

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

Сундукова Ірина В'ячеславівна

УДК 159.922.6|.913:796(043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ
ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Клочек Лілія Валентинівна
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
доцент кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та психології.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Шмаргун Віталій Миколайович,
Національний університет біоресурсів і природокористування України,
завідувач кафедри соціальної роботи та психології;

кандидат психологічних наук
Василевська Олена Іванівна,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
старший викладач кафедри психології

Захист відбудеться «10» жовтня 2018 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.053.10 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м.Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано «07» вересня 2018 р.

Вчений секретар

спеціалізованої вченої ради



Л.В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Однією з провідних умов гармонійного життя сучасної молоді є психічне здоров'я. Його досягнення стає можливим за наявності ціннісного ставлення, яке все частіше стає предметом теоретичного й експериментального вивчення у психологічній науці. Про необхідність розширення та поглиблення психологічних досліджень з проблем психічного здоров'я учнів у своїх роботах писали І.В. Дубровіна, О.І. Василевська, А.В. Запорожець, А.І. Захаров, Н.М. Колотій, Н.Л. Коновалова, В.Ф. Сафін та ін. Наголошувалося на складності та багатоплановості цього феномена, на взаємозв'язку психічного та фізичного здоров'я особистості.

Психічне здоров'я часто виступало предметом дослідження у психологічній науці. Н. Бредберн, А.В. Вороніна, Е. Дінер, А.Д. Кошелева, А. Маслоу, Т.М. Титаренко, П.П. Фесенко, О.А. Шаграєва та ін. вивчали психічне здоров'я у контексті розгляду проблем емоційного благополуччя та психічної рівноваги особистості. Б.Г. Ананьєв, І.В. Дубровіна, В.Е. Пахальян, Н.О. Світлична, О.В. Хухлаєва актуалізували вивчення психологічного здоров'я. О.І. Даниленко, Р. Мей, А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський зводили психічне здоров'я особистості до поняття її душевного здоров'я.

Останнім часом популяризується ідея вивчення психічного здоров'я та пов'язаних з ним явищ у ціннісній парадигмі. Згідно положень аксіологічного підходу, психічне здоров'я розглядається як соціальна цінність, яка займає провідне місце в ціннісній ієрархії особистості та співвідноситься з ціннісними орієнтаціями. Домінування певних цінностей, їх перегляд розглядаються як фактори, що визначають психічне здоров'я особистості (О.Р. Калітєвська, А. Кемпінськи, А. Маслоу).

Ставлення до психічного здоров'я як до цінності актуалізується у старшому шкільному віці, коли особистість визначається з вектором своєї спрямованості. Проблемам виховання у дитячому віці та в період дорослішання духовних і гуманістичних цінностей, формування ціннісного ставлення до іншої людини присвячували свої праці І.Д. Бех, І.О. Білецька, М.Й. Боришевський, та ін. Психологічна природа ставлень та ціннісних ставлень зокрема фіксувала на собі погляди ряду вчених (І.Д. Бега, І.С. Булах, В.В. Волошиної, В.М. М'ясищева, В.О. Сластьоніна та ін.), проте на сьогоднішній день обмаль робіт, у яких би проблема ціннісних ставлень розглядалася в контексті старшого шкільного віку відносно психічного здоров'я на уроках фізичної культури.

Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями висвітлювали О.С. Куц, С.О. Семенова, В.В. Шерета, В.С. Язловецький; торкалися питань ролі фізичних вправ різної спрямованості в розвитку рухової діяльності і психіки зростаючої особистості М.М. Кольцова, Н.О. Фоміна. Вплив фізичних вправ на психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку у своїх дослідженнях доводив В.М. Шмаргун. Стабілізацію емоційних станів особистості періоду

юнацького віку засобами степ-аеробіки вивчала Н.О. Хлус. Разом з тим, нерозвиненою в психології є ідея, висловлена вітчизняним ученим І.Д. Бехом, щодо бачення фізичної культури як засобу розв'язання проблеми ціннісних ставлень зростаючої особистості до свого фізичного та психічного здоров'я.

Отже, актуальність означеної проблеми, її недостатня розробленість у психологічній науці зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Тема дисертації затверджена Вченою радою університету (протокол № 3 від 29.10.2012 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні НАПН України (протокол № 10 від 18.12. 2012 р.).

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному вивченні змісту, структури, особливостей ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; визначенні ефективності засобів фізичної культури у процесі формування ціннісного ставлення до психічного здоров'я в учнів старшого шкільного віку.

Для реалізації мети дослідження були окреслені наступні **завдання**:

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

2. Визначити систему критеріїв, показників, рівнів ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

3. Здійснити емпіричне дослідження складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я (когнітивної, емоційно-оцінної, мотиваційно-поведінкової).

4. Виявити мотиваційно-ціннісні установки старшокласників до занять фізичною культурою.

5. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність психологічної програми формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що в звичайних умовах навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі ціннісне ставлення до психічного здоров'я у старшокласників формується недостатньо; його актуалізація можлива завдяки оптимізації на уроках фізичної культури ціннісних установок школярів щодо здорового способу життя та розвитку складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження – ціннісне ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

Предмет дослідження – процес формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури.

Теретико-методологічною основою дослідження виступили: принцип єдності свідомості, самосвідомості та діяльності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн); положення про психічне здоров'я як інтегровану характеристику особистості, яка пов'язана з її внутрішнім світом (Б.С. Братусь, О.Р. Калітієвська, С.Д. Максименко, А. Маслоу, Ю. Ящишина); положення аксіологічного підходу щодо вивчення ціннісної самосвідомості, цінностей та ціннісних орієнтацій особистості (З.С. Карпенко, Н.І. Непомнящая, В.В. Рибалка, М.С. Яницький та ін.); положення про особливості розвитку свідомості та самосвідомості особистості на етапі дорослішання (І.Д. Бех, Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Л.В. Долинська, І.С. Кон та ін.); засади особистісно орієнтованого підходу про особистість як безумовну цінність (І.Д. Бех, І.С. Булах, К. Роджерс та ін.).

Для вирішення поставлених завдань і перевірки сформульованого припущення застосовувалися **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних у психології з проблеми ціннісного ставлення зростаючої особистості до психічного здоров'я; *емпіричні* – спостереження, бесіди, анкети, стандартизовані опитувальники, психологічний експеримент (констатувальний, формувальний); *статистичні методи обробки експериментальних даних* χ^2 критерій кутового перетворення Фішера, χ^2 – критерій Пірсона, порівняльний аналіз з наступною якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням. Для виводу всіх даних дослідження у графічну форму (діаграми, гістограми) використана програма Excel for Windows (версія 2010).

