого-педагогічних умов і дидактичних пропозицій, векторованих на впровадження технологій збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку та підвищення професійної готовності майбутніх учителів початкових класів до реалізації цього процесу.

Результати дослідження, включаючи теоретичні положення і практичні матеріали, можна широко використовувати як у загальноосвітній школі, так і у вищій педагогічній освіті. Їх можна інтегрувати в освітній процес початкових шкіл, використовувати як методичну основу для створення навчальних посібників, як корисний ресурс для вчителів при підготовці уроків і позакласних заходів. Окрім того, матеріали дослідження допомагатимуть студентам при написанні курсових, дипломних та інших наукових робіт, сприяючи розвитку їхніх дослідницьких компетентностей.

Проблемами розвитку та підтримки психічного здоров'я людини займалися представники різних галузей знань – медицини, педагогіки, психології. Аналіз наукових джерел засвідчив: збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку не лише актуальна, а й нагальна тема для дослідження. Більшість науковців сходиться на думці, що незалежно від покоління діти стикаються з однією і тією ж проблемою – потребою в ефективних механізмах підтримки психічного здоров'я. Сучасні діти постійно перебувають у стресових ситуаціях, і їхній організм потребує правильної психоемоційної реакції, з якою самотійно впоратися досить складно.

Питання вивчення, збереження та зміцнення психічного здоров'я досліджували і в психологічному (І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич), і в соціальному (О. В. Бердник, О. В. Добрянська, Н. С. Полька, О. П. Рудницька, Т. П. Скочко) аспектах. Значний внесок у реалізацію проблеми психічного здоров'я молодших школярів зробили також С. Б. Жарікова, В. П. Кутішенко, Т. П. Малихіна, С. О. Ставицька, С. А. Ройз, О. В. Чуйко та інші науковці.

Вплив соціального середовища й екологічних факторів на загальний стан здоров'я дітей та дорослих досліджують науковці ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзеєва НАМНУ». Зокрібно, вчені О. В. Бердник, О. В. Добрянська, Н. С. Полька, О. П. Рудницька та Т. П. Скочко у своїх роботах висвітлюють особливості збереження здоров'я нації, приділяючи увагу також здоров'ю дітей різних вікових категорій [11, с. 19].

Науковці відзначають негативну тенденцію до зростання кількості невротичних та психосоматичних розладів серед дітей. Зокрема, у 2016 році було встановлено, що 11% учнів молодшого шкільного віку мали виражені невротичні симптокомплекси, а 25% дітей демонстрували схильність до розвитку неврозів. Запровадження дистанційного навчання у 2019–2020 роках у зв'язку з пандемією COVID-19, а пізніше через військову агресію, окрім зазначених станів, посилює посттравматичні стресові розлади, хронічну тривожність та інші психоемоційні порушення. Ці стани істотно ускладнюють навчальний процес, знижують

ефективність розвитку учнів, перешкоджають удосконаленню їхніх навчальних і практичних навичок [45].

У 2023 році з метою вирішення актуальних проблем психічного здоров'я дітей та їхніх батьків за ініціативи першої леді України Олени Зеленської запроваджено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?». Ця програма спрямована на підтримку дітей і дорослих, допомагає підвищувати рівень психічного та ментального здоров'я, надаючи різноманітні ресурси для ознайомлення і практичного використання. З-поміж її переваг – багатоплановість матеріалів: доступні як текстові розробки, так і візуальні матеріали, інтерактивні вправи та ігри, що сприяють розумінню проблеми і її подоланню. Крім того, учасники програми можуть безоплатно консультуватися у психологів із різних організацій [8].

У межах програми створено посібники, головні автори яких – психологиня С. А. Ройз та лікарка-медична експертка К. О. Булавінова – зосередилися на подоланні стресових станів у дітей та формуванні в них стабільного психічного й ментального здоров'я. Практичний досвід та матеріали цих фахівчинь мають високу цінність і перспективні для використання в подальшій роботі [41].

З психологічного погляду проблему збереження психічного здоров'я досліджують науковці І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. У своїх роботах вони систематизували теоретичні знання щодо принципів та методів підвищення рівня психічного здоров'я особистості, розкрили значення різних емоційних станів, визначили шляхи й умови психологічного захисту від негативних впливів зовнішнього та внутрішнього середовища, а також обґрунтували способи його збереження. Напрацювання цих учених уможливають глибше усвідомити роль психічного здоров'я в життєдіяльності людини і дитини зосібна [21; 22].

Подібного підходу дотримується Н. Ю. Ярема, яка оприлюднила у своїх дослідженнях основні критерії і фактори, що впливають на психічне здоров'я особистості, підкреслила, що саме від індивіда залежить його здатність адекватно реагувати на мотиватори та долати стресові ситуації [55].

Відповідно Б. В. Барчі акцентує значущість і необхідність підвищення психічного здоров'я населення України шляхом забезпечення стабільності в політичній та економічній сферах [2].

З-поміж зарубіжних досліджень особливу увагу привертає концепція А. Елліса, котрий визначає ключові критерії психічного здоров'я. Він виділяє такі ознаки: зацікавленість у самому собі та в суспільстві, висока стійкість до фрустрацій, гнучкість, уміння приймати невизначеність, орієнтація на творчі плани, наукове мислення, прийняття себе, готовність до ризику, відповідальність [23; 50; 51].

Американський психолог К. Роджерс, засновник клієнт-центрованої терапії, уважав, що психічне здоров'я полягає в гармонійному співвідношенні почуттів, думок і поведінки, у спроможності бути собою.

Канадський психолог Альберт Бандура, відомий дослідженнями соціального навчання, підкреслював: психічне здоров'я передбачає наявність ефективних навичок соціальної взаємодії, уміння переборювати стрес [47, с. 58].

Американський психолог Ерік Еріксон, автор теорії психосоціального розвитку, зазначав, що психічне здоров'я полягає в здатності успішно проходити всі етапи психосоціального розвитку.

Сучасний американський психолог Мартін Селігман, основоположник позитивної психології, наголошує на важливості розвитку сильних сторін і талантів, які людина може використовувати для власного блага та блага оточення.

Проаналізувавши погляди значного числа науковців, доходимо висновку: існують різні думки щодо визначення поняття психічного здоров'я, проте їх об'єднує спільна думка: воно – невід'ємний складник загального добробуту людини. Психічне здоров'я розглядають як стан благополуччя, за якого особистість здатна реалізовувати свій потенціал, ефективно долати життєві труднощі та продуктивно виконувати свої професійні і соціальні функції.

Особливий інтерес при вивченні психічного здоров'я в контексті соціального впливу мають праці О. О. Коваленко, О. М. Терновець, Л. П. Ящук, у яких автори підкреслюють негативний вплив прихованого соціального сирітства на психічне здоров'я дітей.

На основі аналізу наукових джерел виокремлюємо домінантні чинники, що сприяють збереженню психічного здоров'я:

- здорові стосунки – міцні взаємини з близькими людьми, які забезпечують любов і підтримку та є важливою умовою психічного здоров'я;

- здоровий спосіб життя – регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній сон, дотримання режиму дня, відмова від шкідливих звичок;

- здатність до самоконтролю – уміння регулювати власні думки, емоції, поведінку;

- спроможність до адаптації – ефективне пристосування до змін, подолання життєвих труднощів;

- здатність до позитивного мислення – оптимізм та доброзвичайне сприйняття життя покращують емоційний стан [9; 10; 14; 16].

Таким чином, психічне здоров'я розглядають як комплексну характеристику особистості, що забезпечує її благополуччя, розвиток та соціальну адаптацію.

Майбутній учитель початкових класів мусить розуміти, що сучасний стан психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку залишається на досить низькому рівні, зумовленому комплексом чинників. До них належать: війна, стресові умови життя, зростання кількості розлучень, втрата одного з батьків, а також обмежений емоційний контакт з близькими через їхній стресовий стан. Такі обставини негативно впливають на психічне здоров'я дітей та вимагають системної роботи щодо його підтримки, профілактики і розвитку.

