

УДК 159.9.07: 377.1

Волошко Наталія Іванівна

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник відділу
педагогічної психології і психології праці,
докторант Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих НАПН України

**Побудова психодіагностичних методик «Здоровий спосіб життя»
(когнітивний і поведінковий компоненти)**

*В статті представлено психодіагностичні методики для дослідження когнітивного і поведінкового компоненту здорового способу життя учасників навчального процесу. **Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я.*

*The article is devoted to the psychological methods for research of knowledge and activity as components of healthy lifestyle of participants of educational process. **Keywords:** healthy lifestyle, health.*

Постановка проблеми. Модернізація системи освіти породжує низку нових високих вимог, проте психофізіологічні ресурси учасників навчально-виховного процесу або недостатні, або швидко вичерпуються через підвищену психофізіологічну «ціну» навчання. 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 перенапруження психофізіологічних систем організму, стимулюють розвиток патології і т.д. У зв'язку з цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли збереженню і зміцненню психічного та фізичного здоров'я педагогів і учнів, розвитку їх творчого потенціалу.

Стан здоров'я сучасної молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві показує, що існує реальна потреба в розвитку психологічної культури здорового способу життя різних груп, зокрема, учнів з метою створення умов, максимально сприяючих саногенному і гармонійному індивідуальному розвитку особистості.

Дослідження специфіки психологічної готовності учнів (студентів) до організації здорового способу життя (ЗСЖ), навчання є однією з найбільш актуальних і найменш висвітлених у психологічній літературі проблем, що потребує з'ясування внутрішнього змісту, суті психологічної готовності до ЗСЖ, визначення її проявів в життєдіяльності та в учбовій діяльності.

Метою статті є побудова психодіагностичних методик для визначення когнітивного і поведінкового компонентів ЗСЖ учасників процесу навчання.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Результати дослідження: побудова психодіагностичних методик, які є продовженням комплексу авторських анкет на визначення рівня психологічної культури ЗСЖ, що охоплює мотиваційний, когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Психодіагностичні методики для визначення мотиваційного і емоційного компонентів ЗСЖ учасників навчального процесу представлені в публікації: Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) / Н.І. Волошко // Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2010 року. – К.: Вид-во ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. – С. 58 - 66.

**Анкета «Здоровий спосіб життя» (когнітивний компонент)
(методика Волошко Н.І.)**

Шановний респондент! Перед Вами анкета на визначення **рівня ґрунтовності** Ваших знань, відомостей, уявлень про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Дайте на запитання відповіді, що найбільш повно характеризують Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

1. «Здоровий спосіб життя» – це _____

Назвіть його компоненти: _____

2. Чи цікаво Вам дізнаватися про здоров'я, методи його збереження і зміцнення, про здоровий спосіб життя (ЗСЖ)?:

- а) так, дуже цікаво і корисно;
- б) цікаво, але не завжди;
- в) не дуже цікаво;
- г) не цікаво.

3. Які питання, теми про методи збереження і зміцнення здоров'я найбільш цікавлять Вас? (проранжуйте варіанти)

- а) організація раціонального режиму дня ____;
- б) набуття знань, вмінь і навичок психологічної саморегуляції, подолання емоційного перенапруження ____;
- в) якісне, раціональне харчування ____;
- г) особиста гігієна ____;
- д) фізичні вправи і спорт ____;
- е) загартовування ____;
- ж) статеве виховання ____;
- з) подолання шкідливих звичок, а саме (паління ____; вживання алкоголю ____; вживання наркотиків ____; переїдання чи недоїдання ____);
- и) вміння будувати комфортні взаємовідносини з іншими на основі доброзичливості і порядності в спілкуванні, дотримуватися «здорового» психологічного клімату в колективі ____; _____ додайте свій варіант.

4. З яких джерел інформації Ви зазвичай дізнаєтеся про засоби і методи збереження і зміцнення здоров'я, про здоровий спосіб життя?