На різних етапах емпіричного дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик. Для дослідження когнітивної складової ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я застосовувалися методики: «Ціннісні орієнтації» (авт. М. Рокіч), «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Дж. Крамбо та Л. Махолик, адапт. Д.О. Леонтьєва), ряд запитань, спрямованих на виявлення знань і уявлень старшокласників про життєві та моральні цінності. Емоційно-оцінна складова вивчалася за допомогою методик: «Дослідження самооцінки» (авт. Г.М. Казанцева), «Шкала прийняття інших» (авт. В. Фейя); «Самооцінка психічних станів» (авт. Г. Айзенк). Вивчення мотиваційно-поведінкової складової здійснювалося за допомогою методик: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) (авт. Е. Шостром адапт. Л.Я. Гозлином, Ю.Е. Альшиною, М.В. Загікою і М.В. Кроз), «Мотивація до досягнення успіху та уникнення невдач» (авт. Т. Елерс) «Визначення схильності до відхильної поведінки» (авт. Н.А. Орел). Вивчення ціннісно-мотиваційних установок старшокласників щодо власного самовдосконалення через заняття фізичною культурою здійснювалося із

застосуванням методики «Мотиви занять фізичною культурою і спортом» (авт. А.В. Шаболтас).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі комунальних закладів Кіровоградської міської ради Кіровоградської області: «НВО «ЗНЗ I-III ст. №16 – ДЮЦ «Лідер», «НВО «Багатопрофільний лицей – фізико-математична школа – загальноосвітня школа I-III ст. № 18 – центр дитячої та юнацької творчості «Надія», «Педагогічний лицей». Загальна кількість старшокласників, які брали участь у констатувальному експерименті, становила 307 осіб. Дослідження здійснювалося впродовж 2013-2017 років.

Наукова новизна і теоретичне значення дисертаційного дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* проведено теоретико-експериментальне дослідження формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури; визначено структуру ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я та зміст його складових (когнітивної, емоційно-оцінної, мотиваційно-поведінкової); обґрунтовані критерії формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури; визначені рівні (високий, середній, низький) та показники ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; апробовано психодіагностичний інструментарій вивчення ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я, досліджені когнітивна, емоційно-оцінна, мотиваційно-поведінкова складові; вивчено мотиваційно-ціннісні установки старшокласників до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя; розроблено психологічну модель формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; обґрунтовано й апробовано психологічну програму формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури, доведено її ефективність;

- *поглиблені, узагальнені* психологічні знання про психічне здоров'я особистості; проблема розвитку ставлень у старшому шкільному віці щодо психічного здоров'я доповнена її вивченням у ціннісному аспекті;

- *подальшого розвитку* набули науково-теоретичні підходи до вивчення психічного здоров'я як цінності, конкретизовано особливості його прояву у старшому шкільному віці.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що підібрані та адаптовані методики для вивчення складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я можуть бути використані вчителями чи практичними психологами для їх діагностики; теоретично обґрунтована й апробована психологічна програма формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури може бути колективно використана практичним психологом школи й учителем фізичної культури у роботі з учнями старшого шкільного віку. Теоретичні положення, розкриті в дисертаційному

дослідженні, можуть бути використанні у процесі професійної підготовки майбутніх психологів та вчителів фізичної культури при викладанні навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія фізичного виховання».

Вірогідність та надійність результатів дослідження забезпечується теоретичною та методологічною обґрунтованістю основних положень дисертаційної роботи, вибраною сукупністю методів та методик дослідження, репрезентативною вибіркою досліджуваних, застосуванням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, методів математичної статистики, достовірною результативністю апробації психологічної програми формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідалися та були схвалені на 7-ми Міжнародних науково-практичних конференціях (Київ, Кам'янець-Подільський, Краків, Ополе, Словаччина), Всеукраїнській науково-практичній конференції (Кропивницький), Регіональній науково-практичній конференції (Кропивницький), щорічних звітно-наукових конференціях ЦДПУ імені Володимира Винниченка.

Результати дослідження *впроваджено* в навчально-виховний процес комунального закладу «НВО «ЗНЗ І-ІІІ ст. № 16 – ДЮОЦ «Лідер» (довідка №808 від 11.10.2016 р.), комунального закладу «НВО «Багатопрофільний лицей – фізико-математична школа – загальноосвітня школа І-ІІІ ст. № 18 – центр дитячої та юнацької творчості «Надія» (довідка № 462 від 02.11.2016р.), комунального закладу «Педагогічний лицей Кіровоградської міської ради Кіровоградської області» (довідка № 331 від 08.11.2016 р.).

Публікації. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження висвітлено у 15 одноосібних публікаціях автора, з яких: 4 статті у вітчизняних фахових виданнях, 4 – в зарубіжних виданнях включених до міжнародних наукометричних баз даних, 6 публікацій у матеріалах науково-практичних конференцій, та 1 стаття у колективній монографії.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 246 найменувань (з яких – 12 іноземними мовами), 12 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 202 сторінках та містить 21 таблицю, 17 рисунків на 39 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 293 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми дослідження, сформульовано мету, припущення, завдання, об'єкт та предмет дослідження, визначено теоретико-методологічну та методичну базу дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, презентовано їх апробацію та впровадження.

У **першому розділі** – «Теоретико-методологічні засади дослідження ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я» –

висвітлюється зміст поняття «психічне здоров'я»; презентується аналіз наукових підходів до вивчення психічного здоров'я у зарубіжній та вітчизняній психології; систематизуються погляди вчених на природу і сутність ціннісного ставлення особистості до психічного здоров'я; обґрунтовується структура ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; описуються особливості його прояву у старшому шкільному віці на уроках фізичної культури.

На підставі аналізу наукових джерел з'ясовано, що поняття психічного здоров'я є близьким до поняття здоров'я і в контексті врахування такого зв'язку означає відсутність у людини психічних розладів, наявність фізичного, душевного та соціального благополуччя, гармонійну взаємодію з собою та навколишнім світом (Б.Г. Ананьєв, С.Д. Максименко, В.М. М'ясищев, В.Е. Пахальян, А.В. Петровський, Є.М. Потапчук, М.Г. Ярошевський та ін.).

У пострадянських і вітчизняних соціально-психологічних дослідженнях психічне здоров'я розглядалося: у співвідношенні з поняттями душевного здоров'я та психологічного здоров'я (Б.Г. Ананьєв, О.І. Даниленко, І.В. Дубровіна, В.Е. Пахальян, А.В. Петровський, О.В. Хухлаєва та ін.); в ракурсі взаємозв'язку психічного здоров'я людини з її емоційним благополуччям та психічною рівновагою (Н. Бредберн, А.В. Вороніна, Е. Дінер, А.Д. Кошелева, В.М. М'ясищев, Т.М. Титаренко, П.П. Фесенко, О.А. Шаграєва та ін.) У психологічній науці психічне здоров'я визначалося як багатомірне явище (Б.С. Братусь, О.С. Васильєва, Д.Н. Давиденко, В.Я. Дорфман, О.Р. Калітєвська, О.В. Корнієнко, Д.О. Леонтєв, В.П. Петренко та ін.), яке обумовлюється духовними, моральними та ціннісно-смысловими детермінантами. Окремі аспекти збереження й укріплення психічного здоров'я зростаючої особистості були предметом вивчення дослідників О.І. Василевської, Н.М. Колотій, Н.І. Коцур, О. Мартиненко та ін. З позицій ціннісного підходу (О.Р. Калітєвська, А. Кемпінські, А. Маслоу, та ін.) психічне здоров'я вважається універсальною цінністю, яка займає одне з провідних місць в ієрархії людських цінностей.