Так само студентів – майбутньому класоводів – важливо розуміти: школа – один із ключових чинників формування психічного здоров'я молодшого

учня. Здобувачеві освіти важливо засвоїти, що саме в навчальному закладі дитина вперше стикається з оцінкою дорослими своєї діяльності, а це може мати і позитивний, і негативний ефект. Позитивна оцінка сприяє зростанню самооцінки, підвищенню впевненості у власних силах та стимулює подальший розвиток. Відповідно негативізм призводить до зниження самооцінки, тривожності, до проявів агресії.

Під час здобуття освіти в закладах вищої школи майбутній учитель початкових класів мусить засвоїти, що самосвідомість і самооцінка дитини молодшого шкільного віку тільки-но формуються. У нових соціальних та навчальних обставинах дитина починає пізнавати себе і свої можливості, на основі чого формується її власна самооцінка.

Для запобігання негативних наслідків шкільного навчання для психічного здоров'я дитини важливо створювати в сім'ї атмосферу любові, розуміння та підтримки. Дитина повинна відчувати безумовне прийняття та турботу незалежно від навчальних успіхів. Так само важливо заохочувати дитину до навчання, не вимагати від неї результатів, яких вона не в змозі досягти, та сприяти формуванню позитивного ставлення до власних здібностей і можливостей [3; 30]. Якщо виникає проблема з психічним здоров'ям, доцільно консультиватися у психолога.

Переконані, що особливу увагу студентів при вивченні проблеми збереження психічного здоров'я молодших школярів потрібно звертати на праці таких науковців, як Т. П. Малихіна. Вона досліджує характеристики та умови формування психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку; підкреслює, що складні ситуації, які дитина розв'язує самостійно або за допомогою дорослих, позитивний емоційний настрій та фіксація на прогресивних результатах є ключовими педагогічними умовами становлення психічного здоров'я [30, с. 50].

Так само важлива для майбутніх фахівців думка дослідників, що психічне здоров'я дитини формується під впливом низки чинників: родина, близьке оточення, друзі, школа, соціальне середовище, мас-медіа, ситуація в країні загалом. Виконання складних, але посильних завдань допомагає дитині відчути

власну здатність долати труднощі, підвищує впевненість у собі та стимулює подальший розвиток. Позитивний настрій сприяє формуванню оптимістичного ставлення до себе, своїх можливостей і навколишнього світу, а підтримка та заохочення з боку дорослих зміцнюють віру дитини у власні сили. Фокусування на прогресивних результатах дозволяє дитині відчувати свої досягнення, пережити успіх, підвищити самооцінку, що мотивує до подальшого навчання та розвитку [30, с. 50]. Реалізація цих умов важлива для забезпечення збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку [19].

Певно, студенти мусять знати, що поняття «психологія здоров'я» відносно нове, а тому треба донести до них результати історіографічного аналізу виникнення та розвитку цього терміну. Встановлено, що засновником психології здоров'я вважають американського вченого Д. Матараццо (Josef Mattarazzo). Він трактував це поняття як комплексний внесок психології як науки та професії у зміцнення та підтримку здоров'я; профілактику та лікування захворювань; визначення причин та ознак здоров'я і хвороб; аналіз і оптимізацію системи охорони здоров'я; формування політики у сфері охорони здоров'я [1; 7; 11]. Ш. Тейлор (Shelley Taylor) у своєму підручнику з психології здоров'я спрощено тлумачить це поняття, визначаючи психологію здоров'я як галузь психології, що вивчає вплив психологічних чинників на збереження здоров'я, роль психології в розвитку захворювань та вплив психологічних процесів на поведінку людини під час хвороби [11; 56].

Знайомимо студентів і з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина здатна реалізувати свій потенціал, долати повсякденний стрес, ефективно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Таким чином, психічне здоров'я розглядають не лише як відсутність симптомів психічних розладів [7].

Ті, хто працює зі студентами – майбутніми вчителями початкових класів, обов'язково апелюють до положень науковців Ю. О. Бохонкової та В. І. Пліско, котрі підкреслюють, що при вивченні психопатології поняття психологічного здоров'я є фундаментом для розуміння психічного здоров'я [4, с. 61]. Зокрема,

Н. В. Павлик звертає увагу на психічний аспект здоров'я, визначаючи його як стан психічного благополуччя, прикметний відсутністю патологічних психічних явищ та забезпеченням адекватної регуляції поведінки і діяльності людини [34; 35, с. 104]. Цікавий підхід Т. П. Малихіної, яка розглядає психічне здоров'я комплексно, починаючи від раннього розвитку дитини, і визначає його як динамічну систему, формовану протягом життя [30, с. 51].

Варто також зважати на погляди В. П. Кутішенка та С. О. Ставицької, котрі трактують психічне здоров'я як стан психічного і психофізіологічного благополуччя, що свідчить про гармонійний розвиток індивідуальності, здатність до ефективної саморегуляції, продуктивної діяльності та оптимістично налаштованої взаємодії з оточенням. В. П. Кутішенко наголошує: підвищення емоційного благополуччя молодших школярів – ключовий чинник збереження їхнього здоров'я, а освітній процес виступає одним із провідних осередків для реалізації цієї мети [26; 27, с. 153–155].

У своїй викладацькій діяльності треба спиратися на положення плеяди дослідників (І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич), які вважають психологію здоров'я міждисциплінарною галуззю людинознавства, що поєднує психологічне та медичне пізнання [22, с. 8]. У їхньому розумінні, ця дисципліна вивчає вплив психологічних факторів на фізичне здоров'я, взаємозв'язок між фізичним і психологічним благополуччям, а також роль соціальних чинників у формуванні здоров'я. Психологія здоров'я інтегрує знання з психології, медицини, соціології, епідеміології, біології, зосереджуючись на методах збереження, зміцнення та розвитку здоров'я людини [12; 13; 22, с. 8; 46, с. 305]. Таким чином, психологія здоров'я включає практики підтримки здоров'я протягом усього життєвого циклу та виступає психологічною основою наукової парадигми валеології.

Акцентуємо: студентів варто донести думку, що психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку має специфічні особливості, зумовлені віковими та індивідуальними характеристиками розвитку. У цей період активно формуються

пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, увага, уява. Дитина оволодіває основами навчальної діяльності, що вимагає від неї певних психологічних зусиль. Одночасно відбувається становлення особистості, формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій та мотиваційної сфери. Дитина поступово усвідомлює себе окремою особистістю, у неї розвивається почуття власної гідності та самоповаги.

Так само важливо пояснити здобувачам вищої освіти профілю початкового навчання, що на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку впливають різні чинники:

- індивідуальні особливості дитини – темперамент, характер, здібності, рівень розвитку пізнавальних процесів та емоційно-вольової сфери;

- сімейне виховання – атмосфера в родині, ставлення батьків до дитини, методи виховання;

- шкільне середовище – організація навчального процесу, ставлення вчителів, взаємини між однокласниками [25, с. 112–118; 33].

Складниками психічного здоров'я є: самооцінка, впевненість у собі, стресостійкість, комунікативні навички, уміння реалізовувати проблеми, здатність до адаптації та відчуття сенсу життя.

Слід так само студентам наголосити: психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів. Його характеризує стан благополуччя, що дозволяє особистості максимально реалізувати свій потенціал. Сучасні реалії привертають увагу до нового поняття, яке активно досліджують західні науковці та яке поступово впроваджується в практику – «психологічне благополуччя», що часто ототожнюють із поняттям «психологічне здоров'я».

