

УДК 159.9.07: 377.1

Н.І. Волошко (м. Київ)

**Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення  
здорового способу життя в навчально-виховному процесі»**

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням фізичного і психічного стану здоров'я населення, що викликає занепокоєння багатьох вчених і фахівців. Проблема психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) найбільш гостро постає у період формування особистості, зокрема, у підлітковому і юнацькому віці, оскільки цей період особистісного розвитку вагомо впливає на формування фундаментальних психологічних структур індивіда. Модернізація сучасної системи освіти, ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умови інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження, не завжди раціональна організація навчального процесу потенційно призводять до перенавантаження психофізіологічних систем, стимулюють розвиток психосоматичних і нервових захворювань в умовах навчання. У зв'язку із цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному психологічному і фізичному вдосконаленню учнів (студентів, педагогів), розвитку їх творчого саногенного потенціалу. Отже, існує реальна потреба в розвитку психологічної культури ЗСЖ в навчально-виховному процесі з метою створення умов, максимально сприяючих конгруентному і саногенному індивідуальному розвитку особистості учнів.

**Метою статті** є побудова психодіагностичних методик для визначення спонукального (мотиваційного), знаннєвого (інформаційного), програмуючого, діяльно-результативного та оціночно-почуттєвого компонентів ЗСЖ учасників (учнів, педагогів) навчально-виховного процесу.

**Результати дослідження.** Проблема становлення психологічної культури ЗСЖ потребує розробки комплексу психодіагностичних методик. **Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)** – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я).

**Комплекс анкет на визначення рівня психологічної культури ЗСЖ**

Анкета «Спонукальний компонент здорового способу життя (ЗСЖ)»

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка)

Шановний респондент! Перед Вами анкета на визначення рівня Ваших потреб, бажань, прагнень здорового способу життя. Вам запропоновано **оцінити** кожний аспект(пункт) за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)). Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо. Отже, **оцініть рівень інтенсивності** Ваших потреб, бажань, прагнень:

	Потреби, мотиви, інтереси, ідеали, потяги, устремління, установки, бажання, прагнення	Бал від -5 до 5
духовне здоров'я	1. прагнення будувати ЗСЖ на основі <b>духовних чеснот</b> (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього суцього, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності)	
	2. прагнення будувати ЗСЖ на основі дотримання <b>релігійних заповідей</b> (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому)	
	3. прагнення будувати ЗСЖ і взаємовідносини на основі	

	викорінення (подолання) <b>смертних пристрастей</b> (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Заздрість; 9. Ледарство)	
	4. прагнення будувати ЗСЖ на основі духовних цінностей – Добра, Краси, Істини	
соціальне здоров'я	5. потреби в спілкуванні і схваленні (коханні)	
	6. потреби в суспільному визнанні, повазі	
	7. прагнення до участі в суспільно корисній діяльності, праці, заходах	
	8. потреби в творчому «саногенному» (гармонійному, конгруентному) розвитку свого потенціалу, самореалізації в усіх соціальних сферах життя (сфера праці (навчання), родини, друзів і ін.)	
психологічне здоров'я	9. потреби в безпеці, стабільності, впевненості в майбутньому	
	10. потреби в позитивних саногенних емоціях, почуттях	
	11. прагнення до оволодіння навичками психологічної саморегуляції, самоволодіння	
	12. потреби в інтелектуальному творчому розвитку, в пізнанні	
фізичне здоров'я	13. потреби у відпочинку (здоров'язберігальний сон, відпочинок)	
	14. потреби в харчуванні (нормальної кількості та якості)	
	15. потреби в руховій активності (фізична активність, фіззарядка, спорт)	
	16. прагнення (бажання) в дотриманні норм особистої гігієни (миття рук перед їжею, чищення зубів, чистота одягу, взуття, предметів особистої гігієни)	

**Підрахуйте середнє емпіричне (X)** за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ та загальнє середнє емпіричне (X) за анкетною.