Аналітичний огляд наукових джерел, предметом вивчення яких є психічне здоров'я (А. Бандура, Е. Еріксон, О.Р. Калітєвська, А. Кемпінські, С.Д. Максименко, А. Маслоу, В.М. М'ясищев, Г.С. Нікіфоров, К. Роджерс, П.П. Фесенко, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, Т.Д. Шевеленкова та ін.) дозволив зробити висновок, що в рамках нашого дослідження найбільш прийнятним є вивчення цього явища в ціннісній парадигмі. *Психічне здоров'я* тлумачиться нами як *універсальна цінність, усвідомлення і прийняття якої на особистісному рівні відбувається через виникнення ціннісного ставлення до цього явища і виявляється у ціннісному ставленні особистості до свого здоров'я, до себе, до інших людей, до життя, виступає регулятором її поведінки та соціальних взаємодій.*

Солідаризуючись із науковою позицією В.М. М'ясищева щодо структури ставлень особистості та зважаючи на погляди вчених (Б.С. Братуся, О.Р. Калітєвської, Б.Д. Петракова та ін.) стосовно багатокомпонентності психічного здоров'я як соціальної цінності, ми вважаємо, що ціннісне ставлення старшокласників до психічного здоров'я є складним утворенням, яке включає такі складові: когнітивну, емоційно-оцінну, мотиваційно-поведінкову. Змістом когнітивної складової виступають уявлення і знання школярів про життєві й моральні цінності, у тому числі про цінність здоров'я (Е.І. Петанова, А.О. Реан, А.І. Титаренко); ціннісні орієнтації, які виступають як осмислені старшокласниками цінності, що потенційно можуть стати стратегічними для них цілями (Н.А. Волкова, І.С. Кон, І.В. Дубровіна, Т.Г. Цигулева та ін.); смисложиттєві орієнтації, які актуалізують певні цінності у свідомості старшокласників і відображають осмисленість ними виборів щодо сенсу життя (Л.Н. Антилогова, В.В. Драченко, А.В. Кирьякова та ін.). Сутність емоційно-оцінної складової виявляється в сукупності позитивних оцінних ставлень учнів старших класів відносно себе як суб'єктів життєдіяльності, інших людей і стосовно навколишнього світу (І.Д. Бех, Л.І. Божович, І.С. Булах, Г.І. Меднікова та ін.); оцінювання старшокласниками своїх емоційних станів як доміанти емоційного благополуччя (С.Л. Кравчук, О.І. Савенков, І.А. Ясточкіна та ін.). Мотиваційно-поведінкова складова ціннісного ставлення до психічного здоров'я включає конструкти, які відображають прагнення старшокласників мобілізувати ресурси своєї особистості для досягнення життєвих цілей; мотивацію на досягнення успіху; здатність будувати гармонійні взаємини зі світом, вдаючись до соціально прийнятної поведінки (І.Д. Бех, І.С. Булах, А.О. Реан, В.І. Чирков та ін.).

На особливостях ціннісного ставлення юнаків до психічного здоров'я, що виявляється у їх ціннісному ставленні до свого фізичного здоров'я наголошували (Б.Г. Ананьєв, Т.К. Андрющенко, І.І. Бабіна, Л.В. Водограєва, Г.І. Григоренко, В.Е. Каган, А.В. Квасенко, І.О. Кононенко та ін.), до власного життя (Г.С. Абрамова, І.Д. Бех, Т.М. Зелінська, Д.О. Леонтєв та ін.), до себе як до його суб'єкта (І.С. Булах, Л.В. Долинська, І.С. Кон, А.О. Реан, В.Г. Ромек, В.М. Чернокозова, Т.В. Шипелик та ін.) і до оточуючих (І.Д. Бех, Г.С. Костюк, Є.О. Маруніч, М.М. Обозов, В.О. Татенко та ін.), в умовах навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі, позначаються зміст уроків фізичної культури, які систематично проводяться з учнями, учбові завдання, які ставляться перед ними, взаємодія школярів з учителем фізичної культури (І.І. Бабіна, М.С. Корольчук, В.М. Оржеховська, Л.О. Хитрякова, В.М. Шмаргун та ін.). Фізична культура виступає дієвим засобом не тільки фізичного, але й морального, особистісного розвитку школярів.

Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив стверджувати, що ціннісне ставлення юнаків до психічного здоров'я пов'язане з визнанням ними здоров'я як найвищої цінності, зі свідомим

прийняттям ідеї здорового способу життя, слідування якій укріплює позиції фізичного «Я» зростаючої особистості (О.Л. Кононко, Н.В. Слободяник). Це позначається на ціннісному самостваленні юнаків – на адекватній самооцінці та появі впевненості в собі, власних силах і можливостях (О.І. Петанова, Р.П. Попелюшко, А.О. Реан, О.Т. Соколова). Ціннісне ставлення старшокласників до інших людей, яке є похідним від ціннісного самоствалення, виявляється у довірливих стосунках з батьками й учителями, у рівнопартнерській взаємодії з ровесниками. Емоційне благополуччя учнів старших класів досягається завдяки реалізації їх прагнення до психологічної рівності з дорослими і спрямованості на єдність з ровесниками (І.С. Кон, Є.О. Маруніч, М.М. Обозов, А.В. Петровський, В.О. Татенко). Цінність власного життя визнається через вирішення старшокласниками проблеми його сенсу (Г.С. Абрамова, Т.М. Зелінська, Г.А. Карелова та ін.)

Визначені в першому розділі дисертації теоретико-методологічні засади дослідження ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я були покладені в основу емпіричного вивчення цього явища.

