

УДК 159.9.07: 377.1

**Дослідження і модель актуальних проблем психологічної культури
здорового способу життя в навчально-виховному процесі**

Волошко Н.І.

*Стаття присвячена аналізу результатів психодіагностичного дослідження актуальних проблем психології становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі, описано модель і психологічні компоненти культури здорового способу життя. **Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням фізичного та психічного стану здоров'я населення, що викликає занепокоєння багатьох вчених і фахівців.

Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя [1]. Як вважають деякі дослідники, здоров'я на 60 % залежить від способу життя людини, на 20 % - від довкілля та тільки 8 % - від медицини [3]. За даними ВООЗ, здоров'я на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % - генетичними чинниками і тільки 10-15 % - сферою діяльності.

Метою статті є аналіз результатів психодіагностичного дослідження психологічно-педагогічного забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховній діяльності та побудова моделі психологічного становлення ЗСЖ особистості учасників навчального процесу.

Результати дослідження. *Здоровий спосіб життя* (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я).

Респондентами психодіагностичного дослідження були учні старших класів (9 – 11-х класів) і педагоги ЗОНЗ м. Києва № 76 (директор – Наумчак Л.Є.), № 83 (директор – Чуб І.М.), № 198 (директор – Недбайло О.Б.), № 253 (директор – Пізняхівська І.С.), № 35 (директор – Ружинська Т.М.) і ВПУ м.

Києва № 33 (директор – Наконечний П.С., психолог – Федан В.М.) та учні і педагоги Новомосковського колегіуму № 11, Дніпропетровської області (директор – Третьякова Т.М.). Загальна кількість досліджуваних учнів – 1042 особи; педагогів – 162 особи. Серед учнів - досліджуваних жіночої статі – 57 %; чоловічої – 43 %.

Результати психодіагностичного дослідження за

опитувальником «**Психологічно-педагогічне забезпечення**

здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі»

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), де учням пропонувалося дати відповідь на наступні запитання і оцінити кожен аспект (пункт) **за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5** (де -5 – мінімальний бал, а 5 – максимальний бал). Отже, запитання опитувальника учасники навчально-виховного процесу оцінили і дали наступні відповіді:

1. Як Ви вважаєте, які проблеми здорового способу життя (ЗСЖ) існують в сучасній школі?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %										
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ										
	низький		середньонизький		середній		середньовисокий		високий		
	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
2,16	0		13,0		13,1		43,5		30,4		

Типові ВІДПОВІДІ: Це дуже широкий спектр питань (алкоголь, наркотики, паління, залежність від компанії); шкідливі звички, особливо паління; недотримання правил особистої гігієни; вживання «шкідливої їжі» - чіпси, сухарики, напої; культура одягу; не всі усвідомлюють, що впровадження ЗСЖ, бережливе ставлення до власного здоров'я – це основне; створення належних санітарно-гігієнічних умов; виховання культури ЗСЖ в системі родина + школа; пропаганда шкідливих звичок ЗМІ в протигагу школі; проблема фізичних занять щоденно; пропаганда на професійному рівні ЗСЖ; басейн; небажання вчитись, а також розбещеність і відсутність авторитету батьків; проблеми, що стосуються психологічного і духовного здоров'я; бійки; в школі курять і лаються матом; ЗСЖ – це, перш за все,

проблема виховання та життєвий досвід родини, в якій проживає дитина, адже школа проводить достатньо заходів у вирішенні цієї проблеми; часто діти не дотримуються режиму дня, багато часу проводять біля телевізора і комп'ютера; відсутнє харчування, психічні(!) емоції; духовне виховання; шкідливі звички, неповноцінне харчування; протиріччя між знаннями збереження і зміцнення здоров'я та їх застосуванням, знехтування власним здоров'ям; недотримання санітарних норм; більшість учнів дуже мало сплять, їдять не здорово їжу; лінь займатися власним здоров'ям, паління, наркоманія – травка, «колеса»; відсутня матеріально-технічна база, сидячий спосіб життя, комп'ютеризація; не зовсім серйозне ставлення до здоров'я; хронічні хвороби дітей; алкоголь, наркотики, безладне статеве життя; нема системної спільної з батьками роботи з формування культури ЗСЖ; ЗМІ «допомагають» і нав'язують шкідливі звички; не має прагнення вести ЗСЖ, займатися спортом; дуже багато шкідливих звичок – паління, пиятика; неправильне харчування, недостатні фізичні навантаження; проблеми ЗСЖ в школі не існує ...