**Ключ до підрахунку результатів.** Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень спонукального (потребово-мотиваційного) компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середьонизький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень спонукального компоненту ЗСЖ.

### Анкета «**Знаннєвий** (компетентністний) **компонент** ЗСЖ»

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка)

**Оцініть** за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)) **рівень ґрунтовності** Ваших знань, відомостей, уявлень про ЗСЖ. Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

	Знання, образи, інформація, відомості, характеристики. Дослідження, пошук, уявлення	Бал від -5 до 5
духовне здоров'я	1.1. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про духовний аспект ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	
	1.2. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про шляхи досягнення духовного аспекту ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	
	1.3. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> щодо:	
	А. формування ЗСЖ на основі <b>духовних чеснот</b> (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього сущого, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності)	

	<p>Б. формування ЗСЖ на основі дотримання <b>релігійних заповідей</b> (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працєю, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому)</p>	
	<p>В. формування ЗСЖ і взаємовідносин на основі викорінення (подолання) <b>смертних пристрастей</b> (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославодство); 8. Заздрість; 9. Ледарство)</p>	
	<p>Г. формування ЗСЖ на основі духовних цінностей – Добра, Краси, Істини</p>	
соціально здоров'я	<p>2.1. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про соціальний аспект ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____</p>	
	<p>2.2. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про шляхи досягнення соціального аспекту ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____</p>	
	<p>2.3. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> щодо:</p>	
	<p>А. щодо побудови «здорового» соціально-психологічного клімату в колективі (родині), саногенних (здорових, гармонійних) взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів</p>	
	<p>Б. знань з профілактики чи корекції «професійного (навчального) емоційного вигоряння» (Синдром емоційного вигоряння - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності; це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми,</p>	

	особистої відстороненості і зниження задоволеності виконанням роботи (і зниження рівня досягнень), що є наслідком тривалого знаходження у стані підвищеної «бойової готовності», переживання емоційно-напружених ситуацій)	
	В. знань щодо профілактики чи корекції соціальних девіацій (Девіація соціальна (лат. <i>deviatio</i> , від лат. <i>devio</i> - відхиляюсь) - широкий спектр відхилень поведінки особистості від традиційних у даному суспільстві нормативів поведінки), шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія, паління ін.) і соціально небезпечних хвороб (туберкульоз, ВІЛ-СНІД)	
	Г. знань, вмінь, навичок організації творчого «саногенного» розвитку свого потенціалу, самореалізації в різних сферах життєдіяльності (сфера праці (навчання), родини, друзів, творчості і т.д.)	
психологічне здоров'я	3.1. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про психологічний аспект ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	
	3.2. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про шляхи досягнення психологічного аспекту ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	
	3.3. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> щодо:	
	А. знань з психології здоров'я (ЗСЖ)	
	Б. знань про індивідуально-психологічні властивості особистості (темперамент, характер)	
	В. знань, навичок з психологічної саморегуляції, подолання стресу	
	Г. знань, навичок організації інтелектуального розвитку, самовиховання, самонавчання	
фізичне здоров'я	4.1. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про фізичний аспект ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	

	_____	
	4.2. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> про шляхи досягнення фізичного аспекту ЗСЖ? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____	
	4.3. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення</b> щодо:	
	А. знань, вмінь, навичок організації якісного відпочинку для відновлення працездатності, уникнення перевтоми (здоров'я-зберігальний сон, режим праці і відпочинку)	
	Б. знань, навичок організації здорового збалансованого харчування (раціонального режиму та якості)	
	В. знань, навичок організації здоров'язберігальної рухової активності (фізична активність, фіззарядка, спорт)	
	Г. знань, вмінь, навичок з особистої гігієни та дотримання правил безпеки життєдіяльності	

**Підрахуйте середнє емпіричне (X)** за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ та загальне середнє емпіричне (X) за анкетною.

**Ключ до підрахунку результатів.** Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень знанневого (інформаційно-пізнавального) компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середньонизький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень інформаційно-пізнавального компоненту ЗСЖ.