В другому розділі – *«Емпіричне дослідження ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я»* – розкрито методичні засади дослідження складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я, визначено його критерії та рівні, здійснено аналіз кількісних і якісних показників складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я, презентовано результати дослідження мотиваційно-ціннісних установок юнаків до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Емпіричне дослідження здійснювалося у два етапи: на першому етапі виявлялися кількісні та якісні показники складових та рівнів розвитку ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я, на другому етапі вивчалися мотиваційно-ціннісні установки юнаків до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

На основі провідних наукових положень зарубіжних і вітчизняних учених (І.Д. Бежа, М.Я. Віленського, І.С. Кона, А. Маслоу, Г.І. Меднікової, Ю.М. Ніколаєва, Г.М. Соловійова, В.І. Чиркова, В.М. Оржеховської та ін.) були визначені такі *критерії* формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури: 1) усвідомлення цінностей здоров'я, психічного здоров'я та дотичних до них цінностей; 2) оцінювання старшокласниками себе й оточуючих як суб'єктів фізкультурно-оздоровчої діяльності; 3) реалізація прагнення до саморозвитку і самовдосконалення на заняттях фізичною культурою.

На першому етапі констатувального експерименту було здійснено дослідження складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я, виявлено його рівні та показники (табл. 1).

Як засвідчили дослідні дані, міра цінності психічного здоров'я виявилася високою лише в окремої частини старшокласників, більшість респондентів мають середній та низький рівні його прояву.

Таблиця 1

Кількісні показники складових та рівнів ціннісного ставлення
старшокласників до психічного здоров'я (% , n=307)

Складові	Рівні	10 кл	11 кл	Показники
Когнітивна	Високий	23,0	24,5	Глибокі знання та уявлення про цінність здоров'я та змістовно близькі до неї цінності; наявність ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, які утверджують ідеї психічного здоров'я, здорового способу життя.
	Середній	49,3	55,3	Не досить глибокі знання та уявлення старшокласників про цінність здоров'я та змістовно близькі до неї цінності; наявність ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, які не повною мірою утверджують ідеї психічного здоров'я та здорового способу життя.
	Низький	27,7	20,2	Поверхові знання та уявлення старшокласників про цінність здоров'я та змістовно близькі до неї цінності; наявність ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, які нівелюють ідеї психічного здоров'я та здорового способу життя.
Емоційно-оцінна	Високий	27,0	35,8	Позитивне сприймання себе та інших людей як партнерів у діяльності, які прагнуть до фізичного і морального самовдосконалення; адекватне оцінювання власних емоційних станів як доміанти емоційного благополуччя.
	Середній	52,0	46,5	Позитивне сприймання себе та інших людей як партнерів у діяльності, які ситуативно займаються фізичною культурою; неактуальність оцінювання власних емоційних станів як доміанти емоційного благополуччя.
	Низький	21,0	17,7	Байдуже ставлення до себе як потенційного суб'єкта оздоровчої діяльності та до інших людей як партнерів у діяльності; байдуже оцінювання власних емоційних станів як доміанти емоційного благополуччя.
Мотиваційно-поведінкова	Високий	25,7	34,0	Сформована мотивація на реалізацію власних можливостей та досягнення успіху в діяльності; виражена схильність до соціально прийнятної поведінки, що передбачає ведення здорового способу життя, відсутність негативних звичок, високу рухову активність.
	Середній	47,3	44,0	Не повною мірою сформована мотивація на реалізацію власних можливостей та досягнення успіху в діяльності; схильність до соціально прийнятної поведінки, що не заперечує відхід від здорового способу життя.
	Низький	27,0	22,0	Несформована мотивація на реалізацію своїх можливостей та досягнення успіху в діяльності; схильність до заперечення соціально прийнятної поведінки, відхід від здорового способу життя, перевага негативних звичок, дефіцит рухової активності.

З метою виявлення доцільності підбору засобів, які б сприяли покращенню й укріпленню фізичного та психічного здоров'я старшокласників через розвиток ціннісного до нього ставлення, досліджені їх *мотиваційно-ціннісні установки* щодо власного самовдосконалення через *заняття фізичною культурою* та долучення до елементів спортивної діяльності. У результаті було встановлено, що однаковою мірою у обох категорій старшокласників розвинений соціально-моральний мотив занять фізичною культурою. Натомість у десятикласників, порівняно з одинадцятикласниками, переважають мотиви соціального самоствердження (високий рівень його розвитку властивий 46,7% десятикласникам і 26,4% одинадцятикласникам) та соціально-емоційний мотив (високий рівень розвитку мають 36,5 % десятикласників і 20,2% одинадцятикласників). Щодо учнів одинадцятих класів, то вони, більшою мірою, ніж десятикласники, керуються мотивами емоційного задоволення (високий рівень властивий 43,4% одинадцятикласникам і 29,1% десятикласникам), фізичного самоствердження, досягнення успіху (високий рівень за згаданими мотивами мають 39,6% одинадцятикласників і 33,1% десятикласників), спортивно-пізнавальним мотивом (високий рівень його розвитку притаманний 30,2% одинадцятикласникам і 20,3% десятикласникам), раціонально-вольовим мотивом (високий рівень властивий 30,3% одинадцятикласникам і 23,0% десятикласникам). Загалом, вивчення мотиваційно-ціннісних установок старшокласників щодо самовдосконалення через заняття фізичною культурою виявило недостатню розвиненість мотивів фізичної культури в десятикласників, що негативно позначається на їхньому ставленні до свого фізичного та психічного здоров'я.

Отже, дослідження утворення ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я дозволило виявити його особливості та встановити недостатню розвиненість складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я. Виявлене актуалізувало проблему обґрунтування, розробки та апробації програми формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури.

У третьому розділі – *«Психологічні заходи формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури»* – подано теоретичне обґрунтування формувального експерименту, презентовано та інтерпретовано авторську психологічну модель формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури; здійснено кількісний і якісний аналіз результатів апробації програми, презентовано методичні рекомендації щодо розвитку ціннісного ставлення до психічного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Авторська програма формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури створювалася з опорою на погляди фахівців у галузі фізичної культури і спорту та психологів, які актуалізували у своїх дослідженнях проблеми,

дотичні до предмету вивчення. Були взяті до уваги погляди вчених І.Д. Бега, М.Й. Боришевського, І.О. Білецької щодо розвитку в учнів ціннісної сфери; О.Н.Лещука, Т.І.Мірошніченко відносно осмислення особистістю життєвих цінностей; О.В. Винославської, О.О. Конопкіна стосовно розробки проблеми саморегуляції особистості як основи її розвитку; М.С. Корольчука, О.І. Мірошніченка, В.М. Крайника, В.І. Мачинського, щодо обґрунтування психологічних основ тренувальних вправ, використання системи оздоровчих фізичних вправ. На підставі аналізу теоретичних положень була розроблена модель формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури, яка презентується на рис. 1.

Програма формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я розроблялася з метою обґрунтування таких засобів фізичної культури, які б впливали на: глибоке усвідомлення юнаками цінностей здоров'я та життя; підвищення рівня їх впевненості в собі як у суб'єктиві фізкультурно-оздоровчої діяльності; налагодження конструктивної взаємодії з партнерами по спільній діяльності; нормалізацію психоемоційних станів як доміанти емоційного благополуччя; розвиток мотивації досягнень, фізичного й особистісного самовдосконалення; соціально прийнятну поведінку, що є ознакою ведення особистістю здорового способу життя.

