МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

Гетьман Тетяна Олександрівна

УДК 37.015.3-057.874:371.78

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ-2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі соціальної психології та психотерапії
Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова,
Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
Інститут соціології, психології та соціальних комунікацій,
завідувач кафедри соціальної психології та психотерапії.

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор
Іванчук Марія Георгіївна,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича,
завідувач кафедри педагогіки
та методики початкового навчання;

кандидат психологічних наук, доцент
Кутішенко Валентина Петрівна,
Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут людини,
доцент кафедри загальної,
вікової та педагогічної психології

Захист відбудеться 24 грудня 2014 року о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.053.10 Національного педагогічного університету 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 за адресою 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 21 листопада 2014 року

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради **Л. В. Долинська**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Збереження здоров'я людини є одним із пріоритетних завдань демократичного суспільства. Здоров'я закладається з дитинства, тому будь-яке відхилення у розвитку організму, будь-яка хвороба відбиваються в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Сучасні наукові підходи до визначення і розуміння здоров'я є предметом наукової дискусії щодо його сутності, якісних і кількісних характеристик, пошуку шляхів збереження. Тенденція визначення здоров'я з урахування соціально-психологічних та психофізіологічних аспектів життєдіяльності людини простежується у чисельних наукових працях (Р. М. Баєвський, І. І. Брехман, В.П Казначеєв, Є.І. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцин, В.М. Оржиховська та ін.). Дослідники також акцентують увагу на питаннях психічного й психологічного здоров'я (М.Є. Бачерикова, С.Д. Максименко, В. П. Петленко, Р.О. Стефанчук та ін.).

Проблема загального погіршення здоров'я дітей та підлітків стимулює вчених-психологів до пошуку нових шляхів охорони і зміцнення їх здоров'я. Це зумовило появу наукових робіт, у яких робляться спроби: знайти способи збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей у процесі їх навчання і виховання (Г. П. Апанасенко, І. А. Аршавський, А. Л. Попова, В. О. Шаповалова), забезпечити корекцію педагогічного процесу з метою його позитивного впливу на здоров'я школярів (В.А. Ананьєв, М.М. Безруких, Т.Є. Бойченко, О.Д. Дубогай), розробку й реалізацію педагогічним колективом комплексних програм збереження здоров'я дітей (Л.Г. Татарникова, Г.К. Зайцев та ін). Зважаючи на це, одним з головних завдань всіх інституцій і закладів, що мають відношення до підростаючого покоління, стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я дітей (В. Андріянов, Т. Мельников). Особливо актуальною ця вимога є по відношенню до початкової школи, адже молодший школяр дуже чутливий і відкритий до оточення, а нове шкільне середовище здійснює особливий вплив на його здоров'я. Тому, для успішного вирішення проблеми збереження здоров'я дітей необхідно визначити чинники, які його детермінують. Однак, проблема психологічних чинників збереження здоров'я дітей, зокрема, учнів початкової школи, залишається мало дослідженою, тоді як їх виявлення сприятиме забезпеченню індивідуального психолого-педагогічного підходу до процесу навчання й виховання кожного учня та створить оптимальні умови для збереження здоров'я дітей у педагогічному процесі.

Таким чином, соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблематики у сучасній психолого-педагогічній теорії і практиці зумовили вибір теми дисертаційного дослідження *„Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів”*.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Тема входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології та психотерапії Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова й затверджена Вченою радою університету (протокол № 13 від 22.06.2006) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 3 від 26.03.2014).

Мета дослідження: здійснити теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників впливу на здоров'я молодших школярів; розробити та

впровадити психологічний супровід чинників збереження здоров'я дітей початкової школи.

Згідно поставленої мети було визначено **завдання дослідження**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічних чинників збереження здоров'я особистості.

2. Виявити й емпірично дослідити провідні психологічні чинники впливу на збереження здоров'я молодших школярів.

3. Обґрунтувати критерії, визначити рівні та показники психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

4. Розробити, обґрунтувати та апробувати програму психологічного супроводу збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку в системі початкової школи.

Об'єкт дослідження – збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала використання комплексу загально-наукових методів: *теоретичних:* системно-структурний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психологічної та педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричних:* анкетування, бесіди, спостереження, тестів, констатувального та формувального експерименту. Кількісне опрацювання есперементально отриманих результатів дослідження здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми Statistica 6.0. з використанням методів непараметричної статистики.

На різних етапах дослідження було використано такі психодіагностичні методики: „Тест шкільної тривожності" для дітей (адапт. Т. Патрико, Г. Кучерява), методика дослідження самооцінки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубінштейн), проективні методики „Два будинки" (А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман), „Моє здоров'я" та „Кінетичний малюнок сім'ї" (Р.С. Бернса, С.Х. Кауфмана в адапт. О.В. Соколової), опитувальник „Коло" Г. Айзенка, опитувальник для учителів „Оцінка емпатійності керівника" (Є.М. Потапчук).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 9 м. Ніжина, ЗОШ № 314 м. Києва, Талалаївської ЗОШ І-ІІІ Ніжинського р-н Чернігівської обл. До дослідження було залучено 387 молодших школярів у віці 6-10 років (учні 1-4 класів, з них хлопців – 212, дівчат – 175), а також їх учителі й вихователі груп продовженого дня. Теоретична, діагностична та корекційно-розвивальна робота, спрямована на визначення психологічних чинників збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, проводилася впродовж 2006-2014 р.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що *вперше:*

- здійснено системне теоретико-експериментальне дослідження психологічних чинників збереження здоров'я молодших школярів; обґрунтовано критерії психологічного здоров'я учнів початкової школи (наявність чи відсутність: хронічних захворювань, емоційних переживань негативної

модальності, пов'язаних зі школою, переживань негативної модальності пов'язаних з сімейною ситуацією); визначені рівні (низький, середній, високий) здоров'я молодших школярів;

- визначено основні психологічні чинники, які впливають на здоров'я учнів початкової школи і забезпечують позитивну динаміку збереження здоров'я молодших школярів: сприятлива сімейна ситуація – задоволеність сімейним і соціальним статусом, відсутність конфліктності в сім'ї; низький показник тривожності та відсутність страхів, пов'язаних із ситуаціями контакту з учителем, з ровесниками, із самовираженням та перевіркою знань; високий рівень емоційної стабільності та позитивної шкільної мотивації, задоволеність результатами навчання; адекватна самооцінка та впевненість у собі; переважаючий інтернальний локус контролю у сфері навчальних невдач; високий рівень фізіологічного опору шкільним страхам; позитивне активне ставлення до власного здоров'я, установка на здоровий спосіб життя, здорове харчування; високий рівень задоволеності життям; здатність до емпатії, доброзичливе ставлення до людей, низький рівень конфліктності та агресивності, розвинені навички міжособистісного спілкування;
- на основі виділених психологічних чинників теоретично обґрунтовано доцільність, розроблено та експериментально доведено ефективність застосування комплексної програми профілактики, зміцнення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку;
- *поглиблено та розширено* уявлення про такі складові збереження здоров'я" молодших школярів як – фізична, психічна та соціальна;
- *набула подальшого розвиту* система знань про сутність, зміст та особливості збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що апробований пакет психодіагностичних методик для визначення психологічних чинників впливу та рівнів здоров'я дітей молодшого шкільного віку, а також авторська програма *"Психологічного супроводу збереження здоров'я молодших школярів"* та навчально-методичний посібник „Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку" можуть бути використані практичними психологами та учителями у навчально-виховному процесі початкової школи та викладачами вищих педагогічних навчальних закладів у підготовці фахівців для початкової ланки освіти.