2. Як Ви вважаєте, чи існує необхідність у формуванні культури ЗСЖ в навчально-виховному процесі для збереження і зміцнення здоров'я учнів і вчителів?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
3,08	0	3,4	13,8	34,5	48,3

Типові ВІДПОВІДІ: так; звичайно, існує необхідність; мабуть так; піклування про здоров'я – це важлива праця педагога; так, але її будуть слухати і вчити лише не байдужі люди, ті, що піклуються про себе, а ті, що палять і т.д. – не будуть; існує – необхідна культура руху і культура емоцій; так, але в першу чергу це необхідність сім'ї; якщо нам потрібна здорова нація, то так – існує, якщо український народ комусь необхідно знищити, то не потрібно ...

3. Як вирішується проблема формування культури ЗСЖ в навчально-виховному процесі (особливо на уроках: біології, валеології, безпеки життєдіяльності людини, екології, фізкультури, і в позаурочний час (під час виховних годин))?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %									
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ									
	низький		середньонизький		середній		середньовисокий		високий	
	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
1,42	10,3		3,5		27,6		41,4		17,2	

Типові ВІДПОВІДІ: шляхом роз'яснення причин і наслідків порушення правил ЗСЖ (на уроках Основи безпеки життєдіяльності, біології); пропагування ЗСЖ (на уроках фіз. виховання); перегляд кінофільмів повчального характеру на виховних годинах; семінари, тренінги, фізкультхвилинки, вправи на корекцію осанки, зору, комплекси вправ для зняття втоми, шкільні спартакіади, Дні здоров'я, плавання, озеленення класних приміщень; на уроках Основи безпеки життєдіяльності і фіз. виховання проводяться бесіди з учнями, виховна робота; загальношкільні заходи: конкурси плакатів, газет, вистави за участю учнів та вчителів; залучення дітей в спортивні гуртки і секції, зустрічі з лікарями; розповідями - нам кажуть, що куріння дуже шкідливе, алкоголь також; нас повчають жити правильно; ця проблема вирішується шляхом розвитку валеологічної освіти, створення екологічно сприятливого життєвого простору; проводяться лекції на тему здоров'я, відеолекторії; перед початком уроків учні роблять зарядку, на уроках – фізкультхвилинки, після уроків – прогулянки, ігри, змагання; проводяться бесіди, змагання, практичні заняття, конкурси, що пропагують ЗСЖ; проводяться зустрічі зі спеціалістами медичної, психологічної та правової сфери діяльності; на уроках ми вислуховуємо лекції, але не практикуємо захист від негативних впливів наркоманії, алкоголізму, куріння; проблема вирішується, проводиться профілактична робота; отримання знань зі стану навколишнього середовища, необхідність аналізувати спадковість, імунітет, виконання режиму харчування, режиму дня, не допускати появи шкідливих

звичок; на фізкультурі викладачі ознайомлюють з основами ЗСЖ, на біології наявні окремі теми зі ЗСЖ, на виховних годинах проводяться бесіди щодо ЗСЖ; рухова активність, режим дня, відсутність шкідливих звичок, особиста гігієна, впровадження ефективних методів фізкультурно-спортивної діяльності, формування традицій і культури ЗСЖ; бесіди, диспути, приклади → висновки; проблема вирішується теоретично; бесіди (на виховних годинах), теорія на інших уроках; слід ліквідувати місця для паління, проводити перевірку в школі з метою запобігання вживання алкоголю, запрошувати проводити лекції соціальні служби на теми вживання наркотиків і алкоголю; ведеться профілактична роз'яснювальна робота; виховні бесіди, перегляд різних відеозаписів про шкідливі речовини та їх згубний вплив на організм людини; потрібно донести у свідомість дітей інформацію про ЗСЖ таким чином, щоб вони самі цього захотіли...