**Анкета «Програмуєчий компонент здорового способу життя»**

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка)

**Оцініть** за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)) кожен пункт анкети, що визначає **рівень сформованості** Ваших **уявлень**

про етапи досягнення певного аспекту здоров'я і ЗСЖ (наявність проблеми, мета, припущення, модель, завдання, план, прийняття програми діяльності). Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

	Проблема, мета, припущення, модель, завдання, план, прийняття програми діяльності	Бал від -5 до 5
духовне здоров'я	<p>1.1. Чи є у Вас <b>проблеми</b>, порушення духовного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____</p> <p>1.2. Чи є у Вас <b>мета</b> (чи плануєте Ви) самовдосконалювати духовне здоров'я? (оцініть балом) _____</p> <p>1.3. Чи вважаєте Ви (<b>припущення</b>), що дотримання норм, принципів духовності сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини? _____</p> <p>1.4. Чи є у Вас сформоване уявлення про <b>модель (схему)</b> духовного аспекту ЗСЖ (оцініть балом і дайте Ваше визначення компонентів, складових моделі) _____</p> <p>1.5. Чи є у Вас <b>ціль (завдання)</b> самовдосконалюватися в аспектах:          А) ціннісного ставлення до себе і інших як божих створінь ___          Б) духовної, моральної, праведної життєдіяльності на основі релігійних заповідей _____          В) організації власного ЗСЖ на основі традицій (дотримання посту, відвідування богослужинь і ін.) _____          Г) (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>1.6. Чи є у Вас <b>план самовдосконалення</b> духовного здоров'я? (дайте Ваше визначення плану) _____</p> <p>1.7. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти плану</b> є доцільними для духовного самовдосконалення і ЗСЖ? :</p>	



	<p>(оцініть балом)</p> <p>А) читання (самонавчання) духовної (чи релігійної) літератури _____</p> <p>Б) дотримання норм (заповідей) моральних і духовних _____</p> <p>В) активне пропагування і формування духовності в суспільстві _____</p> <p>1.8. Чи є у Вас сформоване уявлення про програму досягнення духовного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення програми) _____</p> <p>1.9. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти програми</b> є доцільними для духовного самовдосконалення і ЗСЖ? : (оцініть)</p>	
	<p>А) програмування ЗСЖ на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього сущого, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності)</p>	
	<p>Б) програмування ЗСЖ на основі дотримання релігійних заповідей (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працею, а сьомий – Богу присвячує; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому)</p>	
	<p>В) програмування ЗСЖ і взаємовідносин на основі викорінення (подолання) смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Заздрість; 9. Ледарство)</p>	
	<p>Г) програмування ЗСЖ на основі духовних цінностей – Добра, Краси, Істини</p>	
	<p>Д) програмування ЗСЖ на основі (додайте можливі варіанти)</p>	

- 2.1. Чи є у Вас **проблеми**, порушення соціального здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) \_\_\_\_\_
- 2.2. Чи є у Вас **мета** (чи плануєте Ви) самовдосконалювати соціальне здоров'я? (оцініть балом) \_\_\_\_\_
- 2.3. Чи вважаєте Ви (**припущення**), що самовдосконалення в соціальному аспекті (дотримання норм, принципів «здорового» спілкування; успішна соціальна самореалізація в різних сферах життя і ін.) сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини? \_\_\_\_\_
- 2.4. Чи є у Вас сформоване уявлення про **модель (схему)** соціального аспекту ЗСЖ (оцініть балом і дайте Ваше визначення компонентів, складових моделі) \_\_\_\_\_
- 2.5. Чи є у Вас **ціль (завдання)** самовдосконалюватися в аспектах:
- А) розвитку вмінь, навичок «здорового» спілкування, взаємодії \_\_\_\_\_
- Б) плідної соціальної самореалізації в різних сферах життя \_
- В) дотримання норм «здорового» соціального життя (без шкідливих звичок, правопорушень, соціально ризикованої поведінки) \_\_\_\_\_
- Г) (додайте можливі варіанти) \_\_\_\_\_
- 2.6. Чи є у Вас **план самовдосконалення** соціального здоров'я? (дайте Ваше визначення плану) \_\_\_\_\_
- 2.7. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче **варіанти плану** є доцільними для соціального самовдосконалення і ЗСЖ?: (оцініть балом)
- А) читання (самонавчання) літератури з проблем спілкування, «здорової» соціальної самореалізації та ін. \_\_\_\_\_