Апробація та впровадження результатів дисертації. Основні теоретичні і практичні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися й отримали схвалення на *9 Міжнародних* та *4 всеукраїнських* науково-практичних конференціях, звітних наукових конференціях викладачів кафедри загальної та практичної психології НДУ імені Миколи Гоголя (2006-2014рр.), звітних наукових конференціях викладачів і аспірантів та на засіданнях кафедри соціальної психології та психотерапії НПУ імені М. П. Драгоманова (2012-2014 рр.).

Результати дисертаційного дослідження ***впроваджено*** у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи № 9 міста Ніжина (довідка № 68 від 25.04. 2014р.), Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (довідка №05 від 18.06.2014р.), Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова (довідка №53/13 від 12.12. 2013р.), Білогородської

загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 2 Київської обл. (довідка № 23 від 29.01.2010р.), Талалаївської ЗОШ І-ІІІ ст. Чернігівської обл. (протокол № 7 від 28.03.2007р.).

Публікації. Результати дослідження висвітлено у 19 одноосібних публікаціях автора, серед яких 11 статей у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у зарубіжному виданні, 6 - матеріали науково-практичних конференцій, 1 навчально-методичний посібник**.**

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 199 найменувань (з них 10 іноземною мовою) та 8 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 180 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 35 таблиць і 3 рисунки на 16 сторінках. Загальний обсяг дисертації 243 сторінок.

ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет і мету роботи, сформульовано завдання, визначено методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, подано відомості про апробацію, основні публікації автора та структуру дисертації.

У першому розділі „Теоретичні засади дослідження чинників збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку" здійснено аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; викладено основні теоретичні положення щодо сутності „здоров'я" та його видів (фізичне, психічне, моральне, соціальне, духовне), зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на кожну із складових здоров'я, їх детермінованість та взаємодію.

Теоретичний аналіз показав, що у науковій літературі існує значне розходження у тлумаченні поняття „здоров'я". Однак, спільним є те, що дослідники підкреслюють необхідність розглядати здоров'я одночасно як категорію медичну (В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова, В.П Казначеєв), соціально-психологічну (Г.О. Балл, С.Д, Максименко, В. М. Оржеховська, С.П. Тищенко); духовну (Р. Ассаджіолі, С. Гроф, К. Юнг, Е.О. Помиткін, С.О. Ставицька). Також увага дослідників акцентується на питаннях морального (В.П. Петленко, А. Л. Поповав, Р. З Поташнюк), психічного (С.Д. Максименко, А. Маслоу, Ф. Перлз, Р.О. Стефанчук, С.П. Тищенко) й психологічного (І.В. Дубровіна, А.В. Шувалов, О.В. Завгородня, Г.О. Бондарь) здоров'я. Відповідно до такого цілісного погляду на феномен здоров'я, його зміст складають не тільки фізичний і психічний аспекти, а й соціальний та духовний, які тісно взаємопов'язані між собою, діють у сукупності та забезпечують в цілому психологічне здоров'я особистості.

На основі проведеного аналізу ми визначили здоров'я особистості як складно організоване утворення, яке характеризується певною цілісністю та динамічністю і включає фізичну, психічну та соціальну складову.

Проаналізовано чинники, що впливають на кожну із складових здоров'я: фізичну, психічну та соціальну. До психофізіологічних чинників відносять: системи харчування, дихання, фізичних навантажень, загартування, гігієнічних процедур. оптимальний рівень рухової активності та усвідомлене прийняття дитиною їх вагомості (В. А. Ананьєв. І. І. Брехман, М. П. Гандзюк та ін.).

Серед чинників, що обумовлюють соціальне здоров'я виокремлюють такі: склад, стиль спілкування та матеріально-побутові умови в сім"ї, а також матеріальні та психолого-педагогічні умови в навчальному закладі - школа чи клас (Д.М. Ісаєв); природні та соціальні умови життя, взаємовідносини, національні традиції, духовні національні надбання, ідентифікація себе з людством, нацією; суспільно-економічні умови, законодавчо-правова основа (Г.В. Бєлєнька, О.Л. Богініч, М.А. Машовець, В. М. Оржеховська).

На психічне здоров’я мають вплив такі чинники як ставлення людини до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також її життєві цілі і цінності (С.Д. Максименко). У дітей повинен бути певний ступінь розвитку цих ставлення, який відповідав би їх віковим особливостям. Відповідно, початкова школа повинна створити оптимальні умови для продукування культури психічного здоров’я молодшого школяра.

Таким чином, здоров’я, як інтегрована якість повноцінного людського життя містить фізичну, психічну і духовну складові (Г.В. Бєлєнька, О.Л. Богініч, М.А. Машовець), а забезпечення здоров’я підростаючого покоління залежить від комплексу взаємопов’язаних зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (психологічних) чинників впливу (О.С. Васильєв, М. П. Гандзюк, Д. М. Ісаєв, Н. І. Коцур, О. В. Кочерга), що співвідноситься з проблемою виховання особистості молодшого школяра в умовах інтегрованого підходу до навчання (М. Г. Іванчук). Відповідно, психологічне здоров’я молодших школярів визначається збалансованістю внутрішніх (когнітивних, емоційних, фізіологічних) процесів розвитку і його зовнішніх умов.

Проведений аналіз доводить, що, специфіка сімейної взаємодії та навчальний процес є основними чинниками порушення здоров’я молодшого школяра. Як зазначає С.Д. Максименко, процес навчання взагалі (особливо в дитячому віці) є могутнім фактором здоров'я чи нездоров’я особистості – і соматичного, і психічного, і психологічного. Саме тому, ми проаналізували чинники погіршення здоров’я дитини, безпосередньо пов’язані з її перебуванням у школі.

До них відносять: неспроможність упоратися з навчальним навантаженням; вороже ставлення педагога; неприйняття дитячим колективом; розумове перевантаження (В. Маценко); стресову педагогічну тактику; інтенсифікацію навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; нераціональну організацію навчальної діяльності; функціональну некомпетентність педагогів у питаннях охорони та зміцнення здоров’я; відсутність системи роботи із формування цінності здоров’я і здорового способу життя: поганий стан здоров'я і самопочуття вчителя (М. М. Безруких, Я. А. Береговий, А. Ф. Бойко, Г. Черкашин).