- а) від батьків;
- б) в навч. закладі (від педагогів);
- в) від друзів, знайомих;
- г) з книжок, газет, журналів;
- д) з передач радіо, телебачення;
- е) з інших джерел.

5. Як Ви вважаєте, чи повинні в навчальному процесі (в процесі професійної підготовки) вивчатися питання теорії і практики розвитку ЗСЖ? а) так; б) ні _____ додайте свій варіант.

6. Які, на Вашу думку, заходи по збереженню і зміцненню здоров'я повинні проводитися в навчальному закладі?:

- а) розклад занять з урахуванням динаміки денної і тижневої працездатності;
- б) раціональний розподіл обсягу навчального матеріалу, який повинен засвоїти учень на занятті та вдома;
- в) включення знань з питань збереження здоров'я, формування ЗСЖ у зміст навчальних дисциплін (уроки здоров'я; показ відеофільмів про те, як зміцнювати здоров'я);
- г) організація позакласних зборів, конкурсів, вечорів на тему здоров'я;
- д) організація дозвілля учнів (походи, спортивні змагання, секції) на засадах ЗСЖ; _____ додайте свій варіант.

7. Чи проводяться перераховані вище (в п. 6) заходи з організації навчального процесу на засадах ЗСЖ у Вашому навчальному закладі?:

так (цілковито дотримуються); іноді; ні (не дотримуються);

_____ додайте свій варіант.

8. Як Ви вважаєте, що відіграє найбільшу роль у формуванні ЗСЖ людини?:

- а) родина; б) Ви самі; в) друзі, знайомі; г) навчальний заклад (педагоги);
- д) навчальний колектив (однолітки); _____ додайте свій варіант.

9. Який критерій, на Вашу думку, є найважливішим для зміцнення і збереження здоров'я, дотримання ЗСЖ?: (проранжуйте варіанти)

- а) раціональний режим дня (чергування роботи і відпочинку);
- б) володіння методами подолання емоційного перенапруження, методами психологічної саморегуляції, самодопомоги;
- в) якісне, раціональне харчування;
- г) особиста гігієна;
- д) оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки);

- е) загартовування;
- ж) оздоровчий культурний відпочинок;
- з) відсутність шкідливих звичок;
- и) здорове статеве життя;
- к) дотримання «здорового» психологічного клімату в колективі, моральних норм у стосунках із людьми, доброзичливість і порядність у спілкуванні.

10. Як Ви розумієте поняття «раціональний режим дня»?: _____

Як Ви вважаєте, **чи впливає режим дня на здоров'я людини?**: а) так; б) ні

Якщо «так», то як саме він впливає? _____

11. Як Ви розумієте поняття «стрес», «нервове напруження»?: _____

Як Ви вважаєте, **чи впливає стрес на здоров'я людини?**: а) так; б) ні

Якщо «так», то як саме він впливає? _____

До яких захворювань призводить хронічний стрес? _____

Які Ви знаєте методи подолання стресу і нервового напруження?: _____

12. Як Ви розумієте поняття «раціональне збалансоване харчування»?:

Як Ви вважаєте, **чи впливає якісне харчування на здоров'я людини?**:

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме воно впливає? _____

13. Як Ви розумієте поняття «особиста гігієна»?: _____

Як Ви вважаєте, **чи впливає особиста гігієна на здоров'я людини?**

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме вона впливає? _____

Яким захворюванням запобігає? _____

14. Як Ви вважаєте, чи впливає оптимальна рухова активність (фіззарядка, спорт, прогулянки на свіжому повітрі) на здоров'я людини?

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме вона впливає? _____

Як Ви розумієте поняття «гіподинамія»?:

До яких захворювань призводить гіподинамія? _____

15. Як Ви вважаєте, чи впливає загартовування на здоров'я людини?

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме воно впливає? _____

16. Як Ви вважаєте, чи впливають «здоровий» психологічний клімат в колективі (в родині), моральні норми у стосунках з людьми, доброзичливість і порядність у спілкуванні на здоров'я людини?