У роботі зі старшокласниками акцент робився на групових формах, що сприяло згуртованості учнів, розширенню їх емоційного та комунікативного досвіду. Серед відомих засобів фізичної культури були обрані ті, застосування яких, на наш погляд, сприяло розвитку складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я. Ми вважали за доцільне використовувати у роботі зі старшокласниками наступні *засоби*: 1) колове тренування; 2) фізичні вправи з використанням елементів ритмічної гімнастики; 3) волейбол; 4) аутогенне тренування; 5) туристичний зліт «Здоров'я – основна цінність у житті».

З метою апробації програми було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, кількісний склад яких становив по 30 осіб у кожній. Формувальний експеримент було проведено на базі комунального закладу «НВО «Багатопрофільного ліцею – фізико-математичної школи – загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 18 – центр дитячої та юнацької творчості «Надія» у 10-А класі (ЕГ) та 10-Б класі (КГ). Розроблена програма реалізовувалася на 10-ти заняттях, які проводилися під час уроку фізичної культури, в межах навчально-виховного процесу два рази на тиждень (тривалістю 1 аудиторна година кожне) та під час проведення туристичного зльоту, тривалість якого обмежувалася одним днем і загальною кількістю аудиторних годин – 24.

Учасники формувального експерименту отримали навички емоційного балансу, корекції фізичного «Я», самопізнання і самовдосконалення, впевненості в собі, уміння конструктивної взаємодії з іншими, знаходження внутрішньої гармонії та емоційної рівноваги.

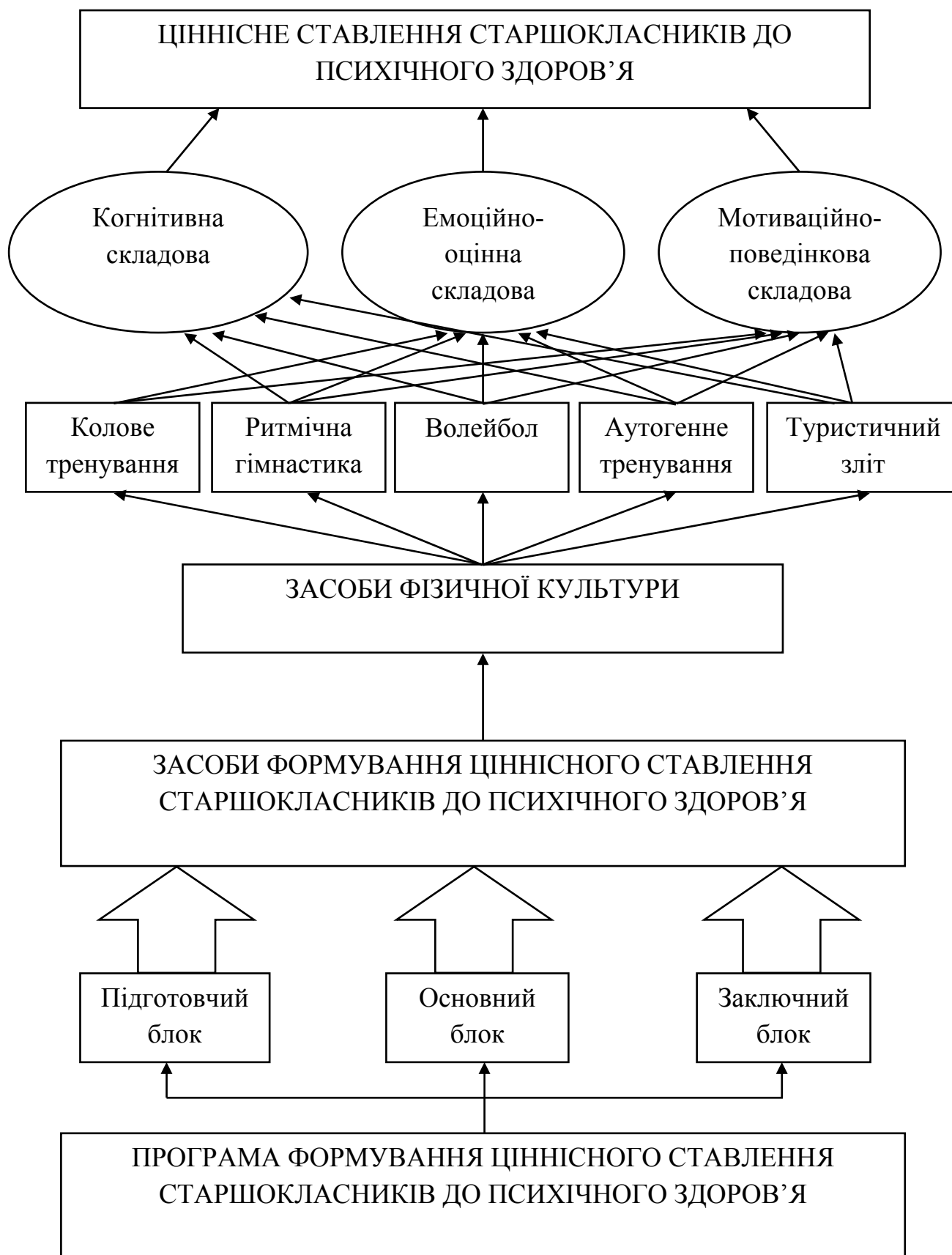


Рис. 1. Модель формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я

Аналіз результатів, отриманих за методикою контрольного зрізу, дозволив встановити зміни в складових та рівнях ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я в учасників експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісні показники прояву складових та рівнів ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я до і після формувального експерименту (% , n=60)

Складові ціннісного ставлення	Рівні ціннісного ставлення	Контрольна група (n=30)				Експериментальна група (n=30)			
		До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Когнітивна	Високий	6	20,0	6	20,0	7	23,3	11	36,7
	Середній	15	50,0	16	53,3	14	46,7	17	56,7
	Низький	9	30,0	8	26,7	9	30,0	2	6,6
Емоційно-оцінна	Високий	8	26,6	7	23,3	7	23,3	14	46,7
	Середній	16	53,3	18	60,0	16	53,3	16	53,3
	Низький	6	20,0	5	16,7	7	23,3	0	23,3
Мотиваційно-поведінкова	Високий	7	23,3	7	23,3	6	20,0	12	40,0
	Середній	14	46,7	16	53,3	16	53,3	17	56,7
	Низький	9	30	7	23,3	8	26,7	1	3,3

Статистична обробка результатів діагностичних зрізів у контрольній та експериментальній групах рівнів розвитку складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я за критерієм χ^2 до проведення формувального експерименту не показала істотних відмінностей. Після його проведення, при діагностиці розвитку когнітивної складової встановлено, що $\chi^2_{емп} = 6,57$; емоційно-оцінної складової – $\chi^2_{емп} = 8,4$; мотиваційно-поведінкової – $\chi^2_{емп} = 6,72$. Відмінності у кількісних показниках контрольної та експериментальної груп після формального експерименту виявилися статистично достовірними ($p < 0,05$).