соціальне здоров'я	<p>Б) дотримання соціальних норм (законів, правил) життєдіяльності _____</p> <p>В) активна соціальна самореалізація (соціальні досягнення, успіхи) _____</p> <p>2.8. Чи є у Вас сформоване уявлення про програму досягнення соціального здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення програми) _____</p> <p>2.9. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти програми</b> є доцільними для соціального самовдосконалення і ЗСЖ?: (оцініть)</p>	
	<p>А) програмування ЗСЖ на основі норм «здорового» соціально-психологічного клімату в колективі (родині), саногенних взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів</p>	
	<p>Б) програмування ЗСЖ на основі стимуляції соціального інтересу (професійних, навчальних успіхів, захоплень, хобі), профілактики «професійного (навчального) емоційного вигорання»</p>	
	<p>В) програмування ЗСЖ на основі «здорової» соціальної життєдіяльності, адаптації, профілактики соціальних девіацій, шкідливих звичок</p>	
	<p>Г) програмування ЗСЖ на основі реалізації творчого «саногенного» (гармонійного, конгруентного) власного потенціалу, самореалізації в усіх сферах життя (сфера праці(навчання), родини, друзів, творчості ін.)</p>	
	<p>Д) програмування ЗСЖ на основі (додайте можливі варіанти) _____</p>	

	<p>3.1. Чи є у Вас <b>проблеми</b>, порушення психологічного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____</p> <p>3.2. Чи є у Вас <b>мета</b> (чи плануєте Ви) самовдосконалювати психологічне здоров'я? (оцініть балом) _____</p> <p>3.3. Чи вважаєте Ви (<b>припущення</b>), що дотримання норм, принципів психологічного благополуччя (психологічна само-регуляція, гігієна розумової праці, врахуванням рис характеру, темпераменту і ін.) сприяє збереженню і зміцненню здоров'я? _____</p> <p>3.4. Чи є у Вас сформоване уявлення про <b>модель (схему)</b> психологічного аспекту ЗСЖ (оцініть балом і дайте Ваше визначення компонентів, складових моделі) _____</p> <p>3.5. Чи є у Вас <b>ціль (завдання)</b> самовдосконалюватися в аспектах:</p> <p>А) психологічної саморегуляції _____</p> <p>Б) творчої інтелектуальної самореалізації _____</p> <p>В) дотримання норм «здорової» психологічної життє-діяльності (гігієна розумової праці і ін.) _____</p> <p>Г) (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>3.6. Чи є у Вас <b>план самовдосконалення</b> психологічного здоров'я? (дайте Ваше визначення плану) _____</p> <p>3.7. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти плану</b> є до-цільними для психологічного самовдосконалення і ЗСЖ?: (оцініть балом)</p> <p>А) читання (самонавчання) літератури з психології здоров'я, ЗСЖ _____</p> <p>Б) дотримання норм психогігієни і гігієни розумової праці _____</p> <p>В) активний інтелектуальний творчий розвиток _____</p>	
--	--	--