4. Як вирішується проблема формування культури ЗСЖ шкільною психологічною службою?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
0,84	10,3	10,2	31,5	30,9	17,1

Типові ВІДПОВІДІ: тестування, бесіди, тренінги, показ відеоматеріалів; проводить виховні години, показує фільми, надає індивідуальні консультації; вивчення проблем та їх корекція; проводиться анкетування та тестування серед школярів, працівників колективу і батьків учнів, а також індивідуальна робота з учнями, батьками; ми всі збираємося та обговорюємо проблеми; допомагає класним керівникам; зацікавлює учнів в розвитку ЗСЖ; під час виховних годин вчитель-куратор пояснює про ЗСЖ; іноді робимо тести, співбесіди, взагалі психолог не активний; не знаю, чи є така служба; ніяк не вирішується; не знаю; ця проблема вирішилася б, якби кожен учень, що потребує психологічної допомоги звертався до шкільного психолога; проводяться анкетування серед учнів, тренінги; проведення

моніторингів фізичного та психічного здоров'я учнів, індивідуальні консультації з окремими учнями, робота з батьками; розробляються тести, проводяться наглядні агітації ЗСЖ...

5. Які проблеми ЗСЖ вирішує шкільний медичний пункт (лікар, медсестра)?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
0,60	13,4	14,0	30,6	24,2	17,8

Типові ВІДПОВІДІ: надає першу медичну допомогу, проводить лекції на тему ЗСЖ; огляд учнів лікарями-спеціалістами, щеплення, необхідна медична допомога; контроль за здоров'ям дітей; роз'яснювальна робота серед молоді – листки здоров'я, санбюлетні з окремих тем (СНІД, шкідливі звички); вирішує проблеми здоров'я і його збереження; на батьківських зборах виступає лікар або медсестра з метою звернути увагу батьків на певні проблеми, що мають місце в колективі школярів; проводять огляд, але не часто; пропаганда ЗСЖ, щеплення, сан. перевірка, допомога хворим; профілактика, попередження хвороб, які можуть виникнути в дитячому колективі, надання рекомендацій щодо запобігання розповсюдженню інфекційних хвороб; відсутні медикаменти, нема сучасного обладнання, а часто і лікаря; травми, хвороби, уколи; перша допомога при травмуванні...

6. Які програми (для вчителів і учнів) з розвитку ЗСЖ, збереження і зміцнення здоров'я (фізичного здоров'я, психологічного, соціального і духовного) Ви вважаєте необхідними для сучасної школи?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
2,17	2,0	3,9	32,7	31,6	29,8

Типові ВІДПОВІДІ: програму на основі духовних чеснот, релігійних заповідей; програму мають складати наукові співробітники спільно з

релігійними діячами і педагогами на основі сучасних досліджень фізичних і психологічних особливостей людини; програми з фізкультури, біології, виховні години; програми про причини захворювань, психічний розвиток дитини; не можу висувати пропозиції щодо таких програм, бо не маю спеціальної освіти; просвітницька програма, яка розкриває тему ЗСЖ як з учнями, так і з батьками; не знаю програм; наглядний приклад людей, що не дотримуються ЗСЖ; проведення якихось ігор, семінарів, днів ЗСЖ, запрошення на лекції людей, що ведуть ЗСЖ, перегляд тематичних фільмів; розробка програми «Основи сімейних відносин – готовність до створення міцної здорової родини»; програми з раціонального харчування, духовного виховання; програми, які спрямовані на організацію і забезпечення ЗСЖ; я хотів би пройти в школі якнайбільше психологічних тестів, таких як тест Роршаха, для визначення свого психічного стану; проведення занять для зняття емоційного навантаження і покращення психологічного стану; ті програми від яких був би гарний результат; інформація про шкідливість паління та алкоголю; програма моніторингу здоров'я учнів; програми, що сприяють духовному та соціальному розвитку особистості; уроки фізкультури, основ здоров'я та виховні заходи, бесіди на уроках і в позаурочний час; програма правильного харчування і спортивні програми; в школі потрібні програми з фізичного, психологічного і духовного розвитку; програма «Відомі особистості за ЗСЖ», в яких приймали участь Кличко, Білик і ін., бо від позитивних прикладів успішних спортсменів, держ. діячів, співаків вплив на свідомість учнів буде більш значним; будь-які програми, аби вони впроваджувалися в життя; програма «Школа сприяння здоров'ю»; програми з питань формування самого поняття ЗСЖ, враховуючи всі аспекти; введення спец. курсу «Здоровий спосіб життя»; запровадження програм духовного відродження нації, бо всі ці проблеми виникають через бездуховність, відсутність життєвих орієнтирів; треба пропагувати різними способами ЗСЖ; програма «Тиждень здорового харчування», програма «Як я кинув палити», програма «Формування позитивної мотивації до ЗСЖ»...