а) так; б) ні. Якщо «так», то як само вони впливають? _____

17. Як Ви розумієте поняття «шкідливі звички»?: _____

Перерахуйте їх: _____

18. Як Ви вважаєте, чи впливає паління на здоров'я людини?

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме воно впливає? _____

До яких захворювань призводить паління? _____

Чи може людина, що палить позбутися цієї звички? так; ні; _____

Що, на Вашу думку, потрібно для того, щоб перестати палити? _____

19. Як Ви вважаєте, чи впливає алкоголь на здоров'я людини?:

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме він впливає? _____

До яких захворювань призводить алкоголь? _____

Чи може алкоузалежна людина позбутися цієї звички? так; ні; _____

Що, на Вашу думку, потрібно для того, щоб перестати пити? _____

20. Як Ви вважаєте, чи впливають наркотики на здоров'я людини?:

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме вони впливають? _____

До яких захворювань призводять наркотики? _____

Чи може наркозалежна людина позбутися цієї звички? так; ні; _____

Що, на Вашу думку, потрібно для того, щоб позбутися цієї звички? _____

21. З яких джерел Ви дізналися про паління, алкоголь, наркотики, та хвороби, що передаються статевим шляхом (таких як ВІЧ)?:

а) від батьків – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

б) в навч. закладі (від педагогів) – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

в) від друзів, знайомих – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

г) з книжок, газет, журналів – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

д) з передач радіо і телебачення – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

е) з інших джерел – паління, алкоголь, наркотики, хвороби

22. Якби у Вас виникли проблеми щодо споживання алкоголю і наркотиків, до кого б Ви звернулися за порадою? (підкресліть свої варіанти): а) лікарі, медсестри; б) психологи; в) друзі; г) церква; д) батьки та інші родичі; - _____ додайте свій варіант.

23. Як Ви вважаєте, чи потрібна в школі (ПТНЗ, ВНЗ) робота з попередження хімічної залежності?: а) так; б) ні; _____

24. Як Ви вважаєте, за допомогою яких заходів можна захистити учнів (студентів) від паління, алкоголізму, споживання наркотиків?:

а) розробка і демонстрація відеофільмів, наглядних матеріалів;

б) організація психологічної само- і взаємодопомоги;

в) уроки по профілактиці залежностей в школі;

- _____ додайте свій варіант.

25. Як Ви вважаєте, чи потрібно застерігатися під час статевих стосунків?

а) так; б) ні. Якщо «так», то як саме _____

До яких захворювань призводять не захищені статеві стосунки? _____

26. Які Ви знаєте шляхи передачі ВІЛ-СНІДу? _____

Анкета «Здоровий спосіб життя» (поведінковий компонент)

(методика Волошко Н.І.)

1. Оцініть свій режим сну: (підкресліть свій варіант)

а) о котрій годині зазвичай: лягаєте спати ___ год.; прокидаєтеся ___ год.;

б) звичайна тривалість сну ___ год.;

в) чи вважаєте час на сон достатнім: так, ні.

2. Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику: (підкресліть свій варіант)

а) вважаю зайвим виконувати ранкову гімнастику;

б) іноді виконую, іноді – ні, тому що: – не можу себе організувати;

– побутові умови не дають змогу;

– не вистачає часу, але вважаю, що ранкова гімнастика потрібна;

в) виконую, витрачаю час ___ хв.

3. Які загартовуючі процедури проводите: (підкресліть свої варіанти)

- а) водні: – контрастний душ, – плавання в басейні, – купання в сезон у річці;
 б) сонцем: – традиційно влітку на пляжі майже щодня, – по вихідним на пляжі в своїй кліматичній зоні; – відпочиваю на морі (___ днів, щороку так, ні);
 в) повітрям: – проводжу на свіжому повітрі щодня ___ год., – намагаюсь носити одяг за сезоном, але не дуже кутаюсь.