Найбільш суттєві зрушення в розвитку когнітивної складової відбулися переважно завдяки такому засобу фізичної культури як туристичний зліт; в емоційно-оцінній складовій – завдяки фізичним вправам з використанням елементів ритмічної гімнастики; аутогенному тренуванню, туристичному зльоту; в мотиваційно-поведінковій складовій – завдяки коловому тренуванню, фізичним вправам з використанням елементів ритмічної гімнастики; волейболу, туристичному зльоту.

Якісні зрушення були зафіксовані також у *мотиваційно-ціннісних установах* старшокласників щодо власного самовдосконалення через заняття фізичною культурою (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка зрушень мотиваційно-ціннісних установок
старшокласників до і після формувального експерименту (% , n=60)**

Мотиви занять фізичною культурою і спортом		Контрольна група (n=30)					Експериментальна група (n=30)				
		До експерименту		Після експерименту		ц*	До експерименту		Після експерименту		ц*
		n	%	n	%		n	%	n	%	
емоційного задоволення	вис.	9	30,0	10	33,3	0,28	8	26,7	13	43,3	1,37
	сер.	14	46,7	14	46,7	0	14	46,7	17	56,7	0,78
	низ.	7	23,3	6	20,0	0,31	8	26,7	0	0	p<0,01
соціального самоствердження	вис.	14	46,7	14	46,7	0	13	43,3	15	50,0	0,53
	сер.	13	43,3	13	43,3	0	12	40,0	15	50,0	0,79
	низ.	3	10,0	2	6,7	0,17	5	16,7	0	0	p<0,01
фізичного самоствердження	вис.	10	33,3	9	30,0	0,28	10	33,3	15	50,0	1,3
	сер.	12	40,0	13	43,3	0,26	10	33,3	13	43,3	0,8
	низ.	8	26,7	8	26,7	0	10	33,3	2	6,7	2,7
соціально-емоційний мотив	вис.	11	36,7	13	43,3	0,53	10	33,3	17	56,7	1,15
	сер.	9	30,0	9	30,0	0	11	36,7	13	43,3	0,52
	низ.	10	33,3	7	23,3	0,87	9	30,0	0	0	p<0,01
соціально-моральний мотив	вис.	7	23,3	7	23,3	0	5	16,7	11	36,7	1,79
	сер.	13	43,3	13	43,3	0	14	46,7	16	43,3	0,51
	низ.	10	33,3	10	33,3	0	11	36,7	3	0	2,57 p<0,01
досягнення успіху в спорті	вис.	8	26,7	8	26,7	0	7	23,3	12	36,7	1,4
	сер.	14	46,7	15	50,0	0,25	12	40,0	15	50,0	0,79
	низ.	8	26,7	7	23,3	0,31	11	36,7	3	10,0	2,57 p<0,01
спортивно-пізнавальний мотив	вис.	6	20,0	8	26,7	0,62	7	23,3	10	33,3	0,87
	сер.	13	43,3	12	40,0	0,26	14	46,7	15	50,0	1,03
	низ.	11	36,7	10	33,3	0,28	9	30,0	1	3,3	3,7 p<0,01
раціонально-вольовий мотив	вис.	7	23,3	7	23,3	0	7	23,3	13	43,3	1,67
	сер.	12	40,0	13	43,3	0,26	13	43,3	13	43,3	0
	низ.	11	36,7	10	33,3	0,28*	10	33,3	1	3,3	4,01 p<0,01

Було констатовано позитивну динаміку зрушень у мотиваційно-ціннісних установках учасників експериментальної групи після проведення формувального експерименту. Зафіксовано позитивні зміни в розвитку всіх мотивів занять фізичною культурою та спортом, що виявляється в статистично значущому зниженні показників низького рівня, де $p<0,01$, та

значних змінах у розвитку високого рівня мотивів: емоційного задоволення, фізичного самоствердження, досягнення успіху в спорті, соціально-емоційного мотиву. Найбільш суттєві зрушення відбулися в розвитку соціально-морального та раціонально-вольового мотивів ($p < 0,05$), що свідчить про позитивний розвиток ціннісного ставлення старшокласників до занять фізичною культурою. Кількісні показники в старшокласників контрольної групи, у порівнянні з експериментальною групою, суттєво не змінилися.

Виявлені зрушення в експериментальній групі, здійснений аналіз змін, що відбулися, дають підстави стверджувати, що розроблена та апробована програма формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури була ефективною.

За результатами формувального експерименту нами було сформульовано *методичні рекомендації*: для психологів шкіл щодо здійснення психологічної діагностики та особливостей проведення розвивальних заходів зі старшокласниками стосовно розвитку у них ціннісного ставлення до психічного здоров'я; для класних керівників – відносно діяльності, результатом якої має стати прийняття старшокласниками ідеї здорового способу життя та слідування їй; для вчителів фізичної культури – щодо підвищення мотивації старшокласників до занять фізичною культурою, до фізичного й морального самовдосконалення; для батьків – стосовно актуалізації питань підтримки й укріплення в їхніх дітей фізичного й психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури; визначені теоретико-методологічні засади вивчення ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; обґрунтовані складові, визначено критерії, показники, рівні ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я; розроблено, апробовано й доведено ефективність програми формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури.

1. Поняття психічного здоров'я є близьким до поняття здоров'я, входить до його складу й означає відсутність у людини психічних розладів, наявність фізичного, душевного та соціального благополуччя, гармонійну взаємодію з собою та навколишнім світом. Психічне здоров'я є багатовимірним явищем. З позицій ціннісного підходу воно визначається як соціальна цінність, усвідомлення та прийняття якої на особистісному рівні відбувається через розвиток ціннісного ставлення людини до психічного здоров'я. Психічно здорова особистість ефективно регулює свою поведінку згідно обставин і конструктивно взаємодіє з собою та навколишнім світом.

Особливості розвитку ціннісного ставлення до психічного здоров'я на уроках фізичної культури проявляються в актуалізації старшокласниками питання становлення системи цінностей юнаків, де своє місце відводиться цінності здоров'я; актуалізації старшокласниками свого фізичного «Я», способів подолання невпевненості в собі через підвищення самооцінки. Уроки фізичної культури мають сприяти розвитку ціннісного ставлення старшокласників до інших людей, як партнерів у фізкультурно-оздоровчій чи в інших видах діяльності. Фізичні навантаження розвивають здатність юнаків бути витривалими та спонукають до розвитку мотивації фізичного й морального самовдосконалення, введення здорового способу життя.

