

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**

Левшунова Катерина Валеріївна

УДК 372.3:37.013.77

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК
ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України, лабораторія психології дошкільника

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор **Піроженко Тамара Олександрівна**,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, лабораторія психології дошкільника,
завідувач

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Кікінежді Оксана Михайлівна**,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
кафедра психології, завідувач

кандидат психологічних наук, доцент **Савченко Юрій Юрійович**,
Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, кафедра педагогіки і психології, доцент

Захист відбудеться 6 жовтня 2015 р. об 11⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.02 в Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2.

Автореферат розісланий 1 вересня 2015 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В.Л. Зливков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Пошук спільних заходів щодо покращення фізичного розвитку дитини та її психічного благополуччя в загальній політиці збереження здоров'я дітей дошкільного віку є актуальним питанням теоретичних досліджень дитячої психології та фахівців-практиків дошкільної освіти. Безперечно актуальність проблемі рухової активності додає сучасна соціальна ситуація розвитку дитини, коли небезпечною є тенденція дорослих щодо надмірного навантаження дошкільників навчально-виховним процесом, обмеження умов для розвитку їх ігрової діяльності (Ю. Змановський, І. Фрайфельд, П. Якобсон та ін.). Така ситуація потребує вирішення питань збалансованості рухового режиму та підвищення психічного благополуччя дітей дошкільного віку (О. Аракелян, Н.Денисенко, Л.Карманова, С. Лайзене, Т. Осокіна, Й. Рауцкіс, В. Шишкіна та ін.).

Проблемою рухової активності дітей займалися чимало науковців. Сучасні теоретико-методологічні проблеми рухової активності дошкільників представлені працями Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької та ін. Зарубіжними науковцями, які досліджують рухову активність дошкільників, є: Г. Голубєва, О. Козак, Г. Позднякова, М. Рунова, І. Стародубцева, О. Степаненкова, Alhassan S., Crawford D., Farrell L., Hardy L., Hinkley T., King L., T.Lobozewicz, Robinson T., Salmon J., Sirard J., M. Skrobacz, T. Wolanska та ін.

Відомо, що достатня рухова активність є важливою передумовою не лише для повноцінного розвитку особистості, але й сприяє забезпеченню відчуття благополуччя. Поняття «благополуччя» розглядалося такими українськими вченими, як: В. Духневич, О. Знанецька, С. Карсканова, Е. Кологривова, Ю.Олександров та ін. Російськими дослідниками даного феномену є: Н. Бобровська, М. Бучацька, А. Вороніна, Г. Пучкова, П. Фесенко, О. Ширяєва та ін. За кордоном феномен вивчали N. Bredborn, E. Diner, H. Olport, M. Selihman, A. Votermen та ін. Основи вивчення психічного розвитку дітей висвітлено в працях І. Беха, В. Котирло, С.Ладивір, С. Максименка, Р. Павелківа, Т. Піроженко та ін.

Проте, не зважаючи на значну увагу дослідників до цієї проблеми, рухова активність як чинник психічного благополуччя старших дошкільників залишається недостатньо вивченою. Не з'ясованим є пояснення терміна «психічного благополуччя дитини старшого дошкільного віку», нечітко встановлено основні компоненти його прояву та взаємозв'язок із щоденною руховою активністю дітей. Виникає доцільність розробки спеціальної програми, яка б дала змогу збільшити рівень рухової активності старших дошкільників як необхідної умови формування їх психічного благополуччя. Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та експериментальна розробка

визначили тему дисертаційного дослідження «Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до науково-дослідної роботи лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, що розроблялася в 2010-2014 р. («Становлення ціннісних орієнтацій дітей дошкільного віку в сучасному соціокультурному середовищі» (державний реєстраційний номер 0110U002159)). Зміст роботи безпосередньо пов'язаний із планом науково-дослідницької роботи кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету «Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис» (державний реєстраційний номер 0106U000636).

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 4 від 29 березня 2012 року), узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень із педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 19 червня 2012 року).

Об'єкт дослідження – психічне благополуччя старшого дошкільника.

Предмет дослідження – рухова активність як чинник психічного благополуччя дитини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, експериментально виявити та встановити ступінь взаємозв'язку між руховою активністю і психічним благополуччям старшого дошкільника.

Основою дослідження склала **гіпотеза** про те, що збільшення рухової активності в процесі освоєння дитиною соціально-предметного простору в різних видах ігрової діяльності сприяє встановленню та зміцненню зв'язків між соціальною, когнітивною, емоційною сферами розвитку дошкільника, чим збільшує цілісність, інтегрованість та конструктивність прояву його психічного благополуччя в життєвій практиці.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у психологічній літературі, уточнити сутність поняття «рухова активність», розкрити зміст терміна «психічне благополуччя дошкільника».
2. Визначити і теоретично обґрунтувати психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.
4. Розробити та апробувати програму збільшення рухової активності старших дошкільників як чинника прояву їх психічного благополуччя.

Методологічну основу дослідження склали: системно-діяльнісний підхід у дослідженні психіки (О. Асмолов, Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, О.Леонт'єв, С. Максименко, С.

Рубінштейн та ін.); положення психологічної науки про розвиток особистості як активного суб'єкта своєї життєдіяльності (К.Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Г. Балл, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С.Максименко, А. Маслоу, В. Мясіщев, А. Петровський, В. Татенко та ін.); наукові положення про закономірності психічного розвитку дітей дошкільного віку (О.Алексєєва, Л. Божович, Л. Виготський, О. Запорожець, О. Леонт'єв, Ж. Піаже, Т.Піроженко та ін.); фундаментальне положення про взаємозв'язок психічної сфери особистості дитини та її рухової активності (Л. Виготський, Ю. Змановський, Н.Касаткіна, О. Леонт'єв, І. Павлов, І. Сеченов, Н. Щелованов та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань використано систему загальнонаукових методів теоретичного та емпіричного дослідження:

- *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого-педагогічної літератури;
- *емпіричні*: на констатувальному та формуальному етапах дослідження застосовано методи спостереження, тестування та обстеження (для дослідження рухової активності використано 3 методи; для вивчення психічного благополуччя старших дошкільників застосовано 9 методів);
- *методи описової та математичної статистики*: кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена); факторний аналіз (метод головних компонент, критерій кам'янистого насипу (для визначення оптимальної кількості факторів); Т-критерій Ст'юдента (для незалежних вибірок); Т-критерій Ст'юдента (для залежних вибірок); методи описових статистик; методи візуалізації.

Організація та база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2011 – 2014 р.р. на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №52 фізкультурно-оздоровчого напрямку (м. Рівне) та дошкільного навчального закладу №55 (м.Рівне).