7. Які програми (рекомендації) з психологічного становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі Ви хотіли б отримати від психологів?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оцінювання аспектів ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
1,87	5,3	2,0	35,0	14,3	43,4

Типові ВІДПОВІДІ: методичні рекомендації щодо проведення занять чи бесід з приводу ЗСЖ з різними категоріями учнів; якусь корисну цікаву інформацію з психологічного становлення ЗСЖ; програми, які стосуються індивідуально-психологічних особливостей особистості, поведінки в групі; програма «Як розвинути моральність», програма «Самоаналіз», програма «Визнання цінності вчителя»; можливо програма як захистити себе від «психологічного вигорання»; програми психологічної саморегуляції з врахуванням особливостей учнів; програма «Як уникнути стресових ситуацій»; рекомендації щодо проведення анкетувань, батьківських зборів, позакласних заходів; розробку тестів, тренінгів, бесід з учнями; ніякі (!); програми від яких буде позитивний результат; різні тести; покращення свого емоційного і психологічного стану самостійно (від психологів); рекомендації з оволодіння навичками саморегуляції, самоволодіння; це питання я вирішу сам, один на один з проблемою; програми, які б охоплювали кожного учня з даної проблеми; рекомендації для учнів щодо подолання страху, невпевненості, заздрості; певні чіткі вказівки, можливо план поведінки, допомогу в дотриманні правил; через приклади, бо для сучасного учня приклад є кращим навчально-виховним процесом; те, що мені потрібно я знаю від батьків; дати інформацію про кожного учня, про темперамент, психологічну підготовку до навчання, а також допомогти класним керівникам вирішити питання виховання різних учнів; програма обстеження психічного, соціального і духовного стану майбутнього учня, а також професійна робота з батьками; первинне обстеження фізичного і психологічного стану учнів; програми психологічного розвитку...

Отже, як свідчать результати нашого дослідження проблема психологічної культури ЗСЖ є багатоаспектною і вимагає комплексного аналізу та побудови **моделі психологічного становлення ЗСЖ** в навчально-виховному процесі із подальшим розробленням її змісту і методів.

Як і будь-яка багаторівнева категорія психологічна культура ЗСЖ має свою структуру. Враховуючи сучасні дані про діяльність, здобуті у дослідженнях П.К. Анохіна, М.О. Бернштейна, П.А. Гончарука, О.М. Леонтьєва, О.Р. Лурії, Г.С. Костюка, В.М. Русалова, Н.Ф. Талізінної та інших спеціалістів, В.В. Рибалка узагальнює структурні компоненти діяльнісного виміру особистості і розробляє таку структуру: 1) потребово-мотиваційний; 2) інформаційно-пізнавальний; 3) цілеутворюючий; 4) операційно-результативний; 5) емоційно-почуттєвий компонент.

Ця структура В.В. Рибалки є основою для нашого дослідження психологічного становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі, бо наділяє особистість учня і педагога реальними атрибутами суб'єкта (а не об'єкта) діяльності, надає активності продуктивного характеру.

В основу побудови моделі нашого дослідження покладено підхід до розуміння психологічного становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі як складного (багатокомпонентного) виду діяльності, що включає такі компоненти: 1) *спонукальний*; 2) *знаннєвий*; 3) *програмуєчий*; 4) *діяльно-результативний*; 5) *оціночно-почуттєвий компонент*.

Спонукальний компонент психологічної культури ЗСЖ особистості в навчально-виховному процесі включає – потреби, бажання, прагнення, ідеали, устремління до ЗСЖ, збереження і зміцнення здоров'я. Спонукальний (мотиваційний) компонент характеризує здатність особистості до внутрішньої мотивації (спонуки) діяльності, готовність здійснення практичних дій, що спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я. Отже, цей **компонент** культури ЗСЖ учасників навчального процесу визначається нами як система усвідомлених та інтеріоризованих мотивів, потреб, прагнень особистості щодо удосконалення (корекції) життєдіяльності на засадах ЗСЖ,

що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саногенного, конгруентного саморозвитку, самовиховання і самоосвіти відповідно до об'єктивних умов навчання.