2. Ціннісне ставлення старшокласників до психічного здоров'я включає когнітивну, емоційно-оцінну та мотиваційно-поведінкову складові. *Критерієм розвитку когнітивної складової* визначено усвідомлення цінностей здоров'я, психічного здоров'я та дотичних до них цінностей; *показниками*: знання та уявлення старшокласників про цінність здоров'я та цінності, змістовно близькі до психічного здоров'я; наявність ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, які утверджують ідею психічного здоров'я, здорового способу життя. *Критерієм розвитку емоційно-оцінної складової* визначено оцінювання старшокласниками себе й оточуючих як суб'єктів фізкультурно-оздоровчої діяльності; *показниками*: сприймання себе та інших людей як партнерів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, які прагнуть до фізичного та морального самовдосконалення, оцінювання власних емоційних станів як доміанти емоційного благополуччя; *Критерієм розвитку мотиваційно-поведінкової складової* є реалізація прагнення старшокласників до саморозвитку і самовдосконалення на заняттях фізичною культурою; *показниками*: мотивація на реалізацію власних можливостей та досягнення успіху у фізкультурній діяльності, схильність до соціально прийнятної поведінки, що передбачає ведення здорового способу життя. Розвиток складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я визначає рівні розвитку цього утворення – високий, середній, низький.

3. Емпіричне дослідження складових ставлення старшокласників до психічного здоров'я виявило наступне. Вивчення когнітивної складової показало, що цінність здорового способу життя розглядається старшокласниками в основному у площині фізіологічних його особливостей. У результаті дослідження ціннісних орієнтацій і смисложиттєвих цінностей, які утверджують ідею необхідності психічного здоров'я, встановлено, що серед цінностей-цілей менш значущими виявилися стратегічні цінності здоров'я та життя. Дослідження емоційно-оцінної складової встановило, що у старшокласників переважають середній і низький рівні розвитку самооцінки, впевненості в собі, що позначається на наявності у таких школярів низького і середнього з тенденцією до низького рівнів прийняття іншої людини як партнера у діяльності. Переважна більшість старшокласників відчуває себе емоційно благополучними особистостями. Водночас встановлено, що негативні емоційні стани властиві окремій категорії досліджуваних, які

потребують особливої уваги зі сторони психолога та вчителів і вчителя фізичної культури зокрема. Діагностика мотиваційно-поведінкової складової виявила недостатню розвиненість у старшокласників мотивації самоактуалізації, їх спроможність реалізувати свої фізичні та психологічні можливості, виокремлена категорія учнів, яка прагне уникати невдачі або не має вираженого мотиваційного полюсу. Встановлена схильність більшості старшокласників до соціально прийнятної поведінки. Проте виявлена група школярів, поведінка яких іде у розріз соціальним нормам і принципам.

Ціннісне ставлення старшокласників до психічного здоров'я характеризується високим, середнім та низьким рівнями розвитку. *Високий рівень* властивий учням, які мають глибокі знання про цінність здоров'я, їм властиві ціннісні й смисложиттєві орієнтації прийняття здорового способу життя, вони впевнені в собі, схильні до позитивної емоційної налаштованості, прагнуть до самовдосконалення, їм властиві соціально прийнятні прояви. Старшокласники з *середнім рівнем* відрізняються не досить глибокими знаннями про цінність здоров'я, у своїй ціннісній орієнтованості вони ситуативно слідуєть ідеї здорового способу життя, не виявляють твердої впевненості у собі та в інших людях, байдуже оцінюють свою емоційну домінанту, мають не повною мірою сформовану мотивацію до самовдосконалення й досягнення успіху. Учні з *низьким рівнем* мають доволі поверхові знання про цінність здоров'я, нехтують ідеєю здорового способу життя, негативно ставляться до себе й до інших, не зважають на наслідки негативних емоційних станів, не переймаються проблемою власного фізичного й морального самовдосконалення, схильні до негативних соціальних проявів.

4. На ставленні старшокласників до психічного здоров'я позначаються мотиваційно-ціннісні установки до занять фізичною культурою. Їх недостатня розвиненість негативно позначається на вирішенні важливої для старшого шкільного віку проблеми фізичного самовдосконалення, що впливає на стан психічного здоров'я юнаків і юнок. Виявлене актуалізувало підбір таких засобів фізичної культури, які б, завдяки підсиленню мотивації старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, сприяли формуванню ціннісного ставлення до психічного здоров'я, розвитку його складових.

5. Модель формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я базується на виокремленні таких засобів фізичної культури як: колове тренування; фізичні вправи з використанням елементів ритмічної гімнастики; волейбол; аутогенне тренування; туристичний зліт, і спрямована на розвиток складових ціннісного ставлення до психічного здоров'я та актуалізацію ціннісних установок старшокласників, щодо занять фізичною культурою і спортом.

Розроблена й апробована програма формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури вирішила ряд завдань, а саме сприяла: формуванню у старшокласників

ціннісних знань про психічне здоров'я, його переваги та необхідність ведення здорового способу життя; розвитку здатності юнаків адекватно оцінювати можливості своєї особистості при співвіднесенні їх із поставленими завданнями; формуванню у старшокласників впевненості в собі та своїх фізичних і моральних силах; формуванню вміння налагоджувати позитивний емоційний зв'язок у взаємодії з партнерами у фізкультурній діяльності; розвитку здатності в юнаків управляти своїми переживаннями, долаючи негативні емоційні стани; налаштованості старшокласників на реалізацію поставлених перед ними завдань, мобілізації на досягнення позитивного результату при їх виконанні; розвитку вміння учнів прислухатися до вимог наставників, коригувати свою поведінку з огляду на установку вести здоровий спосіб життя.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я. У подальшому ми вбачаємо перспективним вивчення особливостей трансформації соціальної цінності психічного здоров'я в особистісну цінність на етапі пізньої юності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у вітчизняних фахових виданнях:

1. Шаронова І.В. (Сундукова І.В.) Формування у старшокласників ціннісного ставлення до психічного здоров'я як умови його збереження та укріплення / І.В. Шаронова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – № 41 (65). – С. 113-120.

2. Сундукова І.В. Подолання тривожності у старшокласників як передумова формування психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 686. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. – С. 151-160.

3. Сундукова І.В. Діалогічні стосунки старшокласників зі світом як умова досягнення емоційного благополуччя / І.В. Сундукова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – С. 138 – 144.

4. Сундукова І.В. Вивчення інформаційного аспекту ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» - Додаток 2 до Вип. 35: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – В.11 – К.: Гнозис, 2014. – С. 101 – 111.

Статті у зарубіжних виданнях та збірниках, включених до міжнародних наукометричних баз:

5. Шаронова І.В. (Сундукова І.В.) Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / І.В. Шаронова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 20. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 738-747.

