

САМОІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ОЗНАКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Васильєва Світлана Андріївна

здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. У сучасному суспільстві, зі швидким темпом життя та зростаючим інформаційним тиском, поступово підвищується увага людей до психічного здоров'я. Психічне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо і діємо. Воно також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, взаємодіємо з іншими та робимо здоровий вибір. Психічне здоров'я важливе на кожному етапі життя, від дитинства і підліткового віку до дорослості.

На сьогодні все гостріше стає питання дослідження стану психічного здоров'я з рівня початкової школи, тому саме початкова школа стала тією точкою відліку досліджень для науковців. Це пояснюється тим, що саме в цей період діти входять в критичну зону фізичного та психічного розвитку, вони починають стикатися з новими проблемами у спілкуванні з однокласниками, викладачами, що в свою чергу змінює відносини з батьками. Окрім того, діти краще диференціюють різні відтінки емоцій,

відчуття, по-іншому починають ставитись до обов'язків, пов'язаних із навчанням та спілкуванням в новому оточенні, де дитина має самостійно приймати рішення. Це стрімке нагромадження нового і поки ще не дослідженого дитиною і стає переломним моментом в розвитку психічного здоров'я.

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз психологічних аспектів формування самоідентичності у дітей молодшого шкільного віку та її взаємозв'язок з психічним здоров'ям.

Виклад основного матеріалу. Самоідентичність - це чітке знання і сприйняття людиною того, ким вона є і як вона співвідноситься з іншими. Самоідентичність відіграє вирішальну роль у нашому психічному здоров'ї, впливаючи на самооцінку, емоційну стабільність і стосунки. У галузі психології існує багато теорій і поглядів, які досліджують взаємозв'язок між самоідентичністю та психічним здоров'ям. Згідно з теорією Еріка Еріксона, люди стикаються з проблемами самоідентичності на всіх етапах життєвого циклу. Він підкреслював важливість ролей самоідентичності в індивідуальному розвитку і стверджував, що розвиток здорової самоідентичності є однією з найважливіших передумов для досягнення психічного здоров'я [10]. Альфред Адлер, видатний психолог, стверджував, що ідентичність людини формується в процесі соціалізації і тісно пов'язана з її життєвими цілями та стилем життя. Його теорія індивідуальної психології підкреслює вплив соціальних зв'язків на самоідентичність, стверджуючи, що люди будують свою самоідентичність, досягаючи цілей у своєму соціальному житті[9]. У психотерапії гуманістична теорія Карла Роджерса ввела поняття "Я-концепція" і підкреслила, що сприйняття і прийняття людиною своєї самоідентичності є ключем до психологічного благополуччя. Він вважав, що самоактуалізація та психологічне зростання можуть бути досягнуті лише тоді, коли люди набувають позитивної Я-концепції та розвивають здорову ідентичність[6]. Дж. Марсія розглядає

самоідентичність на трьох рівнях: конститутивному, репрезентативному та поведінковому. Конститутивний рівень означає, що самоідентичність характеризується загальною узгодженістю внутрішніх психодинамічних процесів всередині людини. Репрезентативний рівень показує наявність чи відсутність особистого досвіду однаковості та унікального способу переживання конституювання однаковості. Поведінковий вимір стосується спостережуваної частини етапу конституювання однаковості, тобто стилю однаковості[6].

На сьогодні стандарти психічного здоров'я, як і сама концепція, теж є актуальним питанням, що жваво обговорюється дослідниками. Десять стандартів психічного здоров'я, запропоновані американськими психологами Маслоу і Мітлманом, вважаються "найбільш класичними стандартами": повне відчуття безпеки; повне розуміння себе і правильна оцінка власних здібностей; реалістичні життєві цілі; зв'язок з реальними навколишнього середовища; здатність зберігати цілісність і гармонійність характеру; здатність вчитися на власному досвіді; здатність підтримувати добрі міжособистісні стосунки; помірковане вираження і контроль емоцій; належне задоволення своїх базових потреб без порушення соціальних норм; обмежений розвиток особистості без порушення соціальних норм[4]. Загалом, психічно здоровим людям притаманне добре ставлення до себе та інших, адекватна адаптація до навколишнього середовища, збалансований емоційний стан та гармонійна особистість. Психічно здорові люди не вільні від болю і неприємностей, але вони можуть вчасно знаходити нові шляхи для зміни несприятливого середовища.

Досліджено, що діти молодшого шкільного віку, які мають сформовану та позитивну самоідентичність, демонструють кращі показники психічного здоров'я, такі як емоційна стабільність, низький рівень тривожності та адекватна самооцінка. Отже, самоідентичність грає важливу

роль у психологічному здоров'ї дітей, допомагаючи їм розвиватися, адаптуватися і відчувати задоволення від життя.