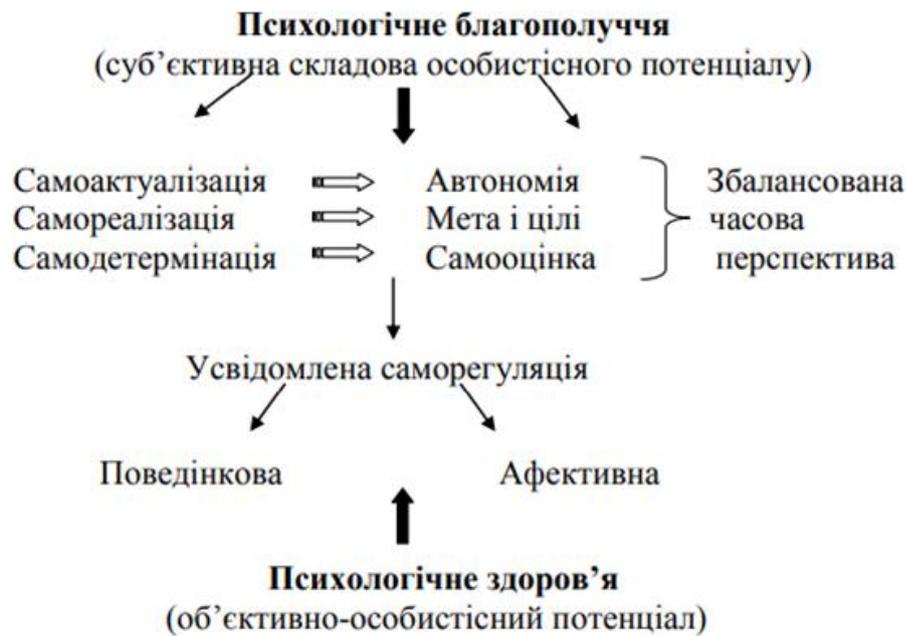


Рис. 2.12 Взаємозв'язок психологічного благополуччя та психологічного здоров'я

Як видно зі схеми (рис. 2.12) (з нею обов'язково знайомимо студентів), психологічне здоров'я – об'єктно-особистісне утворення, яке визначає рівень психологічного благополуччя людини. На нього суттєво впливають зовнішні чинники та ресурси, з-поміж яких важливу роль відіграють батьки, вчителі, однолітки тощо.

Працюючи зі студентами – майбутніми вчителями початкових класів, викладачі орієнтуються на роботи американських дослідників А. Gassman-Pines, Е. О. Ananat, J. Fitz-Henley, С. Ryff, які виявили тісний взаємозв'язок між психологічним благополуччям дітей і батьків. Зокрема, встановили, що внаслідок стресових подій, спричинених пандемією COVID-19, діти часто відмовлялися від співпраці з батьками, демонструючи таким чином свою емоційну реакцію. У подібних випадках дорослим важливо виявляти емпатію та розуміння. Схожі результати підтверджують італійські вчені М. Cusinato, S. Iannatone, А. Spoto, М. Poli, С. Moretti, М. Gatta, М. Miscioscia. Вони дійшли висновку: обмеження свободи дітей, зміни в повсякденному режимі негативно впливають на психологічне благополуччя і їх самих, і їхніх батьків.

Важлива при викладанні у ЗВО думка Н. Ф. Портницької, М. В. Соложенцевої, І. М. Тичини [38], О. В. Чуйко [47]: психологічне благополуччя – провідна складова частина психічного здоров'я, без якої людина не відчуватиме себе щасливою.

У процесі роботи зі студентами спираємося на дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку О. О. Вовчик-Блакитної [5] та Т. В. Водолазської [6]. Науковці підкреслюють, що розглядають його крізь призму емоційного благополуччя, яке виступає показником емоційного комфорту. Водночас доктор психологічних наук О. В. Чуйко наголошує: питання психологічного благополуччя молодших школярів у вітчизняній науковій літературі досліджене недостатньо; воно значною мірою залежить від виховного впливу батьків та від умов шкільного середовища [47].

Благополуччя дитини й дорослого має різні показники та специфіку прояву. Вивчаючи благополуччя дітей, М. Е. Селігман акцентує, що його визначає й емоційний стан та настрої, адже саме емоції виступають основним індикатором щастя дитини [36].

Студенти повинні знати, що аналіз категоріально-понятійного апарату засвідчує: у сучасній науковій літературі існують різні дефініції понять «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя». Водночас збереження психічного здоров'я молодших школярів названо ключовою умовою їхнього успішного навчання, гармонійного особистісного розвитку та відчуття щастя.

На нашу думку, розгляд категоріально-понятійного апарату дослідження уможлиблює розуміння того, що підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я – багатогранний і комплексний процес, де поєднано психолого-педагогічні, медико-біологічні, соціальні та культурні аспекти. Категорії «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя», «емоційна стійкість», «психологічна компетентність» взаємопов'язані та визначають не лише рівень особистісного розвитку дитини, а й ефективність професійної діяльності вчителя.

Переконані: майбутній учитель початкової школи має бути готовим і до організації освітнього процесу, й особливо до створення сприятливого психологічного середовища, спроможного забезпечити емоційний комфорт, підтримку та розвиток дітей. Це вимагає сформованості в нього таких якостей, як емпатія, стресостійкість, комунікативна культура, здатність до саморегуляції і застосування інноваційних технологій збереження психічного здоров'я.

Так само підготовка майбутніх педагогів повинна спиратися на сучасні наукові підходи до розуміння сутності психічного здоров'я та його збереження, враховувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, а також орієнтуватися на інтеграцію освітніх і виховних технологій. Така підготовка розглядається як стратегічний напрям розвитку педагогічної освіти, адже від професійної готовності вчителя залежить не лише якість навчання, але й формування в дітей основ психологічної культури, уміння дбати про власне здоров'я та гармонійно взаємодіяти з оточенням.

Стверджуємо, що навчання майбутніх учителів початкових класів впровадженню технологій збереження психічного здоров'я – складник цілісної системи педагогічної освіти, спрямованої на формування професійної компетентності нового покоління педагогів, здатних забезпечити не лише інтелектуальний, а й психоемоційний розвиток молодших школярів.

Важливо, аби здобувачі освіти знали/розуміли самі та передали ці знання/розуміння своїм вихованцям про те, що, підтримуючи психічне здоров'я, потрібно сповідувати кілька базових принципів: вести здоровий спосіб життя (збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатній сон); уникати надмірного стресу або навчитися ефективно ним управляти; формувати та підтримувати позитивні стосунки з оточенням; знаходити сенс у власній діяльності та житті; за потреби звертатися за професійною допомогою до психолога чи психотерапевта.

У центрі нашого дослідження перебувають а) студенти – майбутні вчителі початкових класів та б) діти молодшого шкільного віку. Тому нам важливо було, аналізуючи основні компоненти, критерії та показників психічного здоров'я

дітей – учнів початкових класів, запропонувати шляхи донесення цих критеріїв до здобувачів вищої освіти. На підставі отриманих результатів визначено рівні, які стали базою для подальшого дослідження та дали можливість оцінити стан психічного здоров'я молодших школярів [37; 44].

Студентам розкриваємо (стисло, лаконічно, аргументовано) положення праць науковців, які досліджували компоненти і критерії психічного здоров'я особистості. Згадуємо зарубіжних дослідників М. Becker, R. Diamond, F. Sainfort, котрі визначили три провідні компоненти психічного здоров'я:

- душевне та фізичне благополуччя, критерії якого – різноманітність позитивних відчуттів, альтруїзм, задоволення від життя;
- самоактуалізація – процес повного розкриття власного потенціалу та здібностей;
- повага до себе й до інших – основа гармонійних стосунків із собою та оточенням [56].

Зауважуємо, що українські науковці накреслюють дещо іншу структуру психічного здоров'я, виокремлюючи психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний та екзистенційний компоненти. Разом вони відображають цілісне функціонування особистості [28, с. 17].

У дослідженнях А. В. Курової [24, с. 15] увага зосереджена на праксеологічній складовій частині психічного здоров'я, що має особливе значення для підготовки майбутніх учителів початкових класів. Авторка виокремлює такі компоненти психічного здоров'я: особистісний, афективний та поведінковий.

Подібний підхід простежено і в працях О. В. Хухлаєвої, яка акцентує безпосередньо на дитині та особливостях формування її внутрішнього світу. До визначених нею компонентів психічного здоров'я належать (їх, ці компоненти, важливо розкрити і студентам):

- Аксіологічний компонент – система базових цінностей, що забезпечують психологічне благополуччя дитини. Йдеться про любов, повагу до себе та інших, доброту, чесність, справедливість, відповідальність. Ці якості не природжені,

вони формуються в процесі соціалізації, де провідну роль відіграють батьки та, особливо, вчителі початкових класів, які щодня взаємодіють із дитиною.

– Інструментальний компонент – здатність до рефлексії як засобу самопізнання. Він виявляється в умінні дитини усвідомлювати власні емоції, контролювати поведінку та аналізувати власні дії. Учитель початкових класів у цьому випадку має стати посередником у формуванні вміння дитини адекватно реагувати на життєві ситуації та коригувати свою поведінку у взаємодії з однолітками й дорослими.