Знаннєвий (компетентністний) **компонент** психологічної культури ЗСЖ включає – знання, відомості, уявлення про здоров'я і ЗСЖ; уміння та навички розробки індивідуальної оздоровчої програми, збереження здоров'я. Знаннєвий (компетентністний) компонент характеризує інформованість учнів, їх розуміння сутності здоров'я і ЗСЖ; системність їх знань про здоров'я, фактори та методи його збереження і зміцнення; пізнавальну активність (прагнення до оволодіння відповідними знаннями, практичними уміннями і навичками ЗСЖ). Отже, цей **компонент** культури ЗСЖ учасників навчального процесу ми визначаємо як систему досвідних та засвоєних у процесі навчання медико-психологічних знань, вмінь, навичок; теорії і практики збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання норм ЗСЖ.

Програмуючий компонент психологічної культури ЗСЖ включає – уявлення про етапи досягнення ЗСЖ (наявність проблеми (порушення здоров'я); наявність мети самовдосконалювати здоров'я; припущення, що дотримання норм ЗСЖ сприяє зміцненню здоров'я; уявлення про модель, схему ЗСЖ; наявність завдань, плану вдосконалення ЗСЖ; прийняття програми самовдосконалення здоров'я і ЗСЖ). Програмуючий (цілеутворюючий) компонент проявляється в усвідомленні учнями і педагогами стану власного здоров'я і ЗСЖ, що дає їм можливість зрозуміти власний спосіб життя і стан організму як здоровий чи хворий, визначити рівень знань, вмінь, навичок (з валеології, основ безпеки життєдіяльності, екології і ін.) при побудові моделі ЗСЖ, визначити власні ціннісні орієнтири і спрямованість на зміцнення здоров'я і ЗСЖ. Цей компонент пов'язаний з соціальними уявленнями про здоров'я і ЗСЖ, що панують у конкретному суспільстві.

Діяльно-результативний компонент психологічної культури ЗСЖ включає – активність учнів в реалізації ЗСЖ; здійснення, виконання, досягнення результату з самовдосконалення власного ЗСЖ. Цей компонент

