

5. Thompson R. A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition // Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994. Vol. 59, iss. 2–3. P. 25–52.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прокопчук Р. Е.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

regina.p1502@gmail.com

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя дитини – це не лише показник її емоційного комфорту, а й системна характеристика гармонійного розвитку, що відображає глибину інтеграції когнітивних, емоційних і соціальних процесів у структуру особистості. У молодшому шкільному віці, який є сенситивним для становлення самооцінки, самосвідомості, соціальної ідентичності та міжособистісної взаємодії, підтримка психологічного благополуччя стає критично важливою умовою формування психічного здоров'я та потенціалу життєстійкості у майбутньому. Саме в цей період дитина активно входить у нову соціальну систему – освітнє середовище, де її психологічний стан визначається не лише особистісними ресурсами, а й атмосферою в класі, стилем педагогічної взаємодії, можливістю емоційної самореалізації та визнання.

Особливість психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку полягає в його нестійкості, високій чутливості до змін соціального середовища, потребі у стабільному емоційному контакті, чіткості правил та відчутті прийняття. Цей вік характеризується підвищеною залежністю від дорослого, схильністю до наслідування, вразливістю до оцінки, що зумовлює як швидке зростання адаптивних механізмів, так і їхню потенційну крихкість у разі

порушення базових психологічних потреб. Водночас саме у молодшому шкільному віці закладаються основи саморегуляції, формуються перші уявлення про себе як суб'єкта дії, з'являється усвідомлення соціальних ролей, що створює базу для подальшого розвитку емоційного інтелекту, моральної свідомості та рефлексивності [2].

На тлі сучасних трансформацій освітнього простору та соціального контексту (зокрема, зростання невизначеності, воєнні обставини, динаміка змішаного навчання) поняття психологічного благополуччя потребує нового переосмислення. Воно більше не може трактуватися лише як відсутність дистресу чи позитивний настрій – сьогодні це здатність дитини зберігати емоційну стабільність, бути включеною у взаємодію, формувати особистісно значущі смисли навіть в умовах непередбачуваності. У зв'язку з цим постає потреба комплексного підходу до вивчення психологічного благополуччя як феномену, що втілює внутрішню узгодженість емоційного, мотиваційного й ціннісного рівнів функціонування особистості дитини.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя дитини молодшого шкільного віку розглядається в сучасній науці як цілісний феномен, що інтегрує емоційну стабільність, позитивне самосприйняття, суб'єктивне відчуття захищеності, гармонійні взаємини з оточенням і загальну задоволеність життєвою ситуацією. У цьому віковому періоді відбувається активна реконструкція афективної, мотиваційної та соціально-комунікативної сфер, що, своєю чергою, впливає на сприйняття себе й навколишнього середовища. Молодший шкільний вік є періодом переходу від домінування гри до провідної навчальної діяльності, що супроводжується новими формами відповідальності, зростанням самостійності, розширенням соціального простору дитини. Усе це зумовлює підвищену потребу у внутрішній емоційній стабільності, підтримці з боку дорослих та розвитку навичок саморегуляції [1].

Психологічне благополуччя у цьому віці є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних особливостей дитини, стилю батьківського

виховання, характеру взаємин з учителями, шкільного клімату, досвіду безпечної прив'язаності та соціальної включеності. У структурному вимірі воно охоплює кілька ключових компонентів: емоційний (переважаючий настрій, здатність до регуляції емоцій, відчуття радості й безпеки), когнітивний (рефлексивна здатність до осмислення переживань, початкове формування життєвих установок), поведінковий (наявність активності, зацікавленості, ініціативності), а також соціальний (відчуття підтримки, прийняття в групі, стосункова довіра). На думку О. Чуйко, психологічне благополуччя не може бути зведене до одного лише позитивного емоційного стану – це комплексне переживання, яке охоплює інтеграцію між внутрішнім досвідом і зовнішніми умовами функціонування особистості в її соціальному середовищі [5].

Особливістю цього віку є вразливість до зовнішньої оцінки. Для молодших школярів ключовим чинником емоційного самопочуття стає якість взаємодії з дорослими – учителями, батьками, вихователями. Наявність довірливої, стабільної та доброзичливої комунікації суттєво впливає на формування відчуття безпеки, впевненості у собі, цінності власної особистості. У контексті шкільного життя саме емоційна атмосфера класу, стиль спілкування вчителя, спосіб подолання конфліктів відіграють визначальну роль у підтримці або, навпаки, у руйнуванні відчуття благополуччя. Якщо дитина відчуває себе відкинутою, непоміченою або несправедливо оціненою, це формує емоційне напруження, підвищену тривожність, недовіру, що знижує рівень психологічної адаптації [3].