У молодшому шкільному віці, виникають нові досить сильні емоційні переживання, обумовлені включенням у процес навчальної діяльності, зокрема, переживання тривожності. Вчені (П. М. Якобсон, Б. І. Кочубей, В. П. Кутішенко, Є. В. Новикова, С.О. Ставицька та ін.) встановили, що переживання тривожності неминуче супроводжує навчальну діяльність дитини у будь-якій школі і тому є одним з основних негативних чинників впливу на психологічне здоров’я учнів.

Аналіз чинників, які здійснюють *негативний вплив* на здоров’я дітей, дозволяє припустити, які ж чинники будуть сприяти збереженню здоров’я дітей

молодшого шкільного віку. Провідними серед них, на нашу думку, є чинники, пов'язані *з індивідуальними та віковими особливостями психофізіологічного і психоемоційного розвитку молодших школярів; із перебуванням у школі, з навчально-виховним процесом та впливом сім'ї на становлення й збереження здоров'я дитини*.

Відповідно другий розділ нашої роботи буде присвячено емпіричному аналізу визначених теоретичним шляхом психологічних чинників впливу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У другому розділі роботи "Емпіричне дослідження психологічних чинників збереження здоров'я молодших школярів на різних етапах навчання в початковій школі" представлено методичне забезпечення, особливості проведення і результати констатувального експерименту, спрямованого на виявлення психологічних чинників впливу на збереження здоров'я молодших школярів та дослідження рівнів їх здоров'я; обґрунтовано та презентовано модель комплексної програми профілактики, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів.

Основним завданням цього етапу дослідження було виявлення ієрархічної взаємодії визначених нами у першому розділі психологічних чинників, що впливають на здоров'я молодших школярів на різних етапах їх навчання у початковій школі.

Для попереднього поділу досліджуваних за рівнями фізичного здоров'я ми обрали *метод експертних оцінок* (незалежних характеристик), де експертами виступили медичні працівники школи, батьки учнів та їх учителі.

Критеріями віднесення молодших школярів у групу з певним рівнем фізичного здоров'я виступали: *відсутність чи наявність хронічних захворювань; нормативний розвиток - відповідність розвитку віковим психофізіологічним та соціально-психологічним нормам установленим для таких параметрів: довільність регуляції поведінки; здатність ефективно вирішувати певні вікові задачі, пов'язані із спілкуванням з іншими людьми та навчанням; позитивний функціональний стан організму, що дозволяє успішно займатися провідною (навчально-пізнавальною) діяльністю*.

Відповідно учні на початку дослідження були поділені на групи здоров'я з високим (основна група здоров'я - 64% досліджуваних) та низьким (спеціальна група – 36% досліджуваних) його рівнями. Необхідність такого поділу визначалася тим, що всі отримані в подальшому результати діагностичного дослідження співвідносилися з визначеними рівнями здоров'я учнів.

Кількісні показники виявлених психологічних чинників було проаналізовано за допомогою факторного аналізу, в результаті чого визначились основні фактори, які об`єднують у собі найбільш значущі чинники та їх кількісні показники, що визначають особливості ієрархічного впливу психологічних чинників на динаміку здоров'я молодших школярів. (Див. таб. 1).

Таблиця 1

Факторна матриця динаміки чинників впливу на здоров'я молодших школярів від 1 до 4 кл.

Чинники впливу на здоров'я молодших школярів (змістова наповнюваність фактора)	**Кількісні показники факторного навантаження**			
	1 кл.	***2 кл.***	***3 кл.***	***4 кл.***
Фактор «Особливості соціального благополуччя учнів»				
Конфліктність сім'ї	0,868	0,870	0,874	0,930
Рівень страху соціальних контактів з ровесниками	0,308	0,768	0,839	0,836
Рівень страху соціальних контактів з учителем	0,862	0,862	0,738	0,667
Сприятлива сімейна ситуація	0,890	0,876	0,921	0,932
Фактор "Особливості ставлення учнів до навчальної діяльності"				
Рівень шкільної мотивація	0,632	0,782	0, 912	0,932
Рівень шкільної тривожності	0,813	0,610	0,720	0,740
Страх перевірки знань	0,932	0,582	0,460	0,458
Задоволеність результатами навчання	0,840	0,612	0,541	0,542
Фактор «Індивідуально-типологічні особливості учнів»				
Рівень фізіологічного опору шкільним страхам	0,656	0,827	0,824	0,827
Сила нервової системи	0,769	0,738	0,767	0,780
Емоційна нестабільність	0,862	0,862	0,738	0,730
Особливості локусу контролю	0,567	0,602	0,708	0,740
Фактор "Особливості ставлення учнів до себе"				
Рівень самооцінки щастя	0,408	0,406	0,402	0,445
Рівень страху самовираження	0,555	0,504	0,654	0,757
Самооцінка власного здоров'я	0,488	0,466	0,502	0,500
Фактор "Особливості ставлення учнів до інших"				
Рівень агресивності	0,456	0,427	0,424	0,654
Рівень конфліктності	0,469	0,573	0,527	0,540

Проведений порівняльний аналіз отриманих показників дозволяє стверджувати, що фактор ***„Особливості соціального благополуччя учнів"*** у всіх класах початкової школи є домінуючим у визначенні динаміки здоров'я молодших школярів. На другому місці у молодших школярів за силою впливу на здоров'я дитини перебуває фактор ***„Особливості ставлення учнів до навчальної діяльності"***. Саме емоційні переживання викликані навчально-пізнавальною діяльністю, яка є провідною на даному етапі розвитку, зумовлюють позитивні, або негативні тенденції становлення здоров'я учнів початкової школи. На третьому місці у молодших школярів перебуває фактор ***„Індивідуально-типологічні особливості учнів"***. Специфіка вроджених особливостей її нервової системи та індивідуальні особливості її психологічного складу теж посідають значуще місце у визначенні динаміки здоров'я молодшого школяра. Водночас, від першого до четвертого класу зростає значущість впливу на динаміку здоров'я учнів фактору ***"Особливості ставлення учнів до себе"***. Цей чинник у 3-му та 4-му класах посідає четверте рангове місце. І останнє місце у 3-му та 4-му класах займає фактор ***„Особливості ставлення учнів до інших".***

Для встановлення найбільш значущих чинників, які зумовлюють динаміку здоров'я молодших школярів, ми використали покроковий регресивний аналіз.

Виявилося, що до негативної динаміки здоров'я призводять, передусім: у 1-му класі – конфліктність у сім'ї, високі рівні страху соціальних контактів з учителем та страху перевірки знань, а також високий показник емоційної нестабільності; до яких у 2-му класі додається низький рівень фізіологічного опору шкільним страхам; у 3-му класі – низький рівень шкільної мотивації, високий рівень шкільної тривожності та страху соціальних контактів з ровесниками, а у 4-му – ще й високий рівень страху самовираження та екстернальні тенденції локусу контролю.