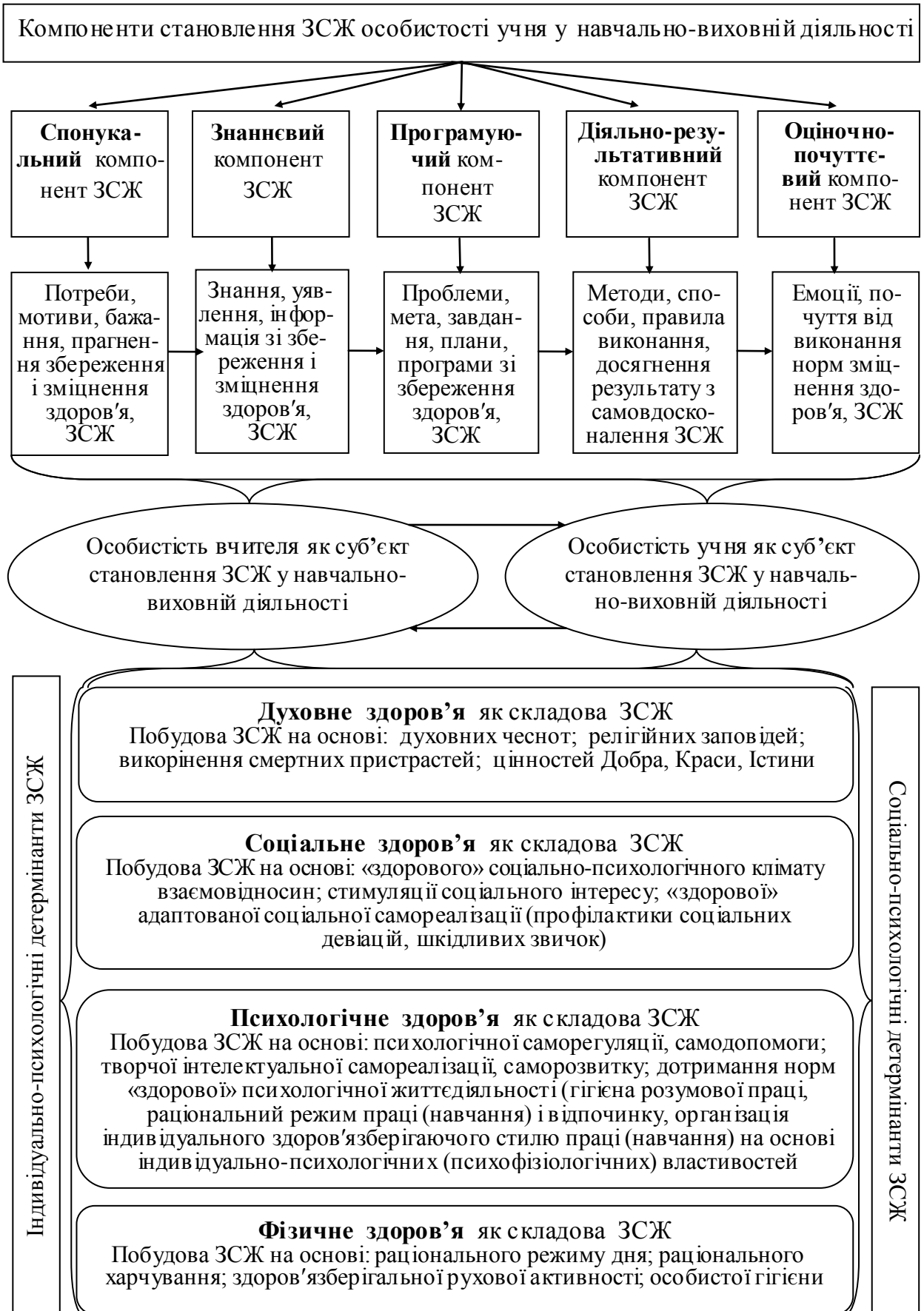
визначає дотримання особою норм ЗСЖ; стратегію активної життєдіяльності, що спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, організацію індивідуального здоров'язберігального стилю життя. Цей компонент є показником рівня ціннісного відношення особи до свого здоров'я. Отже, даний **компонент** культури ЗСЖ визначається нами як комплекс інтеріоризованих вмінь і навичок організації життєдіяльності та навчання (праці) на основі норм ЗСЖ, розроблення і застосування валеологічних та психологічних практичних методів зі збереження здоров'я у процесі навчання, дотримання ЗСЖ.

Оціночно-почуттєвий компонент психологічної культури ЗСЖ особистості в навчальному процесі включає – емоційну оцінку власного способу життя (як зміцнюючого чи погіршуючого здоров'я), ставлення, емоції і почуття від виконання норм ЗСЖ. За допомогою цього компоненту визначається самооцінка учнями власного способу життя як чинника здоров'я; задоволеність при виконанні оздоровчої діяльності; позитивне сприймання знань щодо збереження і зміцнення здоров'я; відчуття власної значущості та ефективності своїх дій в процесі оздоровлення. Отже, цей **компонент** культури ЗСЖ ми визначаємо як систему відношень, що охоплює усвідомлення власного способу життя (як зміцнюючого чи погіршуючого здоров'я), емоційну оцінку дотримання норм ЗСЖ та почуття задоволення від оздоровлення.

Отже, модель психологічної культури ЗСЖ в навчально-виховному процесі охоплює такі **компоненти**: 1) спонукальний; 2) знаннєвий; 3) програмуєчий; 4) діяльно-результативний; 5) оціночно-почуттєвий. Метою реалізації всіх компонентів моделі психологічного становлення ЗСЖ в навчальному процесі є формування психологічної культури ЗСЖ та психологічної готовності до організації ЗСЖ на етапі навчання і професійної діяльності.

На малюнку представлена концептуальна модель психологічного становлення ЗСЖ особистості в навчально-виховній діяльності.

Концептуальна модель психологічного становлення ЗСЖ особистості учня



Висновки. Психологічна культура ЗСЖ особистості в навчально-виховному процесі як особливий, специфічний вид діяльності включає такі компоненти: 1) спонукальний; 2) знаннєвий; 3) програмуючий; 4) діяльно-результативний; 5) оціночно-почуттєвий компонент. Відповідно до цих компонентів нами було виділено п'ять рівнів сформованості психологічної культури ЗСЖ особистості в навчально-виховному процесі: низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий.