4. Чи достатньо Ви приділяєте уваги водним процедурам (ванна, душ, плавання)?

- а) так (щоденно); б) іноді (2-3 рази на тиждень); в) ні (1 раз на тиждень).

5. Чи дотримуетесь Ви правил особистої гігієни? (підкресліть свої варіанти).

- а) миєте руки перед їжею (так, іноді, ні);
 б) чистите зуби (так, іноді, ні);
 в) тримаєте в чистоті одяг, взуття, предмети особистої гігієни (рушники, гребінці, зубну щітку і т.д.) (так, іноді, ні).

6. Скільки часу зазвичай витрачається на навчання та підготовку до занять щодня (в середньому)? ___ годин і скільки на відпочинок? ___ год.

7. Як Ви оцінюєте своє розумове навантаження в процесі навчання :

- а) незначне, б) помірне, в) надмірне (підкреслити відповідний варіант).

8. Якому стилю життєдіяльності Ви зазвичай дотримуетесь ?:

- а) раціональний режим дня так ні не знаю
 б) життєдіяльність без розпорядку дня так ні не знаю

– _____ додайте свій варіант.

Чи плануєте Ви дещо змінити у своєму розпорядку (режимі) дня ?

так; можливо; ні. **Якщо «так», то чому? :** щоб:

- а) більше відпочивати;
 б) покращити умови і збільшити тривалість сну;
 в) зробити свій день більш організованим;
 г) навчитися більш ефективно та продуктивно готуватися до навчальних знань; (підкресліть свій варіант).

9. Якого режиму харчування Ви зазвичай дотримуетесь ?:

Скільки разів на добу харчуєтесь ___;

- а) дотримуєтеся нормального режиму (приблизно в один час) харчування – це сніданок, обід з трьох страв і вечеря;
- б) іноді буває, що Ви обходитеся без сніданку чи обіду;
- в) Ви взагалі не дотримуєтеся будь-якого режиму харчування.

10. Якої якості зазвичай Ваше харчування ?:

- а) маєте повноцінне збалансоване домашнє харчування – різноманітна їжа багата на вітаміни, свіжі овочі, фрукти, білкові продукти;
- б) дотримуєтеся дієти (не споживаєте чи обмежуєте споживання м'яса і т.д.);
- в) віддаєте перевагу закладам швидкого харчування – фаст-фудам;
- г) віддаєте перевагу сухим сніданкам (бутерброд), чіпсам, попкорну, випічці, напів-фабрикатам; – _____ додайте свій варіант.

Чи плануєте Ви покращити якість харчування? а) так; б) можливо; в) ні.

Якщо «так», то що саме?:

- а) дотримуватися режиму (приблизно в один час) харчування;
- б) покращити якість харчування (більше фруктів, овочів; менше смаженого; переважно свіжі продукти; вживати сумісні продукти; збалансоване харчування) (підкресліть свій варіант); – _____ Ваш варіант.

11. Скільки годин вільного часу маєте щодня _____.

12. Як зазвичай організовуєте відпочинок у ваш вільний час:

- а) відсипаюсь;
- б) спілкуюсь з батьками, друзями;
- в) відпочиваю на природі, свіжому повітрі;
- г) переглядаю телепрограми;
- д) читаю літературу;
- е) займаюсь спортом ____ (год. в день);
- ж) відвідую кінотеатри, концерти, виставки, музеї, вечірки;
- з) надолужую прогалини у знаннях, «підтягую» навчання;
- и) займаюсь музикою, мистецтвом (підкресліть свій варіант);
- _____ додайте власний варіант.

13. Ви вживаєте алкоголь?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», тоді як часто: а) рідше ніж 1р. на міс.; б) приблизно 1р. на міс.; в) 2 – 3 р. на міс.; г) щотижня; д) декілька разів на тиждень.

Віддаю перевагу: міцним (горілка, коньяк), не міцним (вино, пиво