психологічне здоров'я	<p>3.8. Чи є у Вас сформоване уявлення про програму досягнення психологічного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення програми) _____</p> <p>3.9. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти програми</b> є доцільними для психологічного самовдосконалення і ЗСЖ?: (оцініть)</p>	
	А) програмування ЗСЖ на основі методів психологічної саморегуляції, самодопомоги	
	Б) програмування ЗСЖ на основі норм гігієни розумової праці, раціонального режиму праці (навчання) і відпочинку	
	В) програмування ЗСЖ на основі організації індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості особистості	
	Г) програмування ЗСЖ на основі стимуляції інтелектуального творчого розвитку, пізнання	
	Д) програмування ЗСЖ на основі (додайте можливі варіанти) _____	
фізичне здоров'я	<p>4.1. Чи є у Вас <b>проблеми</b>, порушення фізичного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення) _____</p> <p>4.2. Чи є у Вас <b>мета</b> (чи плануєте Ви) самовдосконалювати фізичне здоров'я? (оцініть балом) _____</p> <p>4.3. Чи вважаєте Ви (<b>припущення</b>), що дотримання норм, принципів фізичного здоров'я (раціонального режиму дня, збалансоване харчування, оптимальна рухова активність і ін.) сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини? _____</p> <p>4.4. Чи є у Вас сформоване уявлення про <b>модель (схему)</b> фізичного аспекту ЗСЖ (оцініть балом і дайте Ваше визначення компонентів, складових моделі) _____</p>	

	<p>4.5. Чи є у Вас <b>ціль (завдання)</b> самовдосконалюватися в аспектах:</p> <p>А) підвищення (чи збереження) працездатності _____</p> <p>Б) збереження (чи зміцнення) фізичного здоров'я _____</p> <p>В) збереження гарної фізичної форми, гарного вигляду _____</p> <p>Г) (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>4.6. Чи є у Вас <b>план самовдосконалення</b> фізичного здоров'я? (дайте Ваше визначення плану) _____</p> <p>4.7. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти плану</b> є доцільними для фізичного самовдосконалення і ЗСЖ?: (оцініть балом) _____</p> <p>А) читання (самонавчання) літератури з психофізіології, валеології _____</p> <p>Б) дотримання норм здорової фізичної життєдіяльності _____</p> <p>В) активне фізичне самовдосконалення (спорт, гімнастика) __</p>	
	<p>4.8. Чи є у Вас сформоване <b>уявлення про програму</b> досягнення фізичного здоров'я? (оцініть балом і дайте Ваше визначення програми) _____</p>	
	<p>4.9. Чи вважаєте Ви, що наведені нижче <b>варіанти програми</b> є доцільними для фізичного самовдосконалення і ЗСЖ? : (оцініть)</p> <p>А) програмування ЗСЖ на основі норм раціонального режиму дня (режиму сну, режиму праці і відпочинку)</p>	
	<p>Б) програмування ЗСЖ на основі норм раціонального харчування (режиму харчування і його якості – повноцінне «здорове» збалансоване харчування)</p> <p>В) програмування ЗСЖ на основі норм оптимальної здоров'язберігальної рухової активності (фіззарядка, прогулянки, фізичні вправи, спорт)</p>	

	Г) програмування ЗСЖ на основі норм особистої гігієни (миття рук перед їжею, чищення зубів, чистота одягу, взуття, предметів особистої гігієни)	
	Д) програмування ЗСЖ на основі (додайте можливі варіанти) _____	

Після заповнення анкети **підрахуйте середнє емпіричне (X)** за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ та загальне середнє емпіричне (X) за анкетною.

**Ключ до підрахунку результатів.** Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень програмуючого компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середьонизький рівень; діапазон -1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень програмуючого компоненту ЗСЖ.

Анкета «**Діяльно-результативний компонент** здорового способу життя»

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка)

**Оцініть** за шкалою: -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)) **рівень здійснення, виконання, досягнення** Вами **результату** з самовдосконалення певного аспекту здорового способу життя (ЗСЖ). Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

	Операції, дії, методи, способи, прийоми, інструменти діяльності, виконання рішення, досягнення результату	Бал від -5 до 5
Д ХОВНЕ	1.1. Оцініть рівень реалізації, здійснення, дотримання Вами норм <b>духовності</b> в організації ЗСЖ? _____	

1.2. Оцініть рівень виконання Вами :