Наступна лінія аналізу результатів дослідження передбачала виявлення взаємозв'язків між показниками тих чинників, які зумовлюють динаміку здоров'я молодших школярів. Оскільки перевірка нормальності вибіркового розподілу досліджуваних ознак за *критеріями асиметрії і ексцесу* (значення асиметрії та ексцесу відрізняються від нуля, а за абсолютною величиною перевищують свої стандартні помилки) та за *критерієм Колмогорова-Смірнова* виявила відхилення від нормальності, то для здійснення розрахунків нами були використані непараметричні методи математичної статистики, зокрема визначення рангового коефіцієнту кореляції *r-Спірмена*. Таким чином, було встановлено, що: чим вищі показники загального рівня страху у дітей, тим нижчі показники їх шкільної мотивації. (r=-0,133; p=0,07); чим вищий рівень страху соціальних контактів з ровесниками, тим нижчий рівень шкільної мотивації, (r=-0,29; p=0,000036); чим вищий рівень страху соціальних контактів з учителями, тим нижчий рівень шкільної мотивації (r=-0,15; p=0,035) на рівні статистичної значущості ($p<0,05$). Між іншими показниками шкільної тривожності (страх перевірки знань, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір страхам) та показниками рівнів шкільної мотивації статистично достовірних зв'язків не виявлено.

Через представленість багатьох перемінних (повна/неповна сім'я, наявність/відсутність медичного діагнозу, тип темпераменту, рівень самооцінки здоров'я, щастя) у номінативній шкалі подальшого дослідження виділених нами чинників впливу на становлення здоров'я учнів початкової школи, а, отже, неможливості простежити кореляційні зв'язки, дослідження характеру залежності між їх показниками здійснювалося з використанням критерію *Фішера φ*. Емпіричне значення $\boldsymbol{\varphi_{емп}} = 1,831$ для показників загального шкільного страху та характеристик сім'ї (повна/неповна) статистично значуще на рівні $p \leq 0,05$. Це означає, що молодші школярі із неповних сімей мають вищі показники загального шкільного страху, аніж молодші школярі із повних сімей. Вони частіше переживають страх соціальних стосунків з ровесниками ($\boldsymbol{\varphi_{емп}} = 2,70$ при $p \leq 0,01$) та з учителями ($\boldsymbol{\varphi_{емп}} = 2,80$ при $p \leq 0,01$), страх перевірки знань ($\boldsymbol{\varphi_{емп}} = 1,80$ при $p \leq 0,05$), аніж їх однолітки із повних сімей. Не виявлено залежності між характеристиками сім'ї (повна/неповна) та рівнем шкільної мотивації, рівнем самооцінки здоров'я й самооцінки щастя молодшого школяра як чинниками впливу на його здоров'я.

На основі узагальнених результатів дослідження (факторний та кореляційний аналіз) обґрунтовано критерії психологічного здоров'я учнів початкової школи (наявність чи відсутність хронічних захворювань, емоційних переживань негативної модальності, пов'язаних зі школою чи з сімейною

ситуацією) та визначені рівні їх здоров’я: високий, середній, низький. Встановлено, що: молодші школярі *з високим рівнем здоров’я* (30% досліджуваних) мають задовільний стан фізичного здоров'я; характеризується адекватним або завищеним рівнем самооцінки щастя, здоров’я, характеру; мають середній з тенденцією до низького рівень шкільної тривожності; вони активні, мають гарні стосунки з дорослими (учителі, батьки) та однолітками, виховуються у повних та благополучних сім’ях, в атмосфері взаєморозуміння та любові; мають високі показники успішності в навчальній діяльності, високий рівень шкільної мотивації; це діти з переважаючим інтернальним локусом контролю, з сильним урівноваженим (сангвініки) чи неврівноваженим рухливим (холерики) типом нервової системи; молодші школярі *з середнім рівнем здоров’я* (34% досліджуваних) мають середні показники фізичного здоров'я (незначні відхилення від норми); адекватний рівень самооцінки щастя, здоров’я, характеру; середній рівень шкільної тривожності (незначні проблеми, пов’язані із страхом перевірки знань, страхом не відповідати очікуванням дорослих), середній рівень успішності та шкільної мотивації; вони активні, мають гарні стосунки з оточуючими, легко вступають у контакт; мають незначні проблеми у сімейній взаємодії; найчастіше - це діти з інтернальними тенденціями локусу контролю у сфері навчальних невдач; з сильним урівноваженим, рухливим (сангвініки) або урівноваженим, інертним (флегматики) типом нервової системи; молодші школярі *з низьким рівнем здоров’я* (36% досліджуваних) мають проблеми з фізичним здоров’ям (хронічні захворювання); підвищений з тенденцією до високого рівень шкільної тривожності (страх не відповідати очікуванням оточуючих, страх перевірки знань, страх соціальних контактів як з учителями, так і з однолітками); занижені рівні самооцінки щастя, здоров’я, характеру; мають проблеми зі спілкуванням; переважно, виховуються у сім’ях з несприятливою сімейною взаємодією; мають середні або низькі показники успішності, низький рівень шкільної мотивації; переважно - це учні з сильним, урівноваженим, інертним (флегматики) чи слабким типом (меланхоліки) нервової системи; малоактивні, швидко стомлюються, мають екстернальні тенденції локусу контролю у сфері навчальних невдач.

Узагальнення результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дало можливість констатувати, що становленню позитивної динаміки збереження здоров’я молодших школярів сприяють такі *психологічні чинники*: сприятлива сімейна ситуація – задоволеність сімейним і соціальним статусом; відсутність конфліктності в сім’ї; низький показник тривожності та відсутність страхів, пов’язаних із ситуаціями контакту з учителем, з ровесниками, із самовираженням та перевіркою знань; високий рівень емоційної стабільності та позитивної шкільної мотивації - задоволеність результатами навчання, адекватна самооцінка та впевненість у собі; переважаючий інтернальний локус контролю у сфері навчальних невдач; високий рівень фізіологічного опору шкільним страхам; позитивне активне ставлення до власного здоров’я.

Це дозволило нам розробити психологічну модель комплексної програми профілактики, збереження та зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку, в якій обґрунтовуються основні психологічні чинники та необхідні форми роботи, що забезпечать збереження та позитивну динаміку здоров’я молодших школярів у навчально-виховному процесі початкової школи (рис.1).

Рис 1. **Модель комплексної програми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.**

У третьому розділі "Програма психологічного супроводу збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку" - обґрунтовано змістове наповнення і методичні аспекти впровадження комплексної програми збереження здоров'я дітей початкової школи; проаналізовано результати підвищення якісних показників стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп; розроблено методичні рекомендації вчителям, практичним психологам, батькам щодо збереження здоров'я дітей у навчально-виховному процесі початкової школи.

На основі теоретично й емпірично визначених психологічних чинників, які найсуттєвіше впливають на здоров'я учнів початкової школи, нами була розроблена, теоретично обґрунтована та емпірично впроваджена комплексна програма *"Психологічного супроводу збереження здоров'я молодших школярів"*.