– Потребово-мотиваційний компонент – прагнення дитини до розвитку та самореалізації. Він не статичний, а змінюється протягом життя. Завдання вчителя початкових класів – підтримати учня у прагненні до успіху, розкрити його потенціал і сформувати віру у власні можливості.

Зазначені компоненти психічного здоров'я стосуються не лише дорослої особистості, а й молодших школярів. Саме тому майбутні вчителі повинні оволодіти вмінням враховувати їх у своїй педагогічній діяльності, щоб створювати умови для гармонійного розвитку дитини.

Зарубіжні вчені А. Ellis та W. Dryden означили низку критеріїв психічного здоров'я: самоінтерес, суспільний інтерес, самоефективність, стресостійкість, гнучкість, орієнтацію на креативність, продуктивне мислення та самоприйняття. Ці критерії універсальні; їх можна застосовувати і до дорослих, і до дітей. Відповідно, майбутні вчителі початкових класів мають усвідомлювати важливість їх формування у своїх учнів, оскільки саме в молодшому шкільному віці закладаються основи психічного здоров'я, котрі впливатимуть на подальше життя особистості.

Як показує порівняльний аналіз, попри відмінності в назвах, змістова сутність компонентів, запропонованих різними вченими, зближена. Усі дослідники наголошують на індивідуальності проявів психічного здоров'я та його тісному зв'язку з якістю взаємин людини із соціальним середовищем.

С. Д. Максименко у своїх працях пропонує низку критеріїв психічного здоров'я, з-поміж яких: сформованість моральних і ціннісних ставлень

особистості до себе, до інших та до навколишнього світу; здатність справлятися з життєвими труднощами; стресостійкість; уміння реалізувати себе у творчій та ефективній діяльності [29, с. 256]. Ці якості – важливі орієнтири для вчителів початкових класів, адже саме вони допомагають формувати в дітей основи внутрішньої гармонії та навички саморегуляції.

Критерії психологічного благополуччя більш детально розкриває Т. В. Митник. Зокрема, він веде мову про: безумовне прийняття й визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження власних думок та почуттів, природність, конгруентність (узгодженість між словами, емоціями, діями), відповідальність, оптимізм, урівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, незалежність, адекватна самооцінка, почуття гумору, толерантність і самоповага [32, с. 270]. Для майбутніх учителів початкових класів ці характеристики мають подвійне значення: по-перше, вони формують їхню власну професійну стійкість, а по-друге, слугують моделлю для наслідування молодшими школярами.

Особливої уваги заслуговує підхід М. С. Ковальчука, який головним критерієм психічного здоров'я вважає психічну рівновагу та адаптивність. На думку науковця, справжній рівень психічного здоров'я виявляється у стресових ситуаціях – через здатність людини зберігати внутрішню стабільність і гармонійні стосунки з оточенням. До показників психічного здоров'я він зараховує: оптимізм, врівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), упевненість у собі, працелюбність, незалежність, відповідальність, доброзичливість, терпимість, самоповагу, емоційну стійкість, зрілість почуттів, духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтацію на саморозвиток та активність [20, с. 11].

Для майбутніх учителів початкових класів засвоєння таких критеріїв і показників надзвичайно важливе, оскільки вони визначають не лише їхнє власне психічне здоров'я, але й здатність формувати сприятливе освітнє середовище, у якому дитина початкової школи почуватиметься впевнено, захищено й матиме умови для гармонійного розвитку.

На основі аналізу наукових джерел, де висвітлено сутність компонентів, критеріїв та показників психічного здоров'я, доходимо висновку: у підготовці майбутніх учителів початкових класів доцільно орієнтуватися на компоненти, аргументовані О. В. Хухлаєвою: аксіологічний, інструментальний, потребово-мотиваційний. Саме вони відображають ключові аспекти формування й збереження психічного здоров'я молодших школярів, з якими працюватимуть педагоги.

У структурі психічного здоров'я учнів молодшої школи доцільно виокремлювати такі рівні:

- креативний, коли дитина стійка до змін соціального і природного середовища, легко адаптується до нових умов, усвідомлює себе як найвищу цінність, орієнтується на загальнолюдські цінності, має високу потребу в самореалізації та здатна до саморефлексії;

- адаптивний, який прикметний загальною пристосованістю дитини до соціуму, однак з наявними проявами тривожності та часткової дезадаптації в певних сферах життєдіяльності;

- дезадаптивний, за якого учень не може підтримувати баланс між власним внутрішнім станом та зовнішнім середовищем, втрачає здатність до саморефлексії, саморозвитку, не орієнтується на загальнолюдські цінності й потребує допомоги в подоланні стресових ситуацій [48, с. 346].

Майбутнім учителям початкових класів важливо усвідомлювати: психічне здоров'я дитини – результат впливу комплексу чинників. У контексті системного підходу вони поділяються на:

- внутрішні фактори – фізичне здоров'я, особливості емоційного та когнітивного розвитку, індивідуальні характеристики особистості дитини;

- зовнішні фактори – сімейне середовище, специфіка шкільного навчання, соціальне оточення, а також економічні й культурні умови.

Таким чином, підготовка вчителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я мусить передбачати не лише знання про рівні та компоненти психічного здоров'я школярів, а й уміння комплексно

враховувати всі фактори, що на нього впливають, формуючи сприятливі умови для гармонійного розвитку дитини.

Системний підхід у дослідженні психічного здоров'я слугує критерієм для усвідомлення, як різні фактори взаємодіють та впливають на розвиток дитини. Він уможлиблює формувати цілісне уявлення про психічне здоров'я молодших школярів, враховуючи всі внутрішні та зовнішні чинники, а також розробляти ефективні методи його збереження й профілактики порушень. Для майбутніх учителів початкових класів такий підхід особливо цінний, адже він спрямовує їх на комплексне бачення учня у системі «сім'я – школа – соціум» та вчить створювати умови, що підтримують емоційний і психологічний добробут дітей.

У дослідженні використали й діяльнісний підхід, що розглядає психічні явища як результат різних видів діяльності людини – навчальної, ігрової, трудової чи комунікативної. Учителям початкових класів він відкриває широкі можливості: через організацію різних форм діяльності учнів педагог може не лише формувати знання й навички, а й сприяти розвитку психічного здоров'я, розкривати творчий потенціал, допомагати дітям оволодівати навичками саморегуляції.

Не менш важливий особистісно орієнтований підхід, що визнає молодшого школяра унікальною особистістю та ставить його в центр освітнього процесу. Для майбутніх учителів початкових класів опанування цим підходом означає готовність враховувати вікові й індивідуально-психологічні особливості дітей: темперамент, характер, рівень розвитку, емоційний інтелект, інтереси та потреби. Такий підхід – основа для побудови гармонійних стосунків педагога з учнями, збереження їхньої індивідуальності, забезпечення психічного благополуччя.

Зазначені підходи не взаємовиключні. Навпаки, їхнє комплексне застосування забезпечує більш повне й достовірне розуміння психічного здоров'я молодших школярів. Для вчителів початкових класів це створює методологічне підґрунтя, потрібне для ефективного впровадження технологій збереження психічного здоров'я дітей у навчально-виховному процесі.

У процесі дослідження проблеми підготовки майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку ми використали низку методик, що допомагають оцінити рівень психічного здоров'я різноаспектно. Однією з ключових стала методика «Сильні сторони і труднощі» (для дітей 4–16 років), розроблена Центром здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» [17]. Цей інструмент орієнтований насамперед на батьків дітей молодшого шкільного віку, але його результати важливі й для майбутніх учителів, оскільки уможливають глибше розуміння проблем, з якими можуть стикатися їхні учні. Опитувальник охоплює кілька кластерів: емоційні симптоми, ознаки гіперактивності, поведінкові труднощі, проблеми у стосунках з ровесниками. Сукупно ці показники – основа для визначення рівня соціальної поведінки дітей та окреслення напрямів педагогічного впливу.