- 1) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього суцього, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності) \_\_\_\_\_
- 2) дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому) \_\_\_\_\_
- 3) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі викорінення (боротьби) смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Заздрість; 9. Ледарство) \_\_\_\_\_
- 4) дотримання суспільних моральних принципів (законів) \_\_\_\_\_
- 5) цілеспрямована праця, сумлінна реалізація сенсу свого життя з надією на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) \_\_\_\_\_
- 6) організації власного ЗСЖ на основі традицій (дотримання посту, відвідування богослужинь і ін.) \_\_\_\_\_
- 7) читання (самонавчання) духовної (чи релігійної) літератури \_\_\_\_\_
- 8) активне пропагування і формування духовності в суспільстві \_\_\_\_\_
- 9) організації власного ЗСЖ на основі Краси (естетичного оформлення життєдіяльності, умов життя) \_\_\_\_\_
- 10) організації власного ЗСЖ на основі Істини (знання про



	<p>об'єктивну реальність) _____</p> <p>- (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>_____</p>	
соціальне здоров'я	<p>2.1. Оцініть рівень реалізації, здійснення, дотримання Вами норм «здорового» <b>соціального</b> життя як аспекту ЗСЖ? _____</p> <p>2.2. Оцініть рівень виконання Вами :</p> <p>- 1) дотримання «здорового» соціально-психологічного клімату в колективі (родині), «здорового» спілкування, саногенних взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів</p> <p>- 2) активна соціальна самореалізація в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі) _____</p> <p>- 3) дотримання «здорової» соціальної життєдіяльності, нормальна адаптація, а саме:</p> <p>3).1 - відсутність шкідливих звичок:</p> <p>3).1.1. – алкоголю _____</p> <p>3).1.2. – паління _____</p> <p>3).1.3. – наркотиків _____</p> <p>3).1.4. – азартних ігор _____</p> <p>3).1.5. – інтернет-залежність _____</p> <p>3).2 - відсутність правопорушень _____</p> <p>3).3 - відсутність соціально ризикованої поведінки (ВІЛ-СНІД)</p> <p>- 4) читання (самонавчання) літератури з проблем соціального здоров'я _____</p> <p>- (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>_____</p>	

психологічне здоров'я	<p>3.1. Оцініть рівень реалізації, здійснення, дотримання Вами норм здорової <b>психологічної</b> життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?</p> <p>3.2. Оцініть рівень виконання Вами :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1) реалізація методів психологічної саморегуляції, самопомоги _____</li> <li>- 2) реалізація творчого інтелектуального розвитку, пізнання, навчання _____</li> <li>- 3) дотримання «здорової» психологічної життєдіяльності: <ul style="list-style-type: none"> <li>3).1 - гігієна розумової праці _____</li> <li>3).2. - раціональний режим праці (навчання) і відпочинку _____</li> <li>3).3. - організація індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості особистості _____</li> </ul> </li> <li>- 4) читання (самонавчання) літератури з психології здоров'я, ЗСЖ _____</li> <li>- (додайте можливі варіанти) _____</li> </ul>	
фізичне здоров'я	<p>4.1. Оцініть рівень реалізації, здійснення, дотримання Вами норм здорової <b>фізичної</b> життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?____</p> <p>4.2. Оцініть рівень виконання Вами :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1) дотримання раціонального режиму дня: <ul style="list-style-type: none"> <li>1).1. – режиму сну _____</li> <li>1).2. – режиму праці і відпочинку _____</li> </ul> </li> <li>- 2) дотримання раціонального харчування: <ul style="list-style-type: none"> <li>2).1. – режиму харчування _____</li> <li>2).2. – якості харчування - повноцінне «здорове» збалансоване _____</li> </ul> </li> <li>- 3) дотримання оптимальної здоров'язберігальної рухової _____</li> </ul>	

	<p>активності:</p> <p>3).1. – фіззарядка _____</p> <p>3).2. – прогулянки _____</p> <p>3).3. – фізичні вправи, спорт _____</p> <p>- 4) дотримання особистої гігієни:</p> <p>4).1. – миття рук перед їжею _____</p> <p>4).2. – чищення зубів _____</p> <p>4).3. – чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни _____</p> <p>- 5) читання (самонавчання) літератури з психофізіології, валеології _____</p> <p>- (додайте можливі варіанти) _____</p>	
--	--	--

**Підрахуйте середнє емпіричне (X)** за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ та загальнє середнє емпіричне (X) за анкетною.