Наше дисертаційне дослідження базувалося, передусім, на таких фундаментальних концепціях як: концепція "позитивного психічного здоров'я" (А. Маслоу, А. Менегетті, К. Роджерс, Е. Фромм), де здорове функціонування особистості розглядається як позитивний процес, що має самостійну цінність, а повноцінне здоров'я, нормальний і бажаний розвиток постають в актуалізації позитивності людської природи (А.Г. Асмолов, Р. Ассаджолі, Г.О. Балл, Б.С. Братусь, Т.М. Титаренко та ін.); „внутрішньої картини здоров'я" (В. Ю. Каган), де важливим чинником забезпечення здоров'я дитини є формування внутрішньої культури її психічного життя, а також концепції цілісності особистості, психосоматичної єдності тих психофізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини та різних соціально-психологічних впливів на неї зовнішнього середовища.

Принципове значення для визначення комплексу засобів профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку мало розуміння цього явища як суб'єктивної «внутрішньої» позиції школяра щодо різних аспектів життєдіяльності, зокрема, до себе, до інших, до вимог життя (Максименко С.Д.), формування її здатності ефективно діяти у середовищі (В. М. Мясищев). Відповідно, комплекс застосованих у програмі засобів щодо збереження здоров'я дітей був спрямований на гармонізацію сфери самосвідомості дитини, формування її позитивного самосприйняття, позитивного ставлення до оточуючих людей.

У своїй роботі ми виходили з того, що механізми збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, базуються, передусім, на формуванні у них таких внутрішніх психологічних характеристик як адекватна самооцінка та переважаючий інтернальний локус контролю (Л. В. Бороздіна, Є. В. Вєрьовкіна, М. І. Заміщак та ін.). При побудові тренінгової роботи ми, також, враховували підхід науковців до визначення сутності процесу розвитку та формування позитивного налаштування на збереження здоров'я, який полягає у тому, що когнітивні уявлення особистості про здоров'я, здоровий спосіб життя за певних умов перетворюються у внутрішні регулятори поведінки та діяльності (Г.О. Балл, С.Д. Максименко). Відповідно, ми припускали, що ефективний психолого-педагогічний розвиток відповідального ставлення до здоров'я полягає в розвитку усвідомлення дітьми сутності цього явища; умінні розпізнавати прояви ознак різного стану власного здоров'я; виробленні позитивного ставлення та

спрямованості на його покращення й, відповідно, підкріпленні такої поведінки, яка сприяє збереженню здоров’я. Формування та розвиток перерахованих характеристик визначили завдання корекційно-розвивальної роботи, яку ми проводили з молодшими школярами.

Ключовим методом програми психологічного супроводу став тренінг, який передбачав проведення корекційно-розвивальних занять з дітьми третього класу, оскільки за віковими характеристиками вони вже готові до групової роботи, а впродовж 4 класу зможуть закріпити і розвинути набуті навички. Заняття відбувалися два рази на тиждень. Кожне заняття тривало 1 урок (45 хв.), всього - 16 занять і проводилося з 3 різностатевими групами. До складу кожної групи входило по 12 дітей.

Метою психолого-педагогічного тренінгу, що увійшов до системи заходів психологічного супроводу, було формування у дітей орієнтації на здоровий спосіб життя, актуалізація додаткових психічних сил і особистісних характеристик, які можуть забезпечити позитивне ставлення дитини до себе, до інших, до життя в цілому. *Завдання тренінгу* полягали в необхідності: розширити розуміння дітьми поняття здоров’я та усвідомлення його змісту; розкрити чинники негативного впливу на індивідуальне здоров'я учасників тренінгу та можливі дії щодо профілактики та усунення цих чинників і, водночас, актуалізація психологічних чинників, що сприяють збереженню та зміцненню здоров’я молодших школярів; створювати умови для розвитку та стимулювати дітей до подальшого саморозвитку і вдосконалення в напрямку формування позитивного ставлення до себе, до інших людей, життя вцілому; формування упевненості в собі і відновлення та збереження адекватної самооцінки, почуття власної гідності, набуття навичок адекватного і рівноправного спілкування, здатності до запобігання і вирішення міжособистісних конфліктів; розвиток самоорганізації та самоуправління, набуття і закріплення розвинених вольових якостей, стійкості до невдач тощо.

У тренінгу *з дітьми* нами були застосовані: ігрові вправи та етюди; робота з казкою та оповіданням; робота з малюнками; рольові ігри, міні-лекції, бесіди, виконання індивідуальних завдань.

Відповідно до зазначених вище положень, ми намітили такі основні *напрями роботи психолога з батьками та вчителями:*

1. Вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, деяких спадкових хвороб (анкетування, опитувальники ін..).
2. Надання теоретичної психологічної та інформаційної допомоги батькам та учителям, щодо спільного вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров’я молодших школярів (бесіди, педагогічні наради, дні відкритих дверей, конференції, лекторії та ін.).
3. Система практичної психологічної допомоги батькам та учителям (консультації, дискусії, диспути, діалоги, практичні заняття з розв’язання проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини).

Порівняння отриманих результатів дослідження до та після впровадження комплексної програми *"Психологічного супроводу збереження здоров’я молодших школярів"* показало її ефективність, щодо нівелювання чи зниження рівня показників негативних чинників впливу на здоров’я молодших школярів Зокрема, після формувального впливу, серед досліджуваних експериментальної групи на

25,02% зросли показники, що характеризують високий рівень усвідомленням молодшими школярами поняття здоров'я (до – 22,22% учнів, після – 47,24%). Відмінності у показниках усвідомленості сутності поняття здоров'я до і після експерименту в експериментальній групі є статистично значущими ($t_{0,01}$=2,762), Молодші школярі контрольної групи не показали значущих змін у показниках рівнів усвідомлення поняття здоров'я. Також, після проведення формувального експерименту спостерігається тенденція до суттєвого підвищення в експериментальній групі відсотка учнів, які вказують на внутрішні причини особливостей перебігу подій власного життя й результатів їх навчальної діяльності. Про це свідчить і зростання відсотка учнів з інтернальними тенденціями у сфері інтерпретації ставлення до невдач в навчальній діяльності - 52,82% (з 41,7%), у сфері міжособистісних стосунків - 41,7% (з 22,24%) та у сфері ставлення до власного здоров'я і хвороб - 38,92 % (з 19,46%). Зазначені тенденції є свідченням того, що тренінгова робота з учнями експериментальної групи сприяла суттєвому збільшенню відсотка дітей з інтернальними тенденціями суб'єктивного контролю у окремих сферах життя, що є істотним чинником збереження та зміцнення їх здоров'я.

Статистично значуще зафіксовано також збільшення кількості учнів експериментальної групи з показниками нормального рівня тривожності (на 13,94%) за рахунок зменшення школярів з дещо підвищеною (на 2,79%), явно підвищеною (на 2,79) та дуже високою (на 8,36%) тривожністю.

Результати динаміки тривожності як важливого чинника здоров'я молодших школярів, отримані до та після проведення тренінгу, відображено на рис.2.