У дослідженнях підкреслюється важливість емоційного інтелекту як регулятивного механізму благополуччя. Здатність дитини розпізнавати власні почуття, виражати їх у *socially acceptable way*, а також розуміти емоції інших істотно впливає на якість її соціальних контактів і рівень внутрішньої задоволеності. Формування емпатії, рефлексії, базової емоційної обізнаності – усе це напряму пов'язано з розвитком емоційної зрілості й підтримує емоційну регуляцію навіть у ситуаціях фрустрації або невдачі. Психологічне благополуччя, у свою чергу, є основою для виникнення стійкої мотивації до навчання,

пізнавального інтересу, відкритості до нового досвіду [2].

Соціальний контекст функціонування дитини також є вагомим чинником. У період системної невизначеності, зокрема під час війни, нестабільності побутових і освітніх умов, дитина гостро потребує не стільки когнітивного пояснення ситуації, скільки емоційної опори. За відсутності цього ресурсу підвищується ризик появи таких явищ, як емоційна скута тривожність, гіперчутливість до критики, зниження самооцінки, а також відсутність почуття контролю над подіями. Саме у цьому контексті питання психологічного благополуччя набуває профілактичного значення: не лише як індикатор нормального розвитку, а як умова протистояння стресогенним чинникам середовища [1].

Також не можна оминати увагою роль сім'ї – стиль виховання, емоційна залученість батьків, адекватна підтримка дитини в переживанні труднощів, формування стабільних життєвих ритуалів. У багатьох випадках саме батьківська реакція на емоційні стани дитини моделює її майбутні способи саморегуляції. Там, де дитина отримує досвід визнання своїх емоцій, вона формує відчуття цінності себе незалежно від обставин. Це слугує емоційною «подушкою безпеки», що підтримує її в ситуаціях невизначеності, знижує рівень фрустрації й формує впевненість у власній здатності долати труднощі. Натомість відсутність емоційного контакту, холодність або гіперконтроль – фактори, що значно підвищують ризики дезадаптації [3].

Висновки. Психологічне благополуччя дітей молодшого шкільного віку є багаторівневим утворенням, яке поєднує емоційне самопочуття, соціальну включеність, досвід безпеки й підтримки, а також здатність дитини функціонувати гармонійно у вимогливому середовищі навчального закладу. Його специфіка полягає у високій залежності від міжособистісних стосунків із дорослими, насамперед учителем і батьками, а також від якості освітнього середовища як джерела визнання, стабільності й емоційного комфорту.

Психологічне благополуччя у цьому віці не є сталою рисою, а радше динамічним показником адаптаційного потенціалу, що формується на стику

індивідуальних характеристик дитини та соціальних впливів. Найбільш вразливими є діти з нестабільною самооцінкою, підвищеною чутливістю до оцінки, а також з фоновими емоційними труднощами – саме ці аспекти потребують системної діагностики й супроводу. Водночас потенціал для збереження або відновлення благополуччя значною мірою залежить від розвитку навичок емоційної регуляції, адекватної комунікативної підтримки й досвіду безумовного прийняття.

Аналіз наукових підходів засвідчує, що психологічне благополуччя має розглядатися не лише як стан задоволеності, а як інтегративний психічний ресурс, що підтримує навчальну активність, соціальну адаптацію, внутрішню мотивацію та здатність до подальшого особистісного зростання. З огляду на підвищену емоційну чутливість дітей цього віку, особливо в умовах соціальної нестабільності, формування умов для збереження їхнього благополуччя стає одним із пріоритетів психологічного супроводу в системі освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуменюк Н. Г. Психологічне благополуччя дітей в умовах сучасної школи. *Психологія і особистість*. 2022. №1. С. 109–117.
2. Кожевнікова К. Є., Кобилецька Л. В. Психологічне благополуччя дітей молодшого шкільного віку: вплив емоційного інтелекту. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 158–162.
3. Савчук І. В. Емоційне благополуччя дитини як основа психічного здоров'я. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. № 3(323). С. 25–31.
4. Чайка О. В. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах екстремальних впливів середовища. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. Вип. 3(52). С. 182–189.
5. Чуйко О. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Соціальна робота*. 2021. №7(1). С. 62–66.