Всього в експерименті взяло участь 69 осіб: діти старших дошкільних груп №6 (32 дитини) і №9 (37 дитини) ДНЗ №52 (м. Рівне) віком 5-6 років, 4 вихователів та 69 батьків вказаних дітей (58 жінок та 11 чоловіків) віком від 24 до 37 років із зазначеного ДНЗ.

Також до експерименту було залучено 70 дітей із груп №2 (34 людини) і №4 (36 людей) ДНЗ №55 (м. Рівне), 4 вихователів та 70 батьків.

Дослідження складалося із трьох етапів. *Перший етап (2011 – перша половина 2012 н.р.)* присвячено теоретичному аналізу досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній літературі. На основі здійсненого аналізу було визначено гіпотезу, завдання дослідження і сплановано експериментальну роботу. *На другому етапі (друга половина 2012 – 2013 н.р.)* емпірично досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та показниками психічного благополуччя старших дошкільників. *На третьому етапі (друга половина 2013 – 2014 н.р.)* проведено

формувальний експеримент, а також здійснено порівняльний аналіз ефективності розробленої програми збільшення рухової активності старших дошкільників, підготовлено текст дисертації.

Наукова новизна та теоретичне значення. *Вперше створено* структурно-функціональну модель визначення «психічне благополуччя дошкільника» в контексті вивчення рухової активності. *Поглиблено* психологічний зміст поняття «благополуччя», визначено його прояви у дітей старшого дошкільного віку, зазначено складові благополуччя. *Встановлено* причинно-наслідковий зв'язок в характеристиці феноменів «здоров'я» та «благополуччя». *З'ясовано* причини хибного зменшення рухової активності дитини старшого дошкільного віку, що зумовлюють порушення загальної активності емоційного, соціального, пізнавального характеру. *Емпірично досліджено* взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників. *Розроблено і апробовано* програму збільшення рухової активності старших дошкільників. *Набули подальшого розвитку* теоретичні напрацювання щодо проблеми рухової активності як чинника психічного благополуччя дошкільника.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в обґрунтуванні тестової батареї методик, яка надає змогу оцінити вплив рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників; розробці програми збільшення рухової активності старших дошкільників, яка спрямована на підвищення рівня їх психічного благополуччя.

Впродовж 2011-2014 н.р. матеріали дисертаційного дослідження були впроваджені в навчально-виховний процес Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №52 фізкультурно-оздоровчого напрямку (довідка про впровадження № 167 від 29.09.2014 р.), Дошкільного навчального закладу №55 м. Рівне (довідка про впровадження № 120 від 29.09.2014 р.); Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №6 (довідка про впровадження № 21 від 15.10.2014 р.) та Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 9 (довідка про впровадження № 48 від 15.10.2014 р.) м. Сарни Рівненської області.

Основні положення і результати дослідження апробовано у навчальному процесі Рівненського державного гуманітарного університету в ході викладання курсів «Психодіагностика», «Спецпрактикум з вікової та педагогічної психології», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія педагогічної діяльності» (довідка про впровадження № 152 від 16.10.2014 р.), Сарненському педагогічному коледжі РДГУ в процесі викладання спецпрактикуму «Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника» (довідка про впровадження № 01-13/238 від 16.10.2014 р.).

Надійність і вірогідність наукових результатів забезпечувалися методологічним обґрунтуванням його вихідних позицій, використанням надійних і валідних діагностичних методик, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного і якісного аналізу

емпіричних даних, репрезентативністю вибірки, застосуванням методів математичної статистики із залученням сучасних програм обробки даних.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення дисертаційної роботи та результати дослідження апробовано на 9 Міжнародних і 2 Всеукраїнських наукових конференціях:

- Міжнародних: «Дитинство. Освіта. Соціум» (м. Київ, 2012); «Лабораторія психології дошкільника: діалог науки і практики» (м. Київ, 2012); «Фізична культура і здоров'я людини в українському суспільстві: історія, сьогодення, майбутнє» (м. Київ, 2012); «Психологічні аспекти національної безпеки» (м. Львів, 2012); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2013); «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы» (Краснодар, 2013); "Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения" (ПП-34) (Новосибирск, 2013); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців» (м. Київ, 2014); «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації молоді» (м. Рівне, 2015).

- Всеукраїнських: «Культурна динаміка України в світовому просторі» (м. Рівне, 2012); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2014).

Результати дослідження неодноразово висвітлювалися на засіданнях лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка (2011 – 2015 р.р.).

Публікації. Основні положення та результати наукового дослідження висвітлено в 12 публікаціях, з яких одноосібних статей у фахових наукових журналах і збірниках наукових праць, затверджених МОН України – 6; 5 статей – в збірниках матеріалів наукових конференцій, з яких 1 – входить до Міжнародної наукометричної бази «Российский индекс научного цитирования». Також 1 стаття входить до Міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Структура дисертації: Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 124 найменування (із них 7 – іноземною мовою) та 12 додатків. Повний обсяг роботи становить 233 сторінки, основний текст займає 159 сторінок, список використаних джерел – 14 сторінок, додатки – 74 сторінки. У роботі налічується 36 таблиць, які розміщені на 27 сторінках, 6 діаграм, які займають 3 сторінки роботи, 3 гістограми, що розміщені на 2 сторінках, 3 схеми – розміщені на 2 сторінках, 6 графіків (3 сторінки) та 4 формули (2 сторінки).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, вказано його мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу, визначено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наведено дані про апробацію і впровадження в практику системи дошкільної освіти результатів дослідження.

У першому розділі «*Теоретичний аналіз дослідження базової рухової активності дитини як необхідної умови її психічного розвитку*» уточнено сутність терміна «рухова активність» та розглянуто поняття «фізичний розвиток», проаналізовано та встановлено взаємозв'язок між визначеннями «благополуччя» і «здоров'я», з'ясовано визначення «психічне здоров'я», а на його основі обґрунтовано поняття «психічне благополуччя дошкільника», теоретично представлено психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника, розкрито зміст компонентів психічного благополуччя: когнітивного, соціального та емоційного.

Як показав аналіз фахової літератури з досліджуваної проблеми, феномен рухової активності розуміється по-різному: активність, що має тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, чинить максимальну дію на певний орган, систему чи функцію (М. Амосов); основу індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму дитини, яка підпорядковується основному закону здоров'я, а саме: «набуваемо – витрачаючи» (І. Аршавський); природна біологічна потреба дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму (Е. Вільчковський); головний прояв життя, природній потяг до фізичного та психічного самовдосконалення (Т. Осокіна, О.Тимофєєва); сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя (М. Снігур) та ін.

У контексті вивчення особистості старшого дошкільника *рухову активність* розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку дошкільника.

Тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного розвитку, психічного благополуччя дошкільника доведений вченими (О. Богініч, Е. Вільчковським, Н.Денисенко, Т. Лохвицькою та ін.), які неодноразово наголошують у своїх напрацюваннях на тому, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, проявляють рухову активність, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом і високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень.