Отримані результати уможливили висновок: високі показники опитувальника – сигнал про потребу спеціальної роботи з дитиною задля збереження її психічного здоров'я. У дослідженні брали участь 54 батьки з експериментальної та контрольної груп. З'ясовано, що в експериментальній групі 5 дітей (14%) мали креативний рівень інструментального компоненту психічного здоров'я, 22 (61%) – адаптивний і 9 (25%) – дезадаптивний. У контрольній групі кількісні результати розподілилися так: креативний рівень – 3 дітей (17%), адаптивний – 9 (50%), дезадаптивний – 6 (33%). Як бачимо, в обох групах переважає адаптивний рівень, однак наявність значної кількості дітей із дезадаптивними проявами підтверджує потребу в системній педагогічній роботі.

Бесіди з батьками уможливили виявити причини дезадаптивного рівня: низький емоційний контакт між дитиною та батьками, стресові стани самих дорослих, які не сприяють побудові гармонійних взаємин та навчанню дитини долати труднощі. Окрім того, помітили недостатню обізнаність батьків з методами подолання стресових ситуацій, їхнє невміння контролювати власний емоційний стан. У таких сім'ях діти нерідко стикаються з агресивною

поведінкою, криками, емоційною нестабільністю дорослих, що провокує формування в школярів дезадаптивного рівня психічного здоров'я.

У контексті підготовки майбутніх учителів початкових класів ці результати напевно важливі, оскільки активізують потребу не лише працювати з дітьми, а й тісно взаємодіяти з батьками, формувати педагогічну культуру, яка ґрунтується на підтримці, стабільності та збереженні психічного здоров'я молодших школярів.

У перебігу дослідження виявлено: показники психічного здоров'я дітей експериментальної та контрольної груп різняться. Водночас значна частка учнів із дезадаптивним рівнем інструментального компоненту підтверджує потребу застосовувати цілеспрямовані психолого-педагогічні умови. Вони мають бути спрямовані на підвищення рівня сформованості цього компоненту, розвиток уміння дітей налагоджувати емоційний контакт із батьками, а також здатності долати проблемні ситуації та краще опановувати широкий спектр емоцій. У практичній підготовці майбутніх учителів початкових класів акцент має бути на використанні комплексу спеціальних вправ і методик, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів [18]. Важливо, щоб діти отримували постійну підтримку, позитивне підкріплення й заохочення і від батьків, і від педагогів.

Для діагностики аксіологічного компоненту психічного здоров'я учнів другого класу використали опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») К. Кіза (в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак) [31; 53: 54]. Цей інструмент ґрунтується на тривимірній структурі психічного здоров'я, яка враховує частоту переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. Опитувальник містив 14 запитань, що уможливило комплексно оцінити рівні психічного здоров'я дітей.

Результати опитування: з-поміж учнів обох груп не виявлено креативного рівня. В експериментальній групі адаптивний рівень мали 11 дітей (31%), а в контрольній – 7 учнів (39%). Дезадаптивний рівень, відповідно, становив 25

дітей (69%) у ЕГ та 11 дітей (61%) у КГ. Отримані дані свідчать про недостатнє усвідомлення молодшими школярами цінностей, пов'язаних із збереженням власного психічного здоров'я, а також про низький рівень розуміння впливу цих цінностей на їхній розвиток і соціальну взаємодію.

Як видно з діаграми, діти молодшого шкільного віку самостійно не здатні суттєво підвищити свій рівень психічного здоров'я з позиції аксіологічного компоненту. У цьому процесі ключову роль відіграє соціальне оточення – сім'я, школа. Для майбутніх учителів початкових класів це означає потребу не лише формувати в дітей уявлення про важливість психічного здоров'я, а й організовувати освітнє середовище, де цінності добробуту, гармонії та саморозвитку стають пріоритетними. Високий відсоток учнів із дезадаптивними проявами сигналізує про важливість інтегрування в підготовку педагогів спеціальні технології та методики, які допоможуть перетворити психічне здоров'я на усвідомлену життєву цінність для кожної дитини.

Розглядаючи потребово-мотиваційний компонент психічного здоров'я молодшого школяра, обрали методику «Сходинки» (автор В. Г. Щур) [15, с. 76–79]. Вона уможлиблює виявити рівень самооцінки дітей у повсякденних ситуаціях, у незнайомому середовищі та під час незвичної діяльності. Така методика ефективна для визначення рівня самосвідомості, особливостей самостосунків і усвідомлення дитиною свого місця в системі соціальних зв'язків. Діти з адекватним рівнем самооцінки демонструють прагнення до самовдосконалення, що є важливим показником їхнього психічного здоров'я.

Аналіз кількісних даних продемонстрував такий розподіл рівнів потребово-мотиваційного компоненту в експериментальній та контрольній групах: у експериментальній групі адаптивний рівень мали 17 учнів (47%), дезадаптивний – 19 учнів (53%); у контрольній відповідно – 13 учнів (72%) та 5 учнів (28%). Креативного рівня не зафіксовано в жодній групі. Дані свідчать про суперечливу ситуацію: адаптивний рівень переважає, але високий відсоток дезадаптивного рівня в ЕГ вказує на потребу систематичної роботи над його підвищенням.

Результати дослідження підтверджують, що адаптивний рівень переважає з-поміж компонентів психічного здоров'я, проте відсутність креативного рівня та високі показники дезадаптивного свідчать про потребу запроваджувати заходи для зміцнення психічного здоров'я молодших школярів.

Майбутні вчителі початкових класів мусять усвідомити, що для збереження та розвитку психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати такі фактори:

- Сприятлива сімейна атмосфера. Батьки повинні бути турботливими, уважними, підтримувати дитину в навчанні й розвитку, формувати в неї позитивне ставлення до себе та світу.

- Гармонійний розвиток особистості. Він включає розвиток пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, формування адекватної самооцінки та здорових соціальних стосунків.

- Захист від негативних впливів. Створення безпечного середовища, захист від насильства, жорстокого поводження та небезпечного впливу ЗМІ.

- Роль учителів початкових класів. Педагоги мають створювати сприятливу атмосферу на уроках, підтримувати дітей, які відчують труднощі, формувати в них позитивне ставлення до себе та інших, а також навчати ефективним способам подолання стресових ситуацій.

- Спільна відповідальність батьків, педагогів і суспільства. Психічне здоров'я дітей – результат взаємодії сім'ї, школи та соціуму, тому важливо створювати умови для всебічного розвитку дітей і захисту їх від негативних впливів.

При підготовці майбутніх учителів початкових класів отримані дані акцентують важливість формування у студентів компетентностей з організації психолого-педагогічної підтримки, розвитку адаптивних та мотиваційних компонентів психічного здоров'я дітей у навчальному процесі.

Психолого-педагогічні умови, спрямовані на збереження психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку, передбачають створення позитивної мотивації поведінки в освітньому середовищі ЗЗСО, орієнтацію педагогів на

сучасний зміст і методи навчання, а також формування науково-методичного забезпечення освітнього процесу. Це уможливить реалізацію кожним учнем власної освітньої траєкторію, його гармонійний розвиток.

Одна з умов підвищення психічного здоров'я – це використання наочних матеріалів, що містять практичні поради і питання для підтримки психологічного стану. Такі картки розробила психологиня С. А Ройз [40; 41]. Учителі початкових класів можуть застосовувати їх як урочно, так і позаурочно. Вони сприяють розвитку в дітей навичок саморегуляції, формують емоційну стійкість, допомагають долати стресові ситуації.

Так само важливою умовою є впровадження сучасних технік та практик, що позитивно впливають на психічне здоров'я. Наприклад, у виданні С. А. Ройз «Твоя сила» [39] вміщено вправи та методики для розвитку психологічної стійкості; учителі можуть звернутися і до практики Л. Г. Терлецької [49]. Крім того, психогімнастичні вправи допомагають дітям боротися з агресією, емоційною нестійкістю та погіршенням поведінки, що підвищує рівень їхнього психічного здоров'я.

Наступна умова – використання сучасного відеоконтенту та веб-квестів. Наприклад, відео «Ти як?» адаптоване для молодших школярів, тому вчителі початкових класів можуть використовуватися його для розвитку емоційного інтелекту та підтримки психологічного стану дітей.