**Ключ до підрахунку результатів.** Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень діяльно-результативного компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середньонизький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень діяльно-результативного компоненту ЗСЖ.

**Анкета «Оціночно-почуттєвий компонент здорового способу життя»**

(методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка)

**Оцініть** за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)) **рівень Вашого ставлення, позитивних емоцій і почуттів** (задоволення, натхнення і ін.) від виконання, досягнення Вами результату щодо

вдосконалення певного аспекту здоров'я (здорового способу життя). Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

	Ставлення, позитивні емоції і почуття (задоволення і ін.) щодо ЗСЖ	Бал від -5 до 5
духовне здоров'я	1.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм <b>духовного</b> здоров'я, духовного аспекту ЗСЖ? 1.2. Оцініть Ваше ставлення до:	
	- 1) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього суцього, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності) _____	
	- 2) дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому) _____	
	- 3) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі викорінення (боротьби) смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Заздрість; 9. Ледарство) _____	
	- 4) дотримання суспільних моральних принципів (законів) ____ - 5) цілеспрямована праця, сумлінна реалізація сенсу свого життя з надією на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) _____	

	<p>- 6) організації власного ЗСЖ на основі традицій (дотримання посту, відвідування богослужінь, молитва і ін.) _____</p> <p>- 7) читання (самонавчання) духовної (чи релігійної) літератури _____</p> <p>- 8) активне пропагування і формування духовності в суспільстві _____</p> <p>- 9) організації власного ЗСЖ на основі Краси (естетичного оформлення життєдіяльності, умов життя) _____</p> <p>- 10) організації власного ЗСЖ на основі Істини (знання про об'єктивну реальність) _____</p> <p>- виконання інших норм здорової духовної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____</p>	
	<p>2.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм «здорового» <b>соціального</b> життя як аспекту ЗСЖ? ____</p> <p>2.2. Оцініть Ваше ставлення до :</p> <p>- 1) дотримання норм «здорового» соціально-психологічного клімату в колективі (родині), «здорового» спілкування, саногенних взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів _</p> <p>- 2) активна соціальна самореалізація в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі) _____</p> <p>- 3) дотримання норм «здорової» соціальної життєдіяльності, нормальна адаптація, а саме:</p> <p>3).1 - відсутність шкідливих звичок, а саме:</p> <p>3).1.1. – алкоголю _____</p> <p>3).1.2. – паління _____</p> <p>3).1.3. – наркотиків _____</p> <p>3).1.4. – азартних ігор _____</p> <p>3).1.5. – інтернет-залежність _____</p>	

соціально здоров'я	<p>3).2 - відсутність правопорушень _____</p> <p>3).3 - відсутність соціально ризикованої поведінки (ВІЛ-СНІД) _____</p> <p>- 4) читання (самонавчання) літератури з проблем соціального здоров'я _____</p> <p>- виконання інших норм здорової соціальної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____</p>	
психологічне здоров'я	<p>3.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм «здорової» <b>психологічної</b> життєдіяльності як аспекту ЗСЖ? _____</p> <p>3.2. Оцініть Ваше ставлення до :</p> <p>- 1) реалізація методів психологічної саморегуляції, само-допомоги _____</p> <p>- 2) реалізація творчого інтелектуального розвитку, пізнання, навчання _____</p> <p>- 3) дотримання «здорової» психологічної життєдіяльності:</p> <p>    3).1 - гігієна розумової праці _____</p> <p>    3).2 - раціональний режим праці (навчання) і відпочинку _____</p> <p>    3).3 - організація індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості особистості _____</p> <p>- 4) читання (самонавчання) літератури з психології здоров'я, ЗСЖ _____</p> <p>- виконання інших норм здорової психологічної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____</p> <p>_____</p>	