Дослідники Л. Карманова, К. Смирнова, О. Сухарева переконані, що рухова активність дітей дошкільного віку також має певний взаємозв'язок із їх фізичним розвитком. На думку

науковців, активні діти мають кращий фізичний розвиток, порівняно з пасивними. Термін «фізичний розвиток» має широкий спектр пояснень і знаходить своє трактування в різних наукових джерелах. У свою чергу, розуміємо *фізичний розвиток* як морфофізіологічні зміни людського організму, від яких залежить формування антропометричних показників, рівень прояву фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість та ін.) і рухової активності.

У визначенні категорії психічного благополуччя вбачаємо наступні міжпонятійні зв'язки та відношення. В цілому, під терміном «благополуччя» розуміється успішний результат, здоров'я, блага, щастя, матеріальна забезпеченість, спокійний стан протікання життя. Враховуючи специфіку життєдіяльності дитини, *благополуччя* дошкільників можна трактувати як сприятливий психофізичний стан, який забезпечує оптимальне протікання усіх життєвих процесів дитини.

До *проявів благополуччя дошкільника* відносимо хороше здоров'я, задоволення природних потреб дитини, її визнання як майбутньої особистості (визнання інтересів, сприяння розвитку здібностей і задатків дошкільника), стабільний позитивний емоційний фон, повну сім'ю, відчуття любові з боку найбільш значимих дорослих (батьків, родичів), вміння встановлювати міжособистісні взаємостосунки з однолітками, наявність необхідного матеріального забезпечення (іграшки, якісний одяг, їжа, комфортні та безпечні умови проживання та ін.).

При поясненні сутності *терміна «здоров'я»* наука опирається на дані ВООЗ, яка надає понад 50 дефініцій поняття. Загалом, у науковій літературі зустрічаємо більше 200 трактувань. Поняття «здоров'я» розглядаємо як комплексну структуру, всі складові якої (фізичне, психічне, соціальне, духовне) спрямовані на позитивне функціонування особистості в соціумі, тобто забезпечення відчуття благополуччя.

Вважаємо, що між термінами «благополуччя» та «здоров'я» існує *причинно-наслідковий зв'язок* (Т. Андрющенко, А. Афашагова, Н. Лісневська, Л. Сварковська, Н. Семенова, Н. Солоненко, А. Швецов та ін.): *по-перше*, обидва твердження розглядають як комплексні, багатоаспектні феномени, що базуються на різного роду складових: фізичне (тілесне), когнітивне (психічне), соціальне, емоційне, психологічне, духовне, матеріальне; *по-друге*, трактування загально визнаного поняття «здоров'я» (ВООЗ) передбачає стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя; правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя. Обидва визначення вказують на циклічну єдність останнього з попереднім; *по-третє*, обидва поняття в загальному трактуванні науковці часто пояснюють як основу позитивного функціонування особистості в соціумі; *по-четверте*, спорідненістю визначаються протилежні до понять «здоров'я» та «благополуччя» терміни – «хвороба» та «неблагополуччя». На думку Г.Пучкової, благополуччя і здоров'я особистості є безперервним процесом сходження та здійснення особистісної самоактуалізації, у той час як неблагополуччя і хвороба тягнуть за собою нездатність стати повноцінною людиною; *по-п'яте*, обидві наукові

категорії піддаються впливу спільних факторів: біологічному (генетика, стать, конституція тіла, соматичні чинники (хвороби); екологічному (географічні та кліматичні умови); соціально-економічному (зайнятість батьків, дисгармонія сімейних відносин та виховання, порушення в сфері дитячо-батьківських відносин та ін.); психологічному (характер, темперамент дитини та ін.); *по-шосте*: залежність рівня здоров'я та благополуччя людини від її вміння адаптуватися у нових соціальних умовах, оскільки, як зазначають О.Кононко та С.Максименко, особистість настільки соціально успішна, наскільки вона адаптивна; *по-сьоме*: благополуччя є проявом здоров'я, а останнє, у свою чергу, є ознакою, від якої залежить якість життя людини.

На основі обґрунтованої подібності термінів, нами запозичено критерії феномену здоров'я та представлено їх як структурні компоненти поняття «благополуччя». Це дало можливість, проаналізувавши визначення «психічне здоров'я» як стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності, обґрунтувати та доповнити термін *психічне благополуччя дитини старшого дошкільного віку* як сприятливий психоемоційний стан дитини, що відзначається проявом активності, яка забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навичок, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування. *Психологічна характеристика психічно благополучної дитини* включає наступні критерії: це – дошкільник, в якого відсутні клінічні прояви психопатології та не встановлений діагноз психічного захворювання. Окрім того, психічно благополучний дошкільник – життєрадісний і веселий, пізнає навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, розвиває інтуїцію, перебуває в постійному розвитку, набуває здатності до рефлексії, стресостійкості, володіє та використовує власний ресурсний потенціал у складній життєвій ситуації, у повній мірі розкриває емоційні та поведінкові прояви особистості, відзначається самокритичністю та адекватною самооцінкою. Така дитина повністю сприймає саму себе й при цьому проявляє толерантну поведінку до оточуючих її людей, самостійність, набуває духовних цінностей, її життя наповнюється сенсом. Можна вважати, що критеріями прояву психічного благополуччя дитини дошкільного віку є схильність діяти, а не турбуватися з приводу тієї чи іншої ситуації, оптимальне функціонування всіх психічних структур, які забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі, розвиненість особистісних якостей, що забезпечують позитивне сприйняття себе та інших, альтруїзм, креативність, відповідальність.

Таким чином, психічне благополуччя ми розуміємо як комплексне поняття, яке базується на психологічних характеристиках трьох компонентів: когнітивному, соціальному, емоційному.

Отже, у першому розділі проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у вітчизняній психологічній літературі, уточнено зміст поняття «рухова

активність», розкрито авторське поняття «фізичний розвиток старшого дошкільника», теоретично представлено вплив рухової активності на фізіологічне формування організму дитини дошкільного віку та її психічне благополуччя, здійснено теоретичний аналіз наукових праць із проблеми «благополуччя», проаналізовано основні прояви благополуччя в дошкільному віці, встановлено причинно-наслідковий зв'язок між термінами «благополуччя» та «здоров'я», розкрито зміст визначення «психічне благополуччя дошкільника», теоретично обґрунтовано психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника, розкрито зміст компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного).

У другому розділі *«Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя»* на основі узагальнення теоретичних досліджень сформовано тестову батарею для вивчення впливу рухової активності на когнітивний, соціальний, емоційний компонент психічного благополуччя дітей; емпірично досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та показниками психічного благополуччя старших дошкільників; емпірично встановлено причинно-наслідковий зв'язок між руховою активністю дітей старшого дошкільного віку та їх психічним благополуччям.