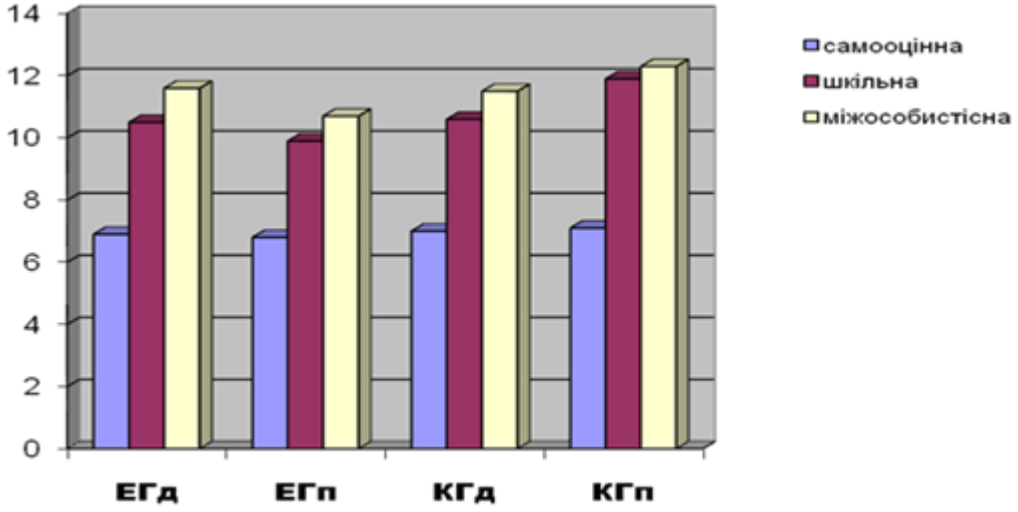

Рис. 2. Динаміка показників різних видів тривожності молодших школярів експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту

За результатами констатувального експерименту у молодших школярів найбільш виражена міжособистісна тривожність, потім – шкільна, і, нарешті, самооцінна. Така ієрархія вказує на значущість тих сфер життя молодшого школяра (чинників впливу), які містять найбільшу загрозу для його психологічного здоров'я.

Після впровадження авторської програми в експериментальній групі спостерігається зменшення показників шкільної (t-критерій Стьюдента – 2,17 ($p \leq$

0,05)) та міжособистісної (t-критерій Стьюдента – 2,74 ($p \leq 0,01$)) тривожності. При цьому, найсуттєвіше знизилися показники міжособистісної тривожності, що вказує на дієвість програми психологічного супроводу щодо формування позитивно-адекватного ставлення молодших школярів до інших – учителів, батьків та однолітків.

Відмінності у показниках міжособистісної та шкільної тривожності у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту є статистично значущими. В експериментальній групі: шкільна тривожність: t=2,17 на рівні p=0,05, міжособистісна: t=2,74 на рівні p=0,01. У контрольний групі: шкільна тривожність: t=2,64 на рівні p=0,001, міжособистісна: t=2,91 на рівні p=0,01.

Отже, проведена робота довела ефективність "Програми психологічного супроводу збереження здоров'я молодших школярів" і засвідчила можливість ефективного психолого-педагогічного сприяння формуванню у дітей орієнтації на здоровий спосіб життя, актуалізацію додаткових психічних сил і особистісних характеристик, які забезпечили позитивне ставлення дитини до себе, до інших, до життя в цілому, що значною мірою визначили якість їхнього психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз психолого-педагогічних підходів до проблеми феномену здоров'я; виявлено і проаналізовано основні чинники, які впливають на стан здоров'я молодших школярів; визначено та науково обґрунтовано критерії, рівні та психологічні чинники збереження здоров'я учнів початкової школи; розроблено, апробовано та впроваджено програму психологічного супроводу, яка включає засоби і прийоми профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Результати проведеного дослідження дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Теоретичні підходи до розуміння сутності поняття здоров'я, містять значні розходження у його тлумаченні. Однак, спільним є те, що як у зарубіжній, так і вітчизняній науці підкреслюється необхідність розглядати здоров'я не тільки як категорію медичну, а й соціально-психологічну. Виявлені положення розкривають особливості різних видів здоров'я (фізичного, соціального, психічного та психологічного), їх детермінованість та взаємодію.

Доведено, що здоров'я особистості – складно організоване утворення, яке характеризується певною цілісністю та динамічністю і включає фізичну, психічну та соціальну складову. Саме тому, при вивченні психологічних чинників його збереження у молодшому шкільному віці необхідно враховувати вікову специфіку психофізіологічного та психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, їх навчально-пізнавальної діяльності, соціальної взаємодії, тобто всього того, що впливає на здоров'я дитини та визначає його особливості у цей віковий період.

2. Обґрунтовано критерії психологічного здоров'я учнів початкової школи (наявність чи відсутність хронічних захворювань; наявність чи відсутність емоційних переживань негативної модальності, пов'язаних зі школою; наявність чи відсутність переживань негативної модальності пов'язаних з сімейною ситуацією). Визначені рівні (високий, середній, низький) здоров'я молодших школярів.

З’ясовано, що, передусім, молодші школярі *з низьким рівнем здоров’я* (36% досліджуваних) потребують виключної уваги з боку батьків та учителів щодо збереження їх здоров’я, оскільки вони мають проблеми з фізичним здоров’ям (хронічні захворювання, часті застуди); підвищений з тенденцією до високого рівень шкільної тривожності (страх не відповідати очікуванням оточуючих, страх перевірки знань, страх соціальних контактів як з учителями, так і з однолітками); занижені рівні самооцінки щастя, здоров’я, характеру; у них існують проблеми пов’язані зі спілкуванням; вони, переважно, виховуються у сім’ях з неблагополучною сімейною взаємодією; мають середні або низькі показники успішності в навчальній діяльності, низький рівень шкільної мотивації; переважно - це учні з сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) або із слабким типом нервової системи (меланхоліки), які малоактивні, швидко стомлюються, не вміють працювати систематично, мають екстернальні тенденції локусу контролю у сфері навчальних невдач.

3. Встановлено, що молодші школярі з різним рівнем здоров’я відрізняються між собою за оцінкою найбільш значущих сфер шкільного середовища (соціальна взаємодія з іншими, шкільна оцінка, навчальна діяльність). Так, учні з низьким рівнем здоров’я впродовж всього навчання у початковій школі найбільш чутливі до соціальної взаємодії з іншими, в першу чергу з учителем, а в 3-4-му класах з ровесниками. Водночас, більш травмуючою для них, порівняно з школярами з високим рівнем здоров’я, залишається шкільна оцінка. Починаючи з другого класу і до закінчення початкової школи найбільш значущим для молодшого школяра з високим рівнем здоров’я є навчальна діяльність. Саме вона є предметом докладання зусиль і може спричиняти появу негативних переживань молодших школярів з високим рівнем здоров’я. Показниками, що зумовлюють ставлення дітей до навчальної діяльності є мотивація їх учіння зокрема, те чи стала навчальна діяльність значущою для молодшого школяра і наскільки він задоволений її результатами.

Психічне та психологічне здоров’я молодшого школяра зумовлюється й особливостями ставлення дитини до себе, зокрема такими показниками як ставленням до власного здоров’я та самооцінкою рівня задоволеності власним життям. Для більшості молодших школярів як з високим, так і з низьким рівнем здоров’я на різних етапах навчання в початковій школі характерна завищена самооцінка свого здоров’я. Така ж тенденція притаманна і самооцінці власного стану щастя.