фізичне здоров'я	<p>4.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм «здорової» <b>фізичної</b> життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?</p> <p>4.2. Оцініть Ваше ставлення до :</p>
	<p>- 1) дотримання раціонального режиму дня:</p> <p style="padding-left: 40px;">1).1 - режиму сну _____</p> <p style="padding-left: 40px;">1).2 - режиму праці і відпочинку _____</p> <p>- 2) дотримання раціонального харчування:</p> <p style="padding-left: 40px;">2).1 - режиму харчування _____</p> <p style="padding-left: 40px;">2).2 - якості харчування - повноцінне «здорове» збалансоване _____</p> <p>- 3) дотримання оптимальної здоров'язберігальної рухової активності:</p> <p style="padding-left: 40px;">3).1 - фіззарядка _____</p> <p style="padding-left: 40px;">3).2 - прогулянки _____</p> <p style="padding-left: 40px;">3).3 - фізичні вправи, спорт _____</p> <p>- 4) дотримання особистої гігієни:</p> <p style="padding-left: 40px;">4).1 - миття рук перед їжею _____</p> <p style="padding-left: 40px;">4).2 - чищення зубів _____</p> <p>- 5) чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни _____</p> <p>- 6) читання (самонавчання) літератури з психофізіології, валеології _____</p> <p>- виконання інших норм здорової фізичної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____</p>

**Підрахуйте середнє емпіричне (X)** за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ та загальнє середнє емпіричне (X) за анкетною.

**Ключ до підрахунку результатів.** Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень оціночно-

почуттєвого компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середьонизький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень; діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ.

**Висновки.** Представлені в статті психодіагностичні методики дають можливість виявляти рівень психологічної культури (спонукальний, знаннєвий, програмуючий, діяльно-результативний та оціночно-почуттєвий компоненти) ЗСЖ в умовах навчально-виховного процесу, що дає змогу створити умови, максимально сприяючі конгруентному і саногенному індивідуальному розвитку особистості учня (студента, педагога), розвитку їх творчого потенціалу.

### Література

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
3. 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.
4. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
5. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

Проблема развития психологической культуры здорового способа жизни в учебно-воспитательном процессе требует разработки комплекса психодиагностических методик для изучения побудительного (наличие мотивации), информационного (наличие знаний, умений), программного



(наличие плана, программы), деятельно-результативного (реальная деятельность по сохранению и укреплению здоровья) и оценочно-эмоционального (отношение к укреплению здоровья) компонентов психологической культуры здорового способа жизни участников учебного процесса. Статья посвящена авторской разработке комплекса психодиагностических методик «Психология становления здорового способа жизни в учебно-воспитательном процессе» и содержит аспекты ЗСЖ, направленные на сохранение и укрепление разных типов здоровья – духовного, социального, психологического и физического здоровья. Авторский комплекс анкет дает возможность выявить уровень развития психологической культуры здорового способа жизни по основным компонентам деятельностного подхода и, также, по основным типам здоровья, что способствует сохранению и укреплению здоровья людей.

The problem of development of psychological culture of healthy lifestyle in educational process requires development of complex of psychological methods for research incentive (presence of motivation), informative (presence of knowledge, abilities), programmatic (presence of plan, programs), actively-effective (real activity on maintenance and strengthening of health) and evaluation-emotional (attitude toward strengthening of health) components of psychological culture of healthy lifestyle of participants of educational process. The article is devoted to authorial development of complex of psychological methods for research "Psychology of becoming of healthy lifestyle in educational process" and contains the aspects of healthy lifestyle, sent to maintenance and strengthening of different types of health - spiritual, social, psychological and physical health. The authorial complex of questionnaires enables to educe the level of development of psychological culture of healthy lifestyle on basic component of activity approach and, also, on the basic types of health, that assists maintenance and strengthening of health of people.

**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).