Важливо застосовувати в навчальній діяльності й ігри, які формують емоційний інтелект, самоконтроль, впевненість у собі, емпатію. Наприклад, ігри зі збірки Lego Foundation вчителі початкових класів можуть інтегрувати в уроки, сприяючи розвитку психічного та фізичного здоров'я учнів [45].

Ще один ефективний засіб – ігри-оптимізатори, спрямовані на підвищення мотивації та самоповаги дітей. Зокрема:

«Компліменти» – учні по черзі говорять один одному щось приємне, передаючи символічний предмет, наприклад, сердечко.

«Уяви» – діти описують або зображують на папері певні ситуації чи емоції, наприклад, сміх, доброту, сум, щастя.

«Я люблю себе за те ...» – дитина називає риси та вчинки, які їй подобаються, а потім аналізує ті, що потребують вдосконалення [19, с. 120].

Реалізація таких психолого-педагогічних умов у професійній підготовці вчителів початкових класів уможлиблює створення системи підтримки психічного здоров'я учнів. Вона включає:

- організацію навчальної діяльності відповідно до віку та індивідуальних особливостей;
- формування позитивного психологічного клімату в класі;
- залучення дітей до різних видів діяльності;
- співпрацю з батьками;
- використання різних методів і форм навчання;
- стимулювання ініціативи та самостійності учнів.

Комплексне впровадження цих умов розвиває емоційну стійкість, самоповагу, соціальні навички і здатності до саморегуляції, що є ключовими складниками психічного здоров'я молодших школярів.

Для ефективного збереження психічного здоров'я учнів 1–4 класів важливо створити системні психолого-педагогічні умови, які формуються на етапі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. До таких умов належать:

1. Організація навчально-пізнавальної діяльності, яка відповідає інтересам та потребам дітей. Навчання має бути цікавим і мотивувальним, враховувати індивідуальні здібності учнів, сприяти розвитку їхніх пізнавальних та творчих умінь.

2. Створення позитивної емоційної атмосфери в класі, де діти почувають себе впевнено та безпечно. Учитель початкових класів формує атмосферу підтримки, прийняття, взаємоповаги, що є важливим фактором психічного благополуччя.

3. Залучення учнів до різних видів діяльності, які розвивають творчі здібності, практичні навички, соціальний досвід. Учитель організовує

інтерактивні заняття, ігрові вправи, дослідницьку діяльність, які стимулюють пізнавальні процеси та саморозвиток.

4. Співпраця з батьками як головними партнерами педагогів у підтримці психічного здоров'я дітей. Учитель координує взаємодію з родиною, надає рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок.

5. Реалізація конкретних педагогічних заходів, спрямованих на розвиток психічного здоров'я. Наприклад, вправи на самоконтроль, формування позитивного самосприйняття, розвиток емпатії та навичок спілкування.

6. Використання різноманітних форм і методів навчання, які активізують пізнавальні процеси дітей: ігрові та проблемні ситуації, творчі завдання, дослідницька діяльність, рольові ігри тощо.

7. Формування позитивного емоційного клімату в класі через підтримку успіхів учнів, використання гумору, похвали та створення ситуацій успіху, що підвищує мотивацію й емоційну стійкість.

8. Заохочення дітей до спілкування з однолітками та дорослими, що сприяє розвитку соціальних навичок, самоповаги і взаємоповаги.

9. Підтримка ініціативи та самостійності учнів, яка реалізується через можливість обирати завдання, приймати власні рішення, брати участь у плануванні діяльності.

Усі ці умови взаємопов'язані та доповнюють одна одну, тому комплексне застосування їх забезпечує максимальний ефект. Система психолого-педагогічної роботи, яку впроваджує вчитель початкових класів, сприяє формуванню в молодших школярів стійкості до стресу, емоційної врівноваженості, позитивного самосприйняття, навичок комунікації та соціальної взаємодії, а також інших ключових компонентів психічного здоров'я.

Під час формувального етапу педагогічного експерименту впроваджено систему психолого-педагогічних умов, спрямованих на підтримку та збереження психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Аналіз наукових робіт сучасних психологів-практиків, простору Інтернет уможливив виокремити ефективні методики та засоби, що позитивно впливають на психіку дітей.

У процесі експерименту використали різноманітні техніки та завдання [42; 43], ігри-оптимізатори, а також навчальні ігри від Lego Foundation («Хто твій герой?», «Зорепад емоцій», «Пташка надії»), відео «Ти як?», картки із завданнями. Такий інструментарій урізноманітнив освітній процес, надав додаткові можливості для формування позитивних емоційних станів, розвитку самосвідомості та соціальної компетентності молодших школярів. Важливу роль у реалізації цих умов відіграють учителі початкових класів, які організують діяльність, підтримують учнів, спрямовують їхню активність у конструктивне русло.

Для оцінювання ефективності запропонованих психолого-педагогічних заходів провели контрольний етап експерименту із застосуванням тих самих опитувальників, що й на констатувальному етапі.

Результати щодо інструментального компонента психічного здоров'я показали позитивну динаміку в експериментальній групі (ЕГ): креативний рівень зріс із 14% до 39%, адаптивний залишився на рівні 61%, дезадаптивний зник. У контрольній групі (КГ) показники практично не змінилися. Дані уможливили висновок: упроваджені психолого-педагогічні умови позитивно вплинули на розвиток інструментального компонента в ЕГ.

Щодо аксіологічного компонента: в ЕГ з'явився креативний рівень – 22% учнів, адаптивний зріс із 31% до 48% (28 учнів), дезадаптивний рівень зник. У КГ суттєвих змін не відбулося. Це підтверджує, що системне використання психолого-педагогічних умов сприяє формуванню в дітей ціннісного ставлення до власного психічного здоров'я.

Потребово-мотиваційний компонент також мав позитивну динаміку: у ЕГ з'явився креативний рівень – 14% учнів, адаптивний зріс від 47% до 86%, дезадаптивний зник. У КГ зміни були незначними: креативний рівень не з'явився, адаптивний зріс лише на 5%, дезадаптивний зменшився на 5% і становив 23%.

Отримані результати свідчать про ефективність формувального експерименту та підтверджують, що впровадження системи психолого-

педагогічних умов значно покращує психічне здоров'я молодших школярів. Учителі початкових класів, які реалізують такі умови на практиці, стають ключовими агентами підтримки психічного здоров'я дітей, сприяють розвитку їхніх навичок саморегуляції, позитивного самосприйняття, емоційної стійкості та соціальної компетентності.

У практичній підготовці майбутніх учителів початкових класів особлива увага – методам і технологіям, що виформовують у здобувачів освіти вміння та навички підтримки психічного здоров'я дітей:

- Використання візуальних матеріалів та карток із практичними порадами (розробки С. А. Ройз), які допомагають учням контролювати власний психологічний стан, долати стресові ситуації та усвідомлювати свої дії.

- Ігри-оптимізатори та психогімнастичні вправи, що розвивають емоційний інтелект, формують самоконтроль, зменшують вияви агресії та сприяють психокорекції.

- Відео-контент і веб-квести, орієнтовані на вікову категорію молодших школярів, які допомагають формувати позитивне самосприйняття та соціальні навички.

- Навчальні ігри (Lego Foundation, інтерактивні вправи), що сприяють розвитку емоційної стійкості, емпатії, самоусвідомлення та впевненості у собі.

- Ігри, спрямовані на підвищення мотивації та самопізнання: «Компліменти» – формування позитивної самооцінки через взаємне підкріплення; «Уяви» – розвиток уяви, емоційного вираження та саморегуляції; «Я люблю себе за те...» – аналіз власних сильних сторін та рефлексія емоцій.

Учитель початкових класів, застосовуючи технології збереження психічного здоров'я, виконує ключову функцію: він організовує діяльність учнів, підтримує їх у складних ситуаціях, спрямовує розвиток емоційної та соціальної компетентності, формує ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення.

Студенти мусять чітко засвоїти, що для досягнення максимального ефекту всі психолого-педагогічні умови та технології повинні діяти як цілісна система. Її реалізація забезпечує формування в дітей:

- стійкості до стресу;
- емоційної стабільності;
- позитивного самоприйняття;
- ефективних соціальних навичок та комунікації;
- уміння регулювати власні емоції, поведінку.