Одним з найбільш чутливих індикаторів стану здоров’я молодших школярів є рівень шкільної тривожності. У всіх класах початкової школи дітей з підвищеним та високим рівнем шкільної тривожності значно більше у групі дітей з низьким рівнем здоров’я, ніж з високим рівнем. Причому від 1-го до 4-го класів у цієї категорії дітей за всіма показниками, окрім показника страху перевірки знань, відсоток школярів з підвищеним та високим рівнями тривожності зростає, тоді коли у школярів з високим рівнем здоров’я дещо зростає відсоток дітей лише з підвищеним та високим показниками страху соціальних контактів з однокласниками та страху самовираження.

Здоров’я молодших школярів залежить і від особливостей їх нервової системи. Так, молодші школярі із сильним типом нервової системи менше, ніж їх

ровесники із слабким типом нервової системи переживають підвищений страх соціальної взаємодії з учителями, а також їм властивий більш виражений показник низького фізіологічного опору страху, що у свою чергу корелює з рівнем їхнього здоров'я. Значною мірою взаємообумовлені між собою здоров'я дитини і ряд показників її сімейної взаємодії.

4. Основними психологічними чинниками, які впливають на здоров'я учнів початкової школи і забезпечують позитивну динаміку збереження здоров'я молодших школярів є: сприятлива сімейна ситуація – задоволеність сімейним і соціальним статусом, відсутність конфліктності в сім'ї; низький показник тривожності та відсутність страхів, пов'язаних із ситуаціями контакту з учителем, з ровесниками, із самовираженням та перевіркою знань; високий рівень емоційної стабільності та позитивної шкільної мотивації, задоволеність результатами навчання; адекватна самооцінка та впевненість у собі; переважаючий інтернальний локус контролю у сфері навчальних невдач; високий рівень фізіологічного опору шкільним страхам; позитивне активне ставлення до власного здоров'я, установка на здоровий спосіб життя; високий рівень задоволеності життям; здатність до емпатії, доброзичливе ставлення до людей, низький рівень конфліктності та агресивності, розвинені навички міжособистісного спілкування.

5. Теоретичним обґрунтуванням авторської програми психологічного супроводу щодо профілактики, зміцнення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку стали положення про: цілісність особистості, психосоматичну єдність тих психофізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини та різних соціально-психологічних впливів на неї зовнішнього середовища; те, що важливим чинником забезпечення здоров'я дитини є формування внутрішньої культури її психічного життя, що виражається у ставленні до себе, до інших, до вимог життя та здатності ефективно діяти у навколишньому середовищі; що механізми збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів базуються, передусім, на формуванні у них таких внутрішніх психологічних характеристик як адекватна самооцінка та переважаючий інтернальний локус контролю.

Результатом впровадження програми психологічного супроводу стало: підвищення рівня усвідомленості молодшими школярами сутності здоров'я та чинників, що його зумовлюють, об'єктивація самооцінки молодших школярів, підвищення рівня їх інтернальності у сфері навчальних невдач, здоров'я та міжособистісних стосунків; зниження рівнів загальної, шкільної та міжособистісної тривожності, що істотно вплинуло на ставлення молодших школярів до власного здоров'я, до себе, інших та до життя в цілому і продемонструвало ефективність запропонованої нами програми, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми та відкриває перспективи подальшої дослідницької роботи щодо визначення взаємозалежності між індивідуальними психофізіологічними особливостями молодших школярів та психологічними чинниками збереження їх здоров'я.

Список наукових праць, опублікованих за темою дисертації.

Статті у вітчизняних фахових наукових виданнях:

1. Білик Т. О. Особливості формування психічного здоров'я молодших школярів в умовах реформування загальноосвітньої школи. // Психологічний вісник / За ред. академіка С. Д. Максименка – Ніжин, 2005. – №2. – С.106-109.

2. Білик Т. О. Взаємозв'язок навчальної діяльності учнів початкової школи з проблемою збереження їх фізичного і психічного здоров'я. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – № 12 (37). – 229 с. – С. 3-8.

3. Білик Т. О. Роль тренінгових занять у збереженні психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку //Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія /За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ-Ніжин: В-тво НДУ, ДС „Міланік", 2007. – Том 10, вип. 1. – 186с. – С. 21-24.

4. Гетьман (Білик) Т. О. Проблеми збереження здоров'я у молодшому шкільному віці //Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С. Д.Максименка, М.В. Папучі. – Київ-Ніжин, 2008. – Том 10. – Вип. 6. – 375с. – С. 177-181.

5. Гетьман (Білик) Т. О. Роль сім'ї у збереженні та зміцненні здоров'я молодших школярів //Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. – 718 с. – С. 252-260.

6. Гетьман (Білик) Т.О. Уявлення дітей молодшого шкільного віку про власне здоров'я // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. - № 26 (50). – Ч. І - 426 с. – С. 224-228.

7. Гетьман (Білик) Т.О. Роль темпераменту як чинника збереження здоров'я молодших школярів в навчальній діяльності //Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.. Г. С. Костюка АПН України / За ред С. Д. Максименка. Т. XI, част. 5. – К., 2009. – 452 с. – С. 100-105.

8. Гетьман Т. О. Вплив навколишнього середовища на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Т.О. Гетьман // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості/За ред. С. Д.Максименка, М. В. Папучі. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 5. – 616 с. – С. 132-139.

9. Гетьман Т. О. Профілактика та збереження здоров'я молодших школярів / Т.О.Гетьман // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. - № 37 (61). – 356 с. – С. 178-181.

10. Гетьман Т. О. Психологічний аналіз проблеми стану здоров'я молодших школярів / Т. О. Гетьман // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2012. – Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 6. – 664 с. – С. 121-129.

11. Гетьман Т. О. Врахування індивідуальних особливостей уваги молодших школярів у навчальному процесі / Т. О. Гетьман // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. –

Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Частина 1. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013., 630 с. – С. 220-225.

Стаття у зарубіжному виданні.

1. Гетьман Т. А. Психофизиологические факторы сохранения здоровья младших школьников. / Т. А. Гетьман// Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук [Журнал научных публикаций]. - №т11 (58) ноябрь. Часть II. – Москва. – 2013. – С. 250-257.