Для збору дослідницьких даних було обґрунтовано вибір тестової батареї методик, яка дала змогу об'єктивно розкрити та конкретизувати вплив рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників. До тестової батареї увійшли наступні *методики*.

Дослідження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку – метод «Крокометрія»; спостереження вихователів за руховою активністю дітей у різних видах діяльності; анкета для батьків «Рівень рухової активності вашої дитини».

Дослідження психічного благополуччя старших дошкільників: рівень розвитку когнітивної сфери дітей – оцінка словесно-логічного мислення («Орієнтований тест шкільної зрілості – вербальне мислення» Я.Йірасика); визначення слухової пам'яті – психодіагностична методика «10 слів» (варіант тесту З. Істоміної); психодіагностика зорової пам'яті – «Запам'ятай картинки» (за Т. Яценко); діагностика уваги за методикою «Знайди та викресли» (за Р. Немовим); методика непрямої експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда (мислення, пам'ять, сприймання, увага, уява, відчуття). Соціальний компонент психічного благополуччя дітей – визначення комунікативних навиків дошкільників за методикою на встановлення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т. Піроженко); дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К. Карасьової, Т. Піроженко). Емоційний компонент психічного благополуччя дітей – вивчення здатності дитини визначати модальність емоції людини, зображеної на малюнку, виділяти експресивні ознаки її (за С. Кулачківською, Т. Піроженко); вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку (за С. Кулачківською, Т. Піроженко).

За допомогою тестової батареї методик зібрано емпіричний матеріал, який базувався на вибірці старших дошкільників. Репрезентативність вибірки забезпечувалася рандомізацією досліджуваних за такими параметрами, як: вік, стать, дошкільний навчальний заклад (ДНЗ фізкультурно-оздоровчого напрямку та ДНЗ звичайного типу), а також рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей.

Гендерний розподіл було представлено кількісним співвідношенням: 80 дівчаток та 59 хлопчиків, віковий діапазон досліджуваних коливався від 5,2 до 6,1 років. Усі дошкільники, які брали участь в експерименті, були фізично здоровими.

На початковому етапі експериментального дослідження аналізувалися описові статистики за усіма діагностичними методиками.

Перевірка зв'язків між досліджуваними параметрами здійснювалася поетапно:

- перевірка рівня інтегрованості показників у межах кожного з компонентів психічного благополуччя (когнітивний, соціальний, емоційний) та рухової активності;
- побудова інтегральних балів для оцінки рухової активності та кожного з компонентів психічного благополуччя;
- перевірка взаємозв'язків між інтегральними балами психічного благополуччя та рухової активності.

Результати факторного аналізу за когнітивним компонентом психічного благополуччя показали, що усі його показники тісно корелюють із виділеним фактором, коефіцієнти кореляцій коливаються в межах 0,61-0,88.

У ході виокремлення найбільш інформативних показників когнітивного компонента психічного благополуччя з'ясувалося, що найбільший відсоток дисперсій у фактор вносять такі показники, як: пам'ять (0,783), сприймання (0,629) – за методикою М'ясоєда і слухова пам'ять (0,682) – методика «10 слів». Тому для дослідження когнітивного компонента були відібрані саме ці методики.

На основі отриманих результатів будувалися інтегральні бали по когнітивному компоненту психічного благополуччя. Для цього була порахована зважена сума показників за чотирма визначеними методиками. В якості ваг були використані коефіцієнти детермінації (r^2) по кожному діагностичному інструментарію. Так кожен з чотирьох показників був помножений (зважений) на відповідний йому квадрат кореляції з фактором, після чого вираховувалася сума по всіх зважених оцінках. Отриманий бал виступав як інтегральний показник когнітивного компонента психічного благополуччя для кожного з досліджуваних.

Результати описових статистик за інтегральними показниками, діаграмою розмаху та гістограмою розподілу частот за когнітивним компонентом (інтегральні бали) показали, що всі показники лягають у проміжок від 5,4 до 16,4 балів. Середній показник становить 11,5 балів (зі

стандартним відхиленням – 2,7) і є наближеним до медіани. У розподілі ознаки присутній незначний правосторонній зсув показників (коефіцієнт асиметрії становить – 0,07). Також має місце деяка пологість показників (коефіцієнт ексцесу становить – 1,05), що вказує на концентрацію частоти показників біля їх центру. Стандартна похибка середнього значення є невеликою (0,23), що вказує на його відносну достовірну стійкість. У даному випадку можна говорити про наближення показників когнітивного компонента до нормального розподілу (хоча візуально це не підтверджується).

Деяка інша стратегія застосовувалася по відношенню до дослідження емоційного компонента психічного благополуччя через його представлення лише двома методиками. Факторний аналіз замінювався на кореляційний.

Коефіцієнт кореляції Спірмена склав 0,57, що свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між обома змінними.

Діаграма розсіювання та гістограма розподілу частот показала, що обидва показники мають суттєві відхилення від нормального розподілу, зв'язок між змінними має тенденцію до лінійної функції.

Із представлених результатів описових статистик та гістограми розподілу частот за інтегральними балами по емоційному компоненту зрозуміло, що розподіл показників за емоційним компонентом психічного благополуччя не відповідає нормі. На гістограмі спостерігається два піки частот. Також у розподілі наявна значна асиметрія та ексцес, що дає підстави в подальшому застосовувати до цих показників методи непараметричної статистики.

Подібно до попереднього, проаналізовані показники по соціальному компоненту психічного благополуччя.

Коефіцієнт кореляції Спірмена становив 0,48, що вказує на помірний взаємозв'язок між двома змінними.

Із представлених результатів описових статистик та гістограми розподілу частот за інтегральними показниками по соціальному компоненту зроблено висновок, що обидві змінні суттєво відхиляються від нормального розподілу, зв'язок між ними має тенденцію до лінійної функції. У цілому візуальний аналіз та показники асиметрії і ексцесу демонструють відхилення від нормального розподілу частот по параметру «Соціальний компонент».

Робимо висновок, що між компонентами психічного благополуччя існують тісні кореляційні зв'язки. Сильний зв'язок прослідковуємо між когнітивним та соціальним компонентом (0,70). У свою чергу, емоційний компонент сприяє когнітивній діяльності (0,65) дитини, а також забезпечує формування соціальної взаємодії дошкільника (0,53). Отримані результати дали підстави вважати, що виділені компоненти психічного благополуччя (когнітивний, емоційний та соціальний) є окремими проявами одного психічного утворення.

Для оцінки інтегрованості показників рухової активності застосовувався факторний аналіз. Результати факторного аналізу показали, що всі змінні пов'язані з виділеним фактором помірним зв'язком. Коефіцієнти кореляцій коливаються в межах 0,46-0,55. До отриманих результатів факторного аналізу застосовувалася розроблена процедура відбору показників. Як з'ясувалося, найбільший відсоток дисперсії у виділений фактор вносять результати анкетування батьків (0,54) та вихователів (0,55). Тому саме ці показники були використані для подальшої оцінки рухової активності дошкільників та побудови відповідних інтегральних балів.