Таким чином, підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я – невід'ємний складник професійної компетентності сучасного педагога, який забезпечує успішне формування психічного здоров'я молодших школярів під час навчання.

У розділі аргументовано ключові аспекти професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я молодших школярів. Доведено, що ефективна реалізація цього завдання неможлива без створення системи психолого-педагогічних умов, які включають організацію навчальної діяльності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, формування позитивного емоційного клімату в класі, залучення учнів до різних видів діяльності, активну взаємодію з батьками й використання сучасних методів та форм навчання.

Так само в розділі описано конкретні технології збереження психічного здоров'я, з-поміж яких: використання візуальних матеріалів із порадами щодо саморегуляції, психогімнастичних вправ, ігор-оптимізаторів, інтерактивних відео та веб-квестів, а також навчальних ігор для розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю, соціальних навичок. Наголошено, що комплексне застосування цих технологій сприяє формуванню в дітей стійкості до стресу, позитивного самоприйняття та ефективної взаємодії з оточенням.

Отже, підготовка майбутніх учителів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я – важлива складова частина професійної компетентності сучасного педагога, покликана забезпечувати ефективне

формування психічного здоров'я молодших школярів у процесі освітньої діяльності.

Підбиваючи підсумки проведеного дослідження з теми «Підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я», вербалізуємо кілька ключових висновків.

Реалізовано всі заплановані завдання, спрямовані на визначення науково-теоретичних та практичних засад підготовки майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я учнів.

Передовсім ми окреслили коло науковців, котрі активно досліджували проблематику психічного здоров'я дітей та психолого-педагогічної підтримки. З-поміж вітчизняних авторів відзначили Б. В. Барчі, І. Я. Коцана, О. О. Коваленка, Г. В. Ложкіна, Т. П. Малихіну, М. І. Мушкевич, С. А. Ройз, О. М. Терновець та Н. Ю. Ярему; з-поміж зарубіжних – Е. О. Ananat, М. Cusinato, А. Ellis, J. Fitz-Henley, М. Gatta, S. Iannatone, J. Mattarazzo, С. Moretti, М. Miscioscia, М. Poli, С. R. Rogers, С. Ryff, М. P. Seligman, А. Spoto та Sh. Taylor.

Особливу увагу ми звернули на практичні напрацювання, які можна безпосередньо використати в професійній підготовці вчителів початкових класів. Зокрема, методики та техніки С. А. Ройз забезпечують ефективне підвищення психологічного здоров'я молодших школярів через ігрові й інтерактивні вправи. Важливі також дослідження С. Б. Жарікової, В. П. Кутішенко, Т. П. Малихіної, С. О. Ставицької, О. В. Чуйко та О. В. Хухлаєвої, у яких розкрито умови формування й розвитку психологічного благополуччя дітей.

У межах підготовки майбутніх учителів початкових класів було визначено ключові дефініції психічного здоров'я, котрі стали базовими для нашого дослідження. Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя дитини, який формується під впливом соціально-економічних, біологічних та екологічних факторів. Воно прикметне здатністю дитини реалізовувати свій потенціал, справлятися з щоденними стресовими ситуаціями, ефективно взаємодіяти з оточенням, робити свій внесок у життя соціуму.

Результати дослідження вказують на важливість інтеграції сучасних технологій збереження психічного здоров'я в систему професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів, що забезпечує їхню готовність формувати в молодших школярів психологічну стійкість, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію.

У контексті професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів важливим є розуміння сутності психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку та пов'язаних із ним понять. Одне з ключових понять – психологічне благополуччя: складний феномен, що формується на основі особистісного досвіду дитини, її успіхів у повсякденній діяльності, внутрішньої гармонії та реалізації потенціалу. Розуміння цього поняття конче потрібне для майбутніх педагогів, тому що воно визначає підходи до організації освітнього середовища і впровадження технологій збереження психічного здоров'я.

У межах дослідження було уточнено дефініцію психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Акцентовано, що це стан психологічного благополуччя, яке забезпечує ефективне функціонування дитини вдома, у школі, у соціальних взаємодіях з однолітками. Психічне здоров'я включає здатність висловлювати широкий спектр емоцій, будувати здорові міжособистісні стосунки, справлятися зі стресовими ситуаціями, навчатися, досягати успіхів, а також відчувати себе в безпеці та захищеності.

Отже, психічне здоров'я виходить за межі відсутності психічних розладів і є станом гармонії з собою та навколишнім світом, що уможлиблює реалізацію дитиною свого потенціалу повною мірою.

Для практичного впровадження технологій збереження психічного здоров'я в професійну підготовку майбутніх учителів ми визначили ключові компоненти психічного здоров'я молодших школярів, їхні показники та рівні. До цих компонентів належать:

– аксіологічний, що відображає ціннісне ставлення дитини до свого здоров'я;

– інструментальний, який визначає здатність реалізовувати психологічні навички та емоційні компетенції;

– потребово-мотиваційний, що характеризує готовність дитини діяти задля підтримки свого психічного благополуччя.

Кожен із компонентів проявляється через три рівні, які ми використали в дослідженні:

– креативний, що відображає високу здатність до самостійного розвитку та адаптації;

– адаптивний, який свідчить про нормальний рівень психічного здоров'я та спроможність реалізовувати базові життєві ситуації;

– дезадаптивний, що характеризує труднощі регуляції емоцій, поведінки та соціальної взаємодії.

Уведення цієї системи компонентів та рівнів у навчальний процес уможливить майбутнім учителям початкових класів ефективно впроваджувати технології збереження психічного здоров'я, формуючи в дітей комплексні компетенції для успішної соціальної, емоційної та навчальної адаптації.

Досліджуючи тему «Підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я», реалізували педагогічний експеримент, мета якого – визначити рівень сформованості психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку та апробувати психолого-педагогічні умови, які сприяють його збереженню в освітньому процесі. Наш експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального, контрольного.

Для діагностики використовували такі методики: опитувальник «Сильні сторони і труднощі» (Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) та методика «Сходинки» (автор В. Г. Щур). На їх основі визначали рівні аксіологічного, інструментального й потребово-мотиваційного компонентів психічного здоров'я другокласників. Респондентами експерименту стали учні початкової школи.

Результати констатувального етапу показали домінування адаптивного та дезадаптивного рівнів у всіх компонентах психічного здоров'я, що стало основою для впровадження психолого-педагогічних умов у навчальний процес для підвищення рівня психічного здоров'я учнів.

На основі аналізу психолого-педагогічних наукових джерел та практичного досвіду визначили такі ключові умови, які можна імплантувати в систему навчання майбутніх учителів початкових класів:

- використання візуального матеріалу та інтерактивних ресурсів: відео-контент, картки із практичними порадами та веб-квести, що сприяють підтримці психологічного стану дітей;

- застосування сучасних технік і практик, які підвищують рівень психічного здоров'я молодших школярів;

- впровадження ігор-оптимізаторів та ігор для розвитку наскрізних умінь, проблемних завдань, творчих вправ, дослідницької діяльності, психогімнастики;

- створення позитивної емоційно-психологічної атмосфери в класі, де дитина відчуває себе комфортно та безпечно;

- підтримка ініціативи і самостійності дітей, заохочення їх до прийняття рішень та активної участі в навчальній і позакласній діяльності.

Адаптація цих психолого-педагогічних умов у професійну підготовку майбутніх учителів початкових класів сформує в них компетентності щодо використання технологій збереження психічного здоров'я учнів у практичній діяльності.

Запроваджені психолого-педагогічні умови збереження психічного здоров'я молодших школярів були реалізовані в експериментальній групі, а результати контрольного етапу показали їхню ефективність. Зокрема, інструментальний компонент в експериментальній групі значно зріс: креативний рівень підвищився на 25%, адаптивний залишився стабільним за рахунок повного зникнення дезадаптивного рівня. Такі результати свідчать про позитивну динаміку.

Аксіологічний компонент так само підвищився: креативний рівень зріс на 22%, адаптивний – на 17%, дезадаптивний рівень зник повністю. Потребово-мотиваційний компонент не містив дезадаптивного рівня та демонстрував покращення: креативний рівень збільшився на 14%, адаптивний – на 39%.