6. Сундукова І.В. Мотиваційний аспект ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – С. 586-601.

7. Сундукова І.В. Вивчення особистісно-поведінкового аспекту ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 32. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016 – С. 476-489.

8. Sundukova I.V. Emotional aspekt of attitude of senior pupils to psychical health / I.V. Sundukova // The problems of empirical research in psychology and humanities / The Faculty of Social Sciences (Pomeranian University in Slupsk) / Wydział Nauk Społecznych (Akademia Pomorska w Stupsku) – ul. Bohaterow Westerplatte 64, 76-200, Slupsk, Poland East European Institute of Psychology: Krakov, 2016 – pp. 160-172.

Матеріали конференцій:

9. Сундукова І.В. Чинники формування девіантної поведінки в учнів старших класів/ І.В. Сундукова // Зб. наук. праць ХІХ Всеукр. науково-практ. конф. КДПУ ім. Володимира Винниченка “Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку”. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2015. – С. 315-320.

10. Сундукова І.В. Виховання ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я та здорового способу життя / І.В. Сундукова // Conference Proceedings of the 4th International Scientific Conference Modern Problems of Management: Economics, Education, Health Care and Pharmacy (November 11–14, 2016 Opole, Poland). The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. – P. 203-206.

11. Сундукова І.В. Поведінкова складова формування позитивного ставлення до здоров'я та здорового способу життя / І.В. Сундукова // Conference Proceedings of the International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World (December 8, 2016, Opole – Berdyansk – Slavyansk), 2016 – P. 302-305. Режим доступу: <http://www.wszia.opole.pl/oferta-edukacyjna/pedagogika/ebooki/>

12. Сундукова І.В. Вплив фізичної культури на розвиток ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Vzdělávání a společnost II. Mezinárodní nekonferenční zborník Do elektronické podoby připravila Univerzitní knihovna Prešovské univerzity v

Preľove PULIB 2017. – С.106-110. Режим доступу: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9>.

13. Сундукова І.В. Мотивація фізкультурної діяльності як провідний компонент формування здорового способу життя особистості / І.В. Сундукова // II International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World (December 8, 2017, Opole – Berdyansk – Tbilisi – Slovyansk – Kropyvnytsky), 2017 – С. 230-233.

14. Сундукова І.В. Здоров'я у ціннісній парадигмі особистості / І.В. Сундукова // 7th International Scientific Conference Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development, which will take place on 4-7 April 2018 in the Academy of Management and Administration in Opole – P. 233-235. Режим доступу: <http://www.wszia.opole.pl/oferta-edukacyjna/pedagogika/ebooki/>
Колективна монографія

15. Сундукова І.В. Апробація програми корекції смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій старшокласників для досягнення психічного здоров'я / І.В. Сундукова // Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society: у 3-х розділах / Вид-во; за ред. Marian Kapica, Petro Zamiatin. – Opole, 2016. – Part 1. – С. 49-55.

АНОТАЦІЇ

Сундукова І.В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ. – 2018.

Дисертація присвячена проблемі формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури. Визначено сутність поняття «психічне здоров'я», розкрито структуру (когнітивна, емоційно-оцінна, мотиваційно-поведінкова) ціннісного ставлення до психічного здоров'я, визначено критерії (усвідомлення цінностей, дотичних до психічного здоров'я, емоційне благополуччя як досягнення гармонії у стосунках особистості з собою і оточуючим світом, прагнення особистості до саморозвитку і самовдосконалення), показники та рівні (високий, середній, низький).

Емпірично виявлено недостатність розвитку високого рівня складових ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я та мотиваційно-ціннісних установок юнаків до занять фізичною культурою.

Обґрунтовано модель та розроблено й апробовано програму формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я шляхом актуалізації складових і ціннісних установок на уроках фізичної культури. Доведено її ефективність та доцільність впровадження в навчально-виховний процес.

Ключові слова: ціннісне ставлення, психічне здоров'я, цінність особистості іншої людини, цінність здоров'я, цінність життя, самоцінність,

когнітивна, емоційно-оцінна, мотиваційно-поведінкова складові психічного здоров'я, ціннісні установки, засоби фізичної культури.

Сундукова И.В. Формирование ценностного отношения старшеклассников к психическому здоровью средствами физической культуры. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев. – 2018.

Диссертация посвящена проблеме формирования ценностного отношения старшеклассников к психическому здоровью средствами физической культуры. Определена сущность понятия «психическое здоровье», раскрыта структура (когнитивная, эмоционально-оценочная, мотивационно-поведенческая) ценностного отношения к психическому здоровью, определены критерии (осознание ценностей, касающихся психического здоровья, эмоциональное благополучие как достижение гармонии в отношениях личности с собой и окружающим миром, стремление личности к саморазвитию и самосовершенствованию), показатели и уровни (высокий, средний, низкий).

Эмпирически выявлены недостаточность развития высокого уровня составляющих ценностного отношения старшеклассников к психическому здоровью и мотивационно-ценностных установок юношей к занятиям физической культурой.

Обоснована модель, разработана и апробирована программа формирования ценностного отношения старшеклассников к психическому здоровью путем актуализации составляющих и ценностных установок на уроках физической культуры. Доказано ее эффективность и целесообразность внедрения в учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: ценностное отношение, психическое здоровье, ценность личности другого человека, ценность здоровья, ценность жизни, самооценочность, когнитивная, эмоционально-оценочная, мотивационно-поведенческая составляющие психического здоровья, ценностные установки, средства физической культуры.

Sundukova I.V. Formation of the value-based attitude of seniors to mental health through physical culture – Qualifying scientific work – Manuscript.

Thesis for Candidate degree in Psychological Sciences, specialization 19.00.07 – «Pedagogical and Age Related Psychology». – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv. – 2018.

This thesis studies the peculiarities of formation of the value-based relation of seniors to mental health through physical culture. Definition of a “mental health” is explained, the structure (information and cognitive, emotional and evaluative, as well as motivational and behavioral components of the value-based

attitude to mental health) is developed, the criteria (awareness and realization of the values associated with mental health, emotional well-being as the way to achieve inner harmony and harmony with the world around, as well as the desire of a person to self-develop and improve) and their indicators and levels (high, average and low) are determined.

The low level of development of components of the value-based attitude of seniors to mental health and motivational and valued-based principles of boys to physical culture were empirically researched.

A model was built and a program of formation of the value-based attitude of seniors to mental health through physical culture means was developed and tried out. It's proved to be efficient and reasonable to be introduced to the educational process.

Key words: value-based attitude, mental health, value of personality of another person, value of health, value of life, self-worth, cognitive, emotional motivational and behavioral components of mental health, value-based principles, means of physical culture.



Підписано до друку 05.09.2018 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Наклад 100 пр. Зам. № 245
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.