Матеріали наукових та науково-практичних конференцій:

1. Білик Т.О. Деякі аспекти збереження психічного здоров'я дітей початкової школи // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість: Зб. матеріалів IX Всеукр. наук.-практ. кон., Київ, 25-27 квітня 2006 р.; У 5-ти т. / Редкол.: Тимошенко І.І. (відп. ред.) та ін. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Т.3. – 325с. – С.18-21.
2. Білик Т.О. Проблеми збереження психічного здоров'я особистості / Сучасні технології навчання в початковій освіті: Матеріали Всеукраїнської наук.-прак. конференції (13-14 квітня 2006 року) / Ред. кол.: З.Ф. Сіверс, О.Л. Кононко, Е.В. Бєлкіна та ін. – К.: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2006. – 160 с. – С.14-16.
3. Гетьман Т. О. Дослідження емоційно-експресивного сприйняття дітьми власного здоров’я // Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 5-річчю факультету психології та соціальної роботи 14-16 листопада 2007 року / За ред. А. І. Конончук. – Ніжин: В-тво НДУ ім. М. Гоголя, 2007. – 263с. – С.50-54.
4. Гетьман (Білик) Т. О. Психологічний аналіз проблеми збереження здоров’я дітей молодшого шкільного віку // Наука, освіта, суспільство очима молодих: Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих науковців 15-16 травня 2008 року, м. Рівне. – Рівне: РДГУ, 2008. – 258с. – С.131-132.
5. Гетьман (Білик) Т. О. Уявлення дітей про чинники впливу на здоров’я // Тези доповідей учасників Другої міжнародної науково-практичної конференції „ Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи”. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2009. – 219с. – С. 65-67.
6. Гетьман Т.О. Врахування особливостей темпераменту молодших школярів в навчальній діяльності / Т.О. Гетьман // Психологія у суспільстві, що трансформується: Матеріали VI Харківських Міжнародних психологічних читань, пам’яті О.М. Лактіонова. Квітень 2010 року. – Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2010. – 572 с. – С. 75-78.

Навчально-методичний посібник

1. Гетьман Т. О. Профілактика, збереження та зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку: методичні матеріали до практичних занять з „Вікової та педагогічної психології” / Тетяна Олександрівна Гетьман. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. – 95с.

АНОТАЦІЇ

Гетьман Т. О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів – На правах рукопису. 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, 2014.

У дисертації визначено теоретичні підходи до вивчення чинників збереження здоров'я молодших школярів, обґрунтовано критерії психологічного здоров'я учнів початкової школи (наявність чи відсутність хронічних захворювань, емоційних переживань негативної модальності, пов'язаних зі школою чи з сімейною ситуацією) та визначені рівні їх здоров'я: високий, середній, низький.

Експериментально виявлено психологічні чинники (сприятлива сімейна ситуація, відсутність конфліктності в сім'ї, з ровесниками, задоволення сімейним і соціальним статусом; низький показник шкільної тривожності, високий рівень емоційної стабільності та шкільної мотивації; задоволеність результатами навчання, адекватна самооцінка, впевненість у собі; сформовані психозахисні якості; високий рівень фізіологічного опору шкільним страхам; установка на здоровий спосіб життя, активне позитивне ставлення до власного здоров'я), які найсуттєвіше впливають на збереження здоров'я учнів початкової школи. Доведено, що рівень шкільної тривожності є одним з найбільш чутливих індикаторів стану здоров'я молодших школярів.

Запропоновано структурну модель комплексної програми профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, на основі якої обґрунтовано, розроблено та апробовано комплексну програму "Психологічного супроводу збереження здоров'я молодших школярів". Результати апробації авторської програми засвідчили ефективність та доцільність її використання у навчально-виховному процесі початкової школи

Ключові слова: молодший школяр, здоров'я, критерії здоров'я, рівні здоров'я, фізична, соціальна та психологічна складова здоров'я, психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів.

Гетьман Т. А. Психологические факторы сохранения здоровья младших школьников. – На правах рукописи. 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, 2014.

В дисертации анализируется состояние разработки проблемы здоровья в психологической литературе, определены теоретические подходы к изучению факторов сохранения здоровья младших школьников. Обосновано, что здоровье – это сложно организованное целостное состояние личности, которое характеризуется определенной динамикой и включает в себя физический, психический и социальный компоненты. В исследовании психологических факторов его сохранения у младших школьников необходимо учитывать возрастную специфику психофизиологического и психоэмоционального развития учеников начальных классов, их образовательную и познавательную деятельность, социальное взаимодействие и другие факторы, влияющие на здоровье ребенка и его возможности в этот возрастной период.

Реализовано системное теоретико-экспериментальное исследование психологических факторов сохранения здоровья младших школьников; обоснованы критерии психологического здоровья детей начальной школы (наличие или отсутствие хронических заболеваний, наличие или отсутствие эмоциональных переживаний негативной модальности, которые связаны со школой; наличие или отсутствие негативных переживаний, которые связаны с семейной ситуацией); определены уровни (низкий, стедний, высокий) здоровья младших школьников.

Определены и охарактеризированы основные психологические факторы, которые влияют на здоровье детей начальной школы и обеспечивают положительную динамику состояния здоровья младших школьников: благоприятное семейное положение – удовлетворение семейным и социальным статусом, отсутствие конфликтов в семье; низкая тревожность и страхи, связанные с ситуациями контакта с учителем, сверстниками, самовыражением и проверкой знаний; высокий уровень эмоциональной стабильности и позитивной школьной мотивации, удовлетворение результатами обучения; адекватная самооценка и уверенность в себе; преобладающий интернальный локус контроля в области успеваемости; высокий уровень физиологического сопротивления школьным страхам; положительное активное отношение к собственному здоровью, установка на здоровый образ жизни, высокий уровень удовлетворенности жизнью; способность к эмпатии, доброжелательное отношение к людям, низкий уровень конфликтности и агрессивности, развитые навыки межличностного общения.

Разработана структурная модель профилактики, сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста, на основе которой обоснована, разработана и апробирована комплексная программа «Психологическое сопровождение сохранения здоровья младших школьников». Результаты апробации программы подтвердили єфективность ее использования в образовательном процессе начальной школы.

Ключевые слова: младший школьник, здоровье, критерии здоровья, уровни здоровья, физическая, социальная и психологическая составляющие здоровья, психологические факторы сохранения здоровья младших школьников.

Hetman T. O. Psychological factors preservation of health younger pupils - On the rights of the manuscript. Dissertation for the degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.07. - Educational and developmental psychology. National Pedagogical University M.P. Dragomanov, Kyiv, 2014.

In the dissertation the theoretical approaches to the study of the factors preservation of health younger pupils, reasonable criteria for psychological health of of primary school pupils (presence or absence of chronic diseases, negative emotional experiences of modality associated with the school or family situation) and levels of health: high, medium, low.

Found experimentally psychological factors (favorable family situation, the lack of conflict in the family, with peers, family satisfaction and social status; low rate of school anxiety, high levels of emotional stability and school motivation; satisfaction with learning outcomes, self-esteem, self-confidence; formed psycho-protective qualities; high level of physiological resistance to school fears; installation of a healthy lifestyle, active positive attitude to their own health) have the most significant impact on

preservation of health of primary school pupils. It is proved that the level of school anxiety is one of the most sensitive indicators of the health of primary school children.

A structural model of a comprehensive program of prevention, health promotion and conservation of primary school children on which substantiated developed and tested a comprehensive program of "psychological support for preservation of health younger pupils." The results of testing the author's program showed the effectiveness and appropriateness of its use in the educational process in primary school.

Key words: primary school children, health, health criteria, levels of health, physical, social and psychological component of health, psychological factors preservation of health primary school children.