Отримані результати підтверджують ефективність розроблених психолого-педагогічних умов та їхню практичну цінність у навчальному процесі. Вони пересвідчують, що системне впровадження технологій збереження психічного здоров'я сприяє формуванню в учнів молодшого шкільного віку стійкості до стресу, розвитку позитивного самосприйняття та навичок соціальної взаємодії.

Майбутніх учителів початкових класів важливо навчати ефективно використовувати ці технології у класі, формувати вміння планувати та реалізовувати комплекс заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я учнів, що сприятиме розвитку їхнього гармонійного, щасливого та успішного життя.

Проведене дослідження підтвердило: підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я потребує чіткого теоретичного підґрунтя. Було виявлено, що психічне здоров'я учнів молодшого шкільного віку тісно пов'язане з психологічним благополуччям, рівнем адаптації, здатністю до самореалізації та мотивацією до навчальної діяльності. Підготовка майбутніх педагогів передбачає формування в них компетентностей, які забезпечують ефективне застосування психолого-педагогічних технологій у навчальному процесі.

Результати дослідження засвідчили й те, що ефективна підготовка майбутніх педагогів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я включає не лише теоретичну підготовку, а потребує опанування конкретних методик, вправ, технік та ігрових форм, які забезпечують розвиток емоційної стійкості, соціальної компетентності та позитивного самосприйняття учнів.

Апробовані технології збереження психічного здоров'я уможливають педагогам початкових класів формувати в дітей уміння долати стрес, ефективно навчатися, встановлювати здорові соціальні взаємини та гармонійно реалізовувати свій потенціал. Вони створюють основу для системної роботи з учнями, спрямованої на їхнє психічне благополуччя, загальний розвиток.

Підготовка майбутніх учителів початкових класів до впровадження технологій збереження психічного здоров'я – невід'ємний складник сучасної педагогічної освіти. Реалізація психолого-педагогічних умов у навчальному процесі сприяє формуванню професійної компетентності вчителя, забезпеченню стійкого психічного здоров'я учнів та створенню сприятливого освітнього середовища для їхнього всебічного розвитку.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Балл Г. До визначення засад раціогуманістичного підходу методології психологічної науки. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 74–90.

2. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовтня 2019 року) / уклад. З Р. Кісіль. Львів, 2019. С. 18–21.

3. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е. О. Дідоренка. Вид. 2-ге, переробл. та допов. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. 487 с.

4. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59–63.

5. Вовчик-Блакитна О. О. Емоційне благополуччя дитини – засіб і мета реабілітаційної роботи. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наук. пр. Київ, 2004. №1 (3). С. 537–542.

6. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 26–31.
7. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2022, 20 липня). Психічне здоров'я. URL: [https://www.who.int/mental\\_health/en/](https://www.who.int/mental_health/en/)
8. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». 2024. URL: <https://www.howareu.com/>
9. Гончарова Н. М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 335 с.
10. Гончарова Н. М. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 2. С. 22–27.
11. Дитяче населення крізь призму громадського здоров'я : колект. монографія / Бердник О. В. та ін. Київ : Медінформ, 2020. 199 с.
12. Енциклопедія діагностичних методик щодо з'ясування стану психофізичного розвитку дітей раннього віку / упоряд. : К. Л. Крутій, Л. О. Федорович. Запоріжжя : ЛППС, 2012. 210 с.
13. Здоров'я дітей і молоді : безпекові та психолого-педагогічні аспекти: колект. монографія / за заг. ред. проф. Н. І. Коцур; редкол.: Н. Коцур та ін.; ДВНЗ «Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2018. 486 с.
14. Здоров'я дітей та підлітків : психолого-педагогічні аспекти : колект. монографія / за заг. ред. проф. Н. І. Коцур ; упоряд. Л. П. Товкун; Ун-т Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав : Домбровська Я. М., Вип. 5. 2022. 487 с.
15. Ляшенко Т. Д. Чому їм важко вчитися? Діагностика і корекція труднощів у навчанні молодших школярів. Київ : Початкова школа, 2003. 128 с.
16. Коваленко О. О. Соціальне сирітство як соціокультурний феномен : дис. ... кан. соціол. наук : 22.00.03 / НАН України, Інститут соціології. Київ, 2006. 212 с.
17. Коло сім'ї. 2024. URL: <https://k-s.org.ua/>

18. Корнюшина О. 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи: із вправами для стабільності психіч. Здоров'я в умовах війни ; 2-ге вид., оновл. і допов. Київ : Наш Формат, 2023. 280 с.

19. Коробко С. Л. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник. Київ : Літера ЛТД, 2021. 160 с.

20. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

21. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студ. ВНЗ. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 352 с.

22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

23. Куліш О. С., Пелешенко О. В. Проблема виникнення синдрому емоційного вигорання психологів-консультантів у сучасному світі. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів, 2021. С. 137–141.

24. Курова А. В. Особливості виділення компонентів психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 15–18.

25. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. 2-ге вид. : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

26. Кутішенко В. П. Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їх здоров'я. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 16. С. 153–160.

27. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : практикум : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 448 с.

28. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. № 1. С. 4–12.
29. Максименко С. Д., Немеш О. М., Ірхін Ю. Б. Основи психологічного здоров'я особистості. Київ : Людмила, 2021. 519 с.
30. Малихіна Т. Психологічне здоров'я молодшого школяра : сутність та характерні особливості. *Початкова школа*. 2014. № 9. С. 49–51.
31. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практику / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
32. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості : критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 269–271.
33. Основи наукових досліджень : навч. посіб. / О. М. Сінчук та ін. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2022. 196 с.
34. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. С. 2–17.
35. Павлик Н. Психологічне здоров'я, як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2020. № 2(5). С. 83–109. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/127>
36. Петалла О. А. Особливості психологічного здоров'я учнів та його корекція в процесі навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2011. 211 с.
37. Подкопаєва Ю. В. Соціально-психологічні умови формування уявлень про духовний ідеал у дітей молодшого шкільного віку : монографія; Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г. [вид.], 2017. 247 с.
38. Портницька Н., Соложенцева В., Тичина І. Психологічне благополуччя батьків дітей з інвалідністю : кризи і ресурси. *Актуальні проблеми психології*.

*Психологія обдарованості* : зб.наук. пр. Ін-уту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. С. 230–237. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/27.pdf>

39. Ройз С. Твоя сила: практикум для дітей та підлітків. 2023. 36 с.

40. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. 2023 URL: [https://spilnoteka.org/wp-content/uploads/2023/06/mentalne\\_zdorov%CA%BCya\\_ditej\\_pid\\_chas\\_vijny\\_aptechka-1.pdf](https://spilnoteka.org/wp-content/uploads/2023/06/mentalne_zdorov%CA%BCya_ditej_pid_chas_vijny_aptechka-1.pdf)

41. Ройз С. Ресурсна скринька. Міжнародний фонд «Відродження». Смарт освіта. 2023. URL: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/>

42. Сидоренко Н. О. Заняття із психологічного розвитку для молодших школярів. Київ : Редакції загально-педагогічних газет, 2013. 127 с.

43. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології : навч. посіб. для студентів подвійних спеціальностей з психологією. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 262 с.

44. Словник-довідник з професійної педагогіки / за ред. А. В. Семенової. Одеса : Пальміра, 2006. 221 с.

45. Сміт Дж. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи ; пер. з англ. Д. Кожедуба. Харків : КСД, 2023. 255 с.

46. Соціальна психологія в Україні: довідник / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. друге, перероб. і допов. Київ: Талком, 2019. 324 с.

47. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

48. Терещенко Л. А., Петровська Т. В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340–348.

49. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості. Тренінг психосинтезу: навч. посіб. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2017. 111 с.
50. Тимофієва М. П., Слободська О.В. Психологія здоров'я. Київ : МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
51. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
52. Чуйко О. В. Психологічне благополуччя дитини : від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Соціальна робота*. 2021. № 1(7). С. 62–66.
53. Штифурак В. С. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості. Вінниця : Едельвейс, 2019. 341 с.
54. Штифурак В. С., Драчук А. І., Краєвська Т. С. Психологія здоров'я. Вінниця : ТВОРИ, 2018. 296 с.
55. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.
56. Becker M., Diamond R., Sainfort F. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *Qual. Life Res.* 2003. Vol. 2. P. 239–251.