Для перевірки зв'язків між усіма інтегральними показниками отримані результати піддавалися кореляційному аналізу. Опрацювання результатів вказує на наявність помірних та сильних зв'язків між усіма параметрами. Коефіцієнти кореляції (за Пірсоном) коливаються в межах 0,45-0,70. Усі показники статистично значимі на рівні $p < 0,01$. Візуальний аналіз діаграм розсіювання вказує на тенденцію прямолінійного зв'язку між усіма парами змінних.

Отже, в другому розділі представлено висновки дослідження, згідно з якими зафіксовано помірний зв'язок між руховою активністю та трьома компонентами психічного благополуччя. З одного боку, результати кореляційного аналізу дають підстави припустити, що рухова активність у певній мірі може визначати психічний розвиток дошкільників на рівні усіх трьох компонентів. З іншого боку, видно, що кореляційний зв'язок – помірний та не відзначається високими цифрами. Таким чином, взявши до уваги отримані дані, розглядаємо рухову активність як необхідну умову для розвитку психічного благополуччя, але не як домінуючий фактор, що його розвиває.

У третьому розділі «Реалізація індивідуальних стратегій підтримки рухової активності як чинника психічного благополуччя дітей старшого дошкільного віку» сформувано групи дітей за різнорівневими комбінаціями рухової активності та психічного благополуччя для чіткого окреслення основних рекомендацій фахівцям ДНЗ, батькам та працівникам ЗОШ (у зв'язку з ефективною організацією переходу досліджуваних дітей із дитсадка до школи) щодо збалансованості впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільників під час навчально-виховного процесу та у домашньому середовищі; розкрито зміст програми збільшення рухової активності дітей старшого дошкільного віку; викладено загальну стратегію організації формувального експерименту.

У зв'язку з проблемами, які виникають у ДНЗ відносно організації рухового режиму дошкільників, нами зроблено висновок, що не лише діти потребують його поліпшення, але й для дорослих виникла необхідність популяризації знань з піднятої проблеми у формі рекомендацій по роботі з дошкільниками, що мають низький, середній і високий рівень рухової активності та психічного благополуччя. Задля цього, на основі отриманих рівнів по дослідженню рухової активності та компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) було сформовано групи дітей. Визначено підгрупи дітей, які в подальшому диференційовано на дві

основні групи: I група – дошкільники, які часто хворіють, мають функціональні та морфологічні відхилення у розвитку, відзначаються низьким рівнем рухової активності та зниженим рівнем когнітивного, соціального і емоційного компонентів психічного благополуччя (підгрупи: низький рівень рухової активності (РА) – низький рівень психічного благополуччя (ПБ); середній рівень РА – низький рівень ПБ; високий рівень РА – низький рівень ПБ; низький рівень РА – середній рівень ПБ). II група – досліджувані із середнім та високим рівнем рухової активності й психічного благополуччя (підгрупи: середній рівень РА – середній рівень ПБ; високий рівень РА – високий рівень ПБ; високий рівень РА – середній рівень ПБ; середній рівень РА – високий рівень ПБ). З урахуванням психологічних характеристик двох груп досліджуваних розроблено рекомендації для вихователів і батьків щодо роботи із даними категоріями дітей у схематичному варіанті, які включають характеристику ідеального виміру та реального стану розвитку обох досліджуваних феноменів (рухової активності і психічного благополуччя) та рекомендацій-настанов, посилання на перелік форм методичної роботи для дорослих, що причетні до формування особистості дошкільника (вихователі, батьки та інші особи). Рекомендації для педагогів ЗОШ включають характеристику ідеального виміру та реального стану розвитку рухової активності і психічного благополуччя дітей, кількість досліджуваних з даної проблеми, посилання на загальний перелік форм методичної роботи (інструктивні наради, педагогічні ради, лекторії, круглі столи, засідання творчих груп, батьківські збори, родинні свята, змагання, розваги, фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми та ін.), які можуть бути використані вказаними фахівцями з урахуванням вимог до ведення навчально-виховного процесу в ЗОШ.

На основі результатів теоретичного аналізу та відповідно до даних, що отримані в ході емпіричного дослідження взаємозв'язку між руховою активністю та психічним благополуччям дошкільника, розроблено *програму збільшення рухової активності дітей в умовах дошкільного навчального закладу*.

Основна *мета програми* полягала у підвищенні рівня компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників через поліпшення рівня їх рухової активності. Для досягнення мети здійснено підбірку різновидових ігор (дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих).

Опираючись на теоретичні джерела інформації та виходячи з результатів власних досліджень, вважаємо, що когнітивна сфера дошкільників найкраще формується у провідній діяльності віку – ігровій, яка, в свою чергу, також актуалізує засвоєння соціального досвіду, оптимізує розвиток емоційної сфери.

Обґрунтовуючи вибір даних видів ігор, зроблено висновок, що дидактичні ігри є матеріалом, який в першу чергу розвиває спостережливість, увагу, пам'ять, мислення, мовлення, сенсорні орієнтації дітей у розмірах, формах, кольорах, тобто першочергово сприяє формуванню

когнітивного компоненту психічного благополуччя. Сюжетно-рольові ігри впливають на вміння дітей вибудовувати позитивні міжособистісні стосунки з однолітками, дають можливість набути соціальний досвід, формують комунікативні уміння, тобто сприяють розвитку соціального компонента психічного благополуччя. Рухливі ігри забезпечують цілеспрямований вплив на рухову активність, сприяють формуванню когнітивного (розвиток пізнавальних процесів), соціального (виробляють вміння дітей діяти згідно з правилами, командно), емоційного (забезпечують позитивні емоції, виробляють вміння співпереживати іншим) компонентів психічного благополуччя.

Програма розроблена на основі режиму дня ДНЗ та в часовому діапазоні розрахована на увесь навчально-виховний період (дев'ять місяців). Перед підбором будь-якої гри враховувалося її місце проведення в режимі дня та послідовність у діяльності дитини.