Виявлені в учнів і педагогів рівні та компоненти психології становлення ЗСЖ особистості в навчально-виховному процесі є певною мірою відносними, оскільки, безумовно, існують і інші. Але, вважаємо, що вони достатньо ґрунтовно відображають специфіку досліджуваного феномену (процесу). Тому вищезгадані компоненти і рівні використовувалися нами під час *розробки комплексу психодіагностичних методик «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі»* для вивчення спонукального, знаннєвого, програмуючого, діяльно-результативного та оціночно-почуттєвого *компонентів* психологічної культури ЗСЖ. Крім того комплекс психодіагностичних методик охоплював аспекти ЗСЖ, спрямовані на збереження і зміцнення *різних типів здоров'я* – духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Тобто, авторський комплекс методик дає можливість вивчення рівня розвитку психологічної культури ЗСЖ по основним компонентам діяльнісного підходу а, також, по основним типам здоров'я, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людей.

Література

1. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота: в 5-ти т. / под ред. Петленко В.П. – СПб.: Петроградский и Ко, 1997. – Т. 5. – 364 с.
2. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.

3. Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы / Ред. Н.С. Илларионов. – Кишнев: Штиинца, 1991. – 184 с.
4. Здоровый образ жизни: прикладные психологические аспекты: Матер. республ. науч.-практ. конф. – Сыктывкар, 1989. – 184 с.
5. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
6. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - № 6 (111). – С. 72 – 76.
7. Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця, Нова Книга, 2008. – 520 с.
8. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій / О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
9. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
10. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / заг. ред. М.С. Корольчук. – К.: ІНК ОС, 2002. – 272 с.
11. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

*Статья посвящена анализу результатов психодиагностического изучения актуальных проблем психологии становления здорового способа жизни в учебно-воспитательном процессе, описано модель и психологические компоненты культуры здорового способа жизни. **Ключевые слова:** здоровый способ жизни, здоровье.*

*The article is devoted to the analysis of results of psychological study of problem of development of psychological culture of healthy lifestyle in educational process; the model of psychological components of culture of healthy lifestyle are described. **Keywords:** healthy lifestyle, health.*

РЕФЕРАТ НА СТАТТЮ Волошко Н.І.

Стаття присвячена аналізу результатів психодіагностичного дослідження актуальних проблем психологічно-педагогічного забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі, а також побудові концептуальної моделі і опису психологічних компонентів культури ЗСЖ. На основі результатів дослідження за опитувальником «Психологічно-педагогічне забезпечення ЗСЖ в навчально-виховному процесі» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка) були виявлені типові проблеми культури ЗСЖ в умовах сучасної школи. Розв'язання цих проблем потребувало побудувати модель психологічної культури ЗСЖ в навчальному процесі та на її основі розробити комплекс психодіагностичних методик для дослідження спонукального (потреби, бажання, прагнення, мотиви), знаннєвого (інформація, уявлення), програмуючого (уявлення про етапи досягнення певного аспекту ЗСЖ, наявність плану, програми), діяльно-результативного (реальна діяльність по збереженню і зміцненню здоров'я) та оціночно-почуттєвого (ставлення, відношення до дотримання норм ЗСЖ, зміцнення здоров'я) компонентів ЗСЖ учасників (учнів та педагогів) навчально-виховного процесу, а також дослідження індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників (детермінант) здоров'я і ЗСЖ. Крім того, на основі результатів дослідження проблем ЗСЖ в умовах сучасної школи, ми розробляємо модель (та комплекс психодіагностичних методик) «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі», що містить аспекти ЗСЖ, спрямовані на збереження і зміцнення різних типів здоров'я – духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Таким чином розроблена модель (і комплекс психодіагностичних методик) дозволяє досліджувати рівень розвитку психологічної культури ЗСЖ по основним компонентам діяльнісного підходу а, також, по основним типам здоров'я, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людей.

Інформація для контактів

Волошко Наталія Іванівна (кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці, докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України)

Службова адреса: 04060, Київ-60, вул. М. Берлинського, 9, кімн. 632 (631), робоч. тел. (044) 440-63-88 (дод. 112).