Загальний аналіз літератури та результатів досліджень підтверджує важливість самоідентичності для психічного здоров'я особистості. Розуміння власної ідентичності, прийняття себе та взаємодія зі світом є важливими аспектами психічного благополуччя. Однак більшості дітей молодшого шкільного віку і навіть старшого шкільного віку бракує знань про самоідентичність та психічне здоров'я, що в свою чергу призводить до невпевненості, труднощів в спілкуванні, управлінні емоціями, самопізнанні та інколи до психічних розладів в майбутньому. Тому, на нашу думку, введення в загальноосвітню програму викладання психології, починаючи з початкової школи є дуже актуальним і гострим питанням сьогодення. Освіта з розвитку самоідентичності і психічного здоров'я для дітей молодшого шкільного віку, може сприяти розвитку їх психологічної грамотності, а отже і загальному розвитку дітей. Діти зможуть зрозуміти суть емоцій, їх походження, а отже, зможуть навчитися розв'язувати проблеми, тим самим підвищуючи самооцінку, формуючи здорову самоідентичність.

На нашу думку, було б дуже ефективно ввести в навчальний процес початкових шкіл урок-бесіду “Пізнай себе”, де викладачі психологи могли би знайомити дітей з найважливішим світом людини - її внутрішнім світом. Так діти можуть навчитися розпізнавати різні емоції, психологічні стани та варіації позитивних стратегій подолання труднощів, психічного навантаження та емоційних стресів. Це в свою чергу сприяло би кращій адаптації до шкільного життя, підвищило ефективність навчання та позитивного розвитку самоідентичності. Але такі заняття мають бути не лекційного типу, а “живі”, тобто має бути безумовна взаємодія “учень-учитель-учень”, де процес навчання проходить за допомогою інтегрованої гри, ситуаційних завдань, де дитина може проявити свою креативність. Такі

заняття допоможуть учням зрозуміти і засвоїти знання та навички у сфері психічного здоров'я за допомогою живого і цікавого навчального матеріалу та прикладів. Водночас таке навчання може бути інтегроване у викладання інших предметів. Інтегруючи освіту з питань психічного здоров'я в різні предмети, діти зможуть відчутти важливість психічного здоров'я в різних навчальних середовищах і застосувати отримані знання та навички в реальному житті.

У період початкової школи, діти активно розвивають свої соціальні навички і саме знання, отримані на заняттях з психології, можуть сприяти формуванню здорових відносин учень - учень, учень - учитель, учень - батьки. Діти можуть навчитися поважати інших, вміти керувати емоціями, самостійно позитивно вирішувати конфліктні ситуації. Водночас школи можуть також проводити заходи для батьків і дітей та заохочувати батьків брати участь у них разом зі своїми дітьми, щоб сприяти добрим сімейним стосункам і спілкуванню між батьками та дітьми.

Співпраця школи і сім'ї також є ключовою ланкою в розвитку самоідентичності дитини, формуванні її психічного здоров'я. Школам необхідно тісно співпрацювати з батьками, щоб приділяти увагу психічному здоров'ю учнів. Наприклад, можна організовувати збори або курси лекцій щодо формування самоідентичності та позитивного психологічного здоров'я дитини для батьків, щоб вони могли теж отримати базу необхідних знань та навичок, допомогти їм краще розуміти та корегувати психологічний розвиток своїх дітей.

Висновки. Підсумовуючи, хочемо зазначити, що в сучасному світі не можна ігнорувати важливість освіти з питань психічного здоров'я та формування самоідентичності дітей в початковій школі. Забезпечуючи комплексну освіту з даних питань, школи можуть допомогти дітям сформувати позитивну психологічну грамотність і сприяти їхньому всебічному розвитку, навчити управляти емоційними станами,

міжособистісним спілкуванням, закласти міцну основу для вирішення проблем підліткового віку. Це допоможе дітям краще справлятися з викликами і тиском, покращити свою успішність і сприятиме їхньому загальному розвитку, для створення ментально здорової нації.

Список використаної літератури

1. Боришевський М. Й. Взаємини в учнівському колективі: формування особистості. Київ :ТОВ «Знання» УСРС, 1974. 47с.
2. Гуменюк О. Є. Психологія «Я»-концепції : монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.
3. Єгупов М. В. Ідентичність як атрибут людини і суспільства : автореф. дис.... канд. філос. наук : 09.00.03 Київ, 2015. 20 с.
4. Лукомська С.О. Поняття «ідентичність» й «автентичність» у сучасній зарубіжній психології .Збірник наукових праць. «Психологічні науки». 337 с.
5. Посохова Я.С. Проблема ідентичності та визначення психологічних основ її визначення. Право і безпека. 2015. Вип.2. с.217-221.
6. Правдивець Н.О. Теоретична модель феномену ідентичності особистості. Київ, 2010. Т.1. Ч.27. С. 137-145.
7. Рахманов О. А. Соціалізація та ідентифікація особистості у суспільстві : навч.-метод. комплекс. Київ : КНЕУ, 2017. 27 с.
8. Скиба Е. К. Ідентичність у сучасному просторі: монографія. Вінниця: Нілан- ЛТД, 2017. 169 с.
9. Barret M. English Children's Acquisition of a European Identity . Changing European Identities: SocialPsychological Analyses of Social Change. Oxford: Pergamon Press, 1996. P. 145172.
- 10.Erikson E. Identity : Youth and crisis. New York : Norton , 1968.
- 11.Marcia J E. Development and validation of ego identity status.Journal of personality and social psychology , 1966 , 5. 551-