Зроблено висновок, що найдоцільніше підвищувати рухову активність дошкільників за допомогою планування їх ігрової діяльності з урахуванням календарного місяця, тижня, циклу, який вивчається в ДНЗ. Наприклад, у вересні впродовж чотирьох тижнів заплановано чотири цикли: «Спогади про літо», «Ходить осінь по дорогах», «Щедра осінь», «Осіньня робота, осінні турботи». У першому циклі заплановано такі дидактичні ігри: «Пестливі слова», «Пори року», «Знайди спільне та відмінне», «Який по рахунку», «Продовж далі» та ін. У другому – «Відгадай за описом», «Зріле – незріле», «Добре – погано», «Де, що виготовляють?» та ін. У третьому циклі – «Овочі і фрукти», «Де що росте?», «Так чи ні?», «Потрібно – не потрібно», «Їстівне – неїстівне» та ін. Четвертий цикл включає такі дидактичні ігри: «Кому що потрібно для роботи?», «Загадай – ми відгадаємо», «Вище – нижче», «Перетвори фігуру», «Збери врожай» та ін. Запланованими сюжетно-рольовими іграми є: «Дитячий садок», «Магазин», «Сім'я», «Лікарня». Рухливі ігри диференційовані на ігри: для розвитку навиків ходьби, бігу («Друзі по городу», «Каруселі», «Гуси-лебеді» та ін.), лазіння («Діти і вовк», «Переліт птахів», «Не дзвони» та ін.), метання («Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через мотузок» та ін.), стрибки («Хто краще стрибне», «Вудка» та ін.), народні («Подояночка», «Мак», «Фарби», «У лісочку на горбочку» та ін.). Подібна аналогія підбору ігор була застосована у роботі протягом інших місяців навчального року.

Для вивчення впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників застосовувалася стратегія дослідження (*формувальний експеримент*). Дослідження передбачало порівняння результатів експериментальної та контрольної груп «до» та «після» експериментального впливу. *Мету формувального експерименту* ми вбачали у підвищенні рівня психічного благополуччя дошкільників шляхом збільшення їх рухової активності.

Вся процедура експериментального дослідження була реалізована у наступних етапах:

1. *На першому етапі* здійснювався попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників. Для його оцінки було використано тестову батарею методик, обґрунтовані

якої представлено у другому розділі дисертаційного дослідження. Оцінка когнітивного розвитку дітей здійснювалася на основі використання чотирьох методик: емоційного – двох методик, соціального розвитку – двох методик. У результаті підраховувалися інтегральні бали по кожному з компонентів психічного благополуччя, згідно з розробленою процедурою.

2. *На другому етапі* усі досліджувані випадковим чином були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. Обидві групи мали приблизно однакову кількість дітей за статтю, віком, фізичними характеристиками (результатами медичного огляду) та дошкільним закладом.
3. *На третьому етапі* забезпечувалася еквівалентність груп за параметрами психічного благополуччя (по усіх трьох компонентах) та рухової активності. Для статистичної оцінки еквівалентності груп використовувався Т-критерій Стьюдента (для незалежних вибірок).
4. *Четвертий етап* передбачав експериментальний вплив. Для цього експериментальна група, на відміну від контрольної, залучалася до програми збільшення рухової активності.
5. *По завершенню* експериментального впливу була здійснена повторна оцінка рівня психічного благополуччя в обох групах за когнітивним, емоційним та соціальним компонентами. Визначалася оцінка достовірності зсуву значень по кожному з компонентів психічного благополуччя в експериментальній та контрольній групах із застосуванням Т-критерію Стьюдента (для залежних вибірок).

На основі результатів описових статистик за показниками психічного благополуччя після апробації програми зроблено висновок, що в експериментальній групі спостерігався значний зріст компонентів психічного благополуччя на відміну від контрольної.

Статистична оцінка достовірності зсуву значень за Т-критерієм Стьюдента (для залежних вибірок) підтверджує результати описових статистик. Нижче наведена таблиця з відповідними показниками по статистиках Т-критерію (Табл. 1).

Табл. 1

*Показники достовірності зсуву значень за Т-критерієм Стьюдента
(для залежних вибірок) в експериментальній та контрольній групі*

Експериментальна група			
Компоненти психічного благополуччя	Різниця середніх (до та після експерименту)	Т-статистика	Статистична значимість (p)
Когнітивний	-2,53	-9,69	0,01
Емоційний	-2,64	-8,51	0,01
Соціальний	-2,64	-9,7	0,01

Контрольна група			
Компоненти психічного благополуччя	Різниця середніх (до та після експерименту)	T-статистика	Статистична значимість (p)
Когнітивний	0,184	0,431	не знач.
Емоційний	0,88	0,619	не знач.
Соціальний	0,01	0,021	не знач.

Отже, дослідження динаміки показників рухової активності та психічного благополуччя старших дошкільників базоване на порівнянні результатів експериментальної та контрольної груп «до» та «після» експериментального впливу.

Згідно зі сформульованою експериментальною гіпотезою формуючого експерименту, підвищення рівня рухової активності дошкільників сприяє зростанню рівня їх психічного благополуччя на когнітивному, соціальному та емоційному рівнях. На першому етапі здійснено попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників. На другому етапі усі досліджувані випадковим чином розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. На третьому етапі забезпечено еквівалентність груп за параметрами психічного благополуччя (по всіх трьох компонентах) та рухової активності. Четвертий етап передбачив експериментальний вплив за допомогою авторської програми збільшення рухової активності старших дошкільників.

По завершенню експериментального впливу здійснена повторна оцінка рівня психічного благополуччя в обох групах за когнітивним, емоційним та соціальним компонентами, яка показала, що в експериментальній групі спостерігається значний зріст компонентів психічного благополуччя, на відміну від контрольної. Всі показники зросли приблизно на 2,5 одиниці (за інтегральними шкалами оцінювання). Результати статистично значимі на рівні $p < 0,01$. Натомість у контрольній групі суттєвого зросту показників не спостерігалось. Усі результати обчислень вказують на наявність експериментального ефекту в експериментальній групі та його відсутність – у контрольній.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз щодо вивчення проблеми впливу рухової активності на психічне благополуччя старшого дошкільника, узагальнення результатів теоретичного та експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і дали підстави для наступних **висновків:**

1. Проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у психологічній літературі, уточнено сутність поняття «*рухова активність*» як міра

рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку дошкільника. Висвітлено диференціацію рухової активності (спонтанна та спеціально організована), розмежовано терміни «рухова активність», «рухова діяльність», «фізична активність», обґрунтовано поняття «норма рухової активності». У ході теоретичного етапу дослідження з'ясовано взаємозв'язок рухової активності із фізичним та психічним благополуччям дитини. Поняття «фізичний розвиток» розкрито як морфологічні зміни людського організму, від яких залежить формування антропометричних показників, рівень прояву фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість та ін.) і рухової активності.

Зроблено висновок, що *психічне благополуччя дошкільника* – це сприятливий психоемоційний стан дитини, що відзначається проявом активності, яка забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навичок, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування.

2. У ході роботи теоретично обґрунтовано *психологічну характеристику психічно благополучної дитини*: це – дошкільник, в якого відсутні клінічні прояви психопатології та не встановлений діагноз психічного захворювання. Окрім того, психічно благополучний дошкільник – життєрадісний і веселий, пізнає навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, розвиває інтуїцію, знаходиться в постійному психологічному розвитку, набуває здатності до рефлексії, стресостійкості, володіє та використовує власний ресурсний потенціал у складній життєвій ситуації, у повній мірі розкриває емоційні та поведінкові прояви особистості, відзначається самокритичністю та адекватною самооцінкою. Така дитина повністю сприймає саму себе й при цьому проявляє толерантну поведінку до оточуючих її людей, самостійність, набуває духовних цінностей, її життя наповнюється сенсом. Можна вважати, що критеріями прояву психічного благополуччя дитини дошкільного віку є: схильність діяти, а не турбуватися з приводу тієї чи іншої ситуації; оптимальне функціонування всіх психічних структур, які забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі; розвиненість особистісних якостей, що сприяють позитивному сприйняттю себе та інших; альтруїзм, креативність, відповідальність.

3. Під час роботи емпірично досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників. Встановлено, що між компонентами психічного благополуччя існують переважно сильні кореляційні зв'язки. Найтісніший взаємозв'язок зафіксовано між когнітивним та соціальним компонентами і між когнітивним та емоційним компонентами психічного благополуччя. Зафіксовано помірний зв'язок між руховою активністю та трьома компонентами психічного благополуччя: когнітивним компонентом і руховою

активністю, емоційним та руховою активністю, соціальним і руховою активністю. Зроблено висновок, що рухова активність виступає як необхідна умова для розвитку психічного благополуччя дитини, але не як домінуючий фактор, що його розвиває.

4. За результатами теоретичного та емпіричного етапу дослідження розроблено та апробовано програму збільшення рухової активності старших дошкільників. Основна мета програми – покращення рівня компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників через підвищення рівня їх рухової активності.

Для досягнення мети здійснено підбірку різновидових ігор (дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих). Програму розроблено на основі режиму дня ДНЗ та в часовому діапазоні розрахована на увесь навчально-виховний період (дев'ять місяців). Перед підбором будь-якої гри враховувалося її місце проведення в режимі дня та послідовність у діяльності дитини.

Розроблена програма збільшення рухової активності старших дошкільників підтвердила свою ефективність результатами формувального експерименту, за яким початково здійснено попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників.

Після завершення експериментального впливу було здійснено повторне тестування рівня психічного благополуччя в обох групах. В експериментальній групі (на відміну від контрольної) відзначався значний зріст компонентів психічного благополуччя. Всі показники зросли (за інтегральними шкалами оцінювання). На це вказували як міри центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана), так і міри мінливості (стандартне відхилення, розмах ряду) за когнітивним, соціальним та емоційним компонентами. Натомість, у контрольній групі суттєвого зросту показників не спостерігалось.

Таким чином, було підтверджено гіпотезу про те, що збільшення рухової активності у процесі освоєння дитиною соціально-предметного простору в різних видах ігрової діяльності сприяє встановленню та зміцненню зв'язків між соціальними, когнітивними, емоційними досягненнями психічного розвитку дошкільника, чим збільшує цілісність, інтегрованість та конструктивність прояву його психічного благополуччя в життєвій практиці.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників. Зокрема, потребують подальшої розробки питання *діагностики та корекції* психічного розвитку дітей дошкільного віку, *індивідуалізації виховання* та психолого-педагогічного супроводу старшого дошкільника на етапі кардинальної зміни його соціальної ситуації розвитку (дошкільна – початкова освіта), що, в свою чергу, сприятиме збереженню та усталенню у структурі особистості старшого дошкільника важливіших психологічних надбань, одним із яких є психічне благополуччя.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових наукових журналах і збірниках наукових праць, затверджених МОН України:

1. Левшунова К.В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М.М. Цимбалюк. – Львів: Львів. ДУВС, 2012. – Вип. 2 (2). – С.197-206.

2. Левшунова К.В. Практичний аналіз тілесного благополуччя дитини старшого дошкільного віку/ К.В. Левшунова. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: - Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44. – Ч.3. – С. 320-330.

3. Левшунова К.В. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку: практичний аспект проблеми / К.В. Левшунова. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт/ Зб. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск ЗК (45) 14. – С. 112-116.

4. Левшунова К.В. Рухова активність в системі психічного благополуччя дошкільника / К.В. Левшунова// Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: «Срібна хвиля», 2012. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 8. – С.168-178.

5. Левшунова К.В. Фізичне здоров'я як чинник психічного благополуччя дошкільника / К.В. Левшунова// НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт/ Зб наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5(30)13. – С. 22-27.

6. Левшунова К.В. Психічне благополуччя старших дошкільників під впливом програми підвищення їх рухової активності/ К.В. Левшунова. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Харків : КЦ ФОП Іванової М.А., 2015. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 11. – С. 126 - 134.

*Міжнародна стаття, що входить до
науковометричної бази Index Copernicus:*

7. Левшунова К.В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя/ К.В. Левшунова. 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. 26. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – с. 375-390.

Міжнародна стаття, що входить до наукометричної бази «Российский индекс научного цитирования»:

8. Левшунова Е.В. Сравнительный анализ проявления феномена «благополучия» в дошкольном возрасте и зрелости / Е.В. Левшунова. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XXXIV Международной научно-практической конференции/ под общ. ред. С.С.Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2013. – С.157-164.

Статті в збірниках матеріалів наукових конференцій

9. Левшунова К.В. Благополуччя і здоров'я: спільне та відмінне між поняттями/ К.В. Левшунова// Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне: Видавництво ТзОВ «Дока центр», 2015. – Випуск 4. – С. 151-154.

10. Левшунова Е.В. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психическое благополучие» в дошкольной психологии. XI Международная научно-практическая конференция «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы» (27 мая 2013 г.). – Краснодар, 2013. – С.25-31.

11. Левшунова К.В. Роль рухової активності дошкільника в системі сучасного фізичного виховання/ К.В. Левшунова// Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя Першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 18-19 жовтн. 2012 р. / М-во осв. І науки, молоді та спорту України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благод. фонд сприяння розв. осв. ім. Б. Грінченка; [редкол.: В.О. Огнев`юк, Л.Л. Хоружа, Н.М. Віннікова, Т.Г. Диба, Т.В. Нестерова]. – К.: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – С.147-154.

12. Левшунова К.В. Формування життєтворчої особистості дитини засобами рухової діяльності/ К.В. Левшунова// Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): методичні та практичні матеріали. – Вип. 3. – Київ, 2012. – С. 239-242.

АНОТАЦІЇ

Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2015.

У дисертації проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у психологічній літературі. Розкрито авторське бачення визначення «рухова активність», уточнено сутність понять «фізичний розвиток», «благополуччя».

У роботі встановлено взаємозв'язок між термінами «благополуччя» і «здоров'я», з'ясовано зміст визначення «психічне здоров'я», на його основі обґрунтовано поняття «психічне благополуччя дошкільника». Також у дисертації визначено і теоретично висвітлено психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника.

Емпірично досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.

Розроблено та емпірично апробовано програму збільшення рухової активності старших дошкільників як чинника прояву їх психічного благополуччя.

Підтверджено гіпотезу про те, що збільшення рухової активності у процесі освоєння дитиною соціально-предметного простору в різних видах ігрової діяльності сприяє встановленню та зміцненню зв'язків між соціальними, когнітивними, емоційними досягненнями психічного розвитку дошкільника, чим збільшує цілісність, інтегрованість та конструктивність прояву його психічного благополуччя в життєвій практиці.

Ключові слова: рухова активність, психічне благополуччя, старший дошкільник, фізичний розвиток, благополуччя, здоров'я, компоненти психічного благополуччя.

Левшунова Е.В. Двигательная активность как фактор психического благополучия дошкольников. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Институт психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины, Киев, 2015.

Диссертация посвящена исследованию влияния двигательной активности на психическое благополучие старших дошкольников. Работа содержит теоретическое обоснование, методические принципы и результаты эмпирического исследования по указанной проблеме.

В диссертации проанализировано состояние изученности проблемы двигательной активности ребенка дошкольного возраста в психологической литературе. Представлено авторское видение понятия «двигательная активность» как меры подвижности ребенка, которая стимулирует проявление его когнитивных, социальных, эмоциональных достижений в различных специфически детских видах деятельности (игра, общение, познавательная, изобразительная деятельность) и таким образом способствует интеграции и целостности психического развития. В ходе исследования уточнена сущность понятий «физическое развитие», «благополучие».

На основе указанной в работе взаимосвязи между терминами «благополучие» и «здоровье» выяснено содержание определения «психическое здоровье», представлено понятие «психическое благополучие дошкольника» как благоприятное психоэмоциональное состояние ребенка, которое характеризуется проявлением активности, что обеспечивает положительное межличностное взаимодействие с окружающими людьми, понимание дошкольниками эмоциональных состояний людей, проявление эмпатии в соответствии с ситуацией общения, сформированность коммуникативных навыков, что в целом характеризует эмоциональные, социальные, когнитивные характеристики психического благополучия ребенка старшего дошкольного возраста. В работе определена и теоретически обоснована психологическая характеристика психически благополучной личности старшего дошкольника, раскрыта взаимосвязь компонентов психического благополучия: когнитивного, социального и эмоционального.

В результате эмпирического исследования сформирована тестовая батарея для изучения когнитивного, социального, эмоционального компонентов психического благополучия и двигательной активности ребенка. В ходе исследования установлено, что между компонентами психического благополучия существуют преимущественно сильные корреляционные связи. Тесная взаимосвязь зафиксирована между когнитивным и социальным компонентами психического благополучия, когнитивным и эмоциональным компонентами, социальным и эмоциональным компонентами. Зафиксирована умеренная связь между двигательной активностью и тремя компонентами психического благополучия: когнитивным компонентом и двигательной активностью, эмоциональным и двигательной активностью, социальным и двигательной активностью. Сделан вывод, что двигательная активность выступает как необходимое условие для развития психического благополучия ребенка, но не как доминирующий фактор развития.

На основе результатов теоретического и эмпирического этапа исследования разработана программа увеличения двигательной активности старших дошкольников. Программа реализована на основе режима дня ДОО и во временном диапазоне рассчитана на весь учебно-воспитательный период (девять месяцев). Цель программы: повышение уровня компонентов психического благополучия (когнитивного, социального, эмоционального) старших дошкольников через улучшение уровня их двигательной активности. Программа реализована с соблюдением режимных моментов ДОО, подбором и разработкой дидактических, сюжетно-ролевых и подвижных игр, направленных на повышение психического благополучия старших дошкольников. Программа построена с учетом календарного месяца, недели, цикла, который изучается в ДОО и распределением каждой игры на развитие когнитивного, социального и эмоционального компонента психического благополучия.

Разработанная программа увеличения двигательной активности старших дошкольников подтвердила свою эффективность результатами формирующего эксперимента, согласно которому

первоначально осуществлено предварительное измерение уровня психического благополучия дошкольников. Все исследуемые случайным образом были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную, которые почти идентичны между собой по всем компонентам психического благополучия и двигательной активности. Статистически достоверных различий между группами по одному из трех показателей психического благополучия не обнаружено, также группы эквивалентны между собой по уровню двигательной активности. На третьем этапе обеспечена эквивалентность групп по параметрам психического благополучия (по всем трем компонентам) и двигательной активности с использованием Т-критерия Стьюдента. Следующий этап - привлечение экспериментальной группы к программе увеличения двигательной активности старших дошкольников. После завершения экспериментального воздействия осуществлена повторная оценка уровня психического благополучия в обеих группах по когнитивному, эмоциональному и социальному компонентам. В экспериментальной группе отмечен значительный рост компонентов психического благополучия, в отличие от контрольной. Все показатели выросли (по интегральным шкалам оценивания). В контрольной группе существенного роста показателей не наблюдалось.

В ходе исследования подтверждена гипотеза о том, что увеличение двигательной активности в процессе освоения ребенком социально-предметного пространства в различных видах игровой деятельности способствует установлению и укреплению связей между социальными, когнитивными, эмоциональными достижениями психического развития дошкольника, чем увеличивает целостность, интегрированность и конструктивность проявления его психического благополучия в жизненной практике.

Ключевые слова: двигательная активность, психическое благополучие, старший дошкольник, физическое развитие, благополучие, здоровье, компоненты психического благополучия.

K.V. Levshunova. Motor activity as a factor of the mental well-being of preschoolers. - The manuscript.

Thesis for the degree of psychological sciences, specialty 19.00.07 - Pedagogical and Developmental Psychology. – G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv, 2015.

The thesis analyzes the state of research of the problem of optimal motor activity in preschool child in the psychological literature. The author's vision of the definition of "physical activity" is revealed, the essence of the concepts of "physical development" and "well-being" are clarified.

In this paper, the relationship between the terms "well-being" and "health" was established; the content of the definition of "mental health" was found, and on its bases the concept of "mental well-being

of preschooler" was justified. In this thesis, the psychological characteristics of the mentally happy older preschooler individual have been defined and theoretically covered.

Using empirical methods, the relationship between physical activity and the mental well-being of older preschoolers was studied. A program to increase physical activity of older preschoolers was developed; its effectiveness in the manifestation of the mental well-being has been proven.

Confirmed the hypothesis that the increase in motor activity during the development of the child socially meaningful space in different types of play contributes to the establishment and strengthening of ties between social, cognitive, emotional mental achievements of preschoolers, the increased integrity, integrity and constructive manifestation of his mental prosperity in practical life.

Keywords: physical activity, mental well-being, older preschooler, physical development, prosperity, health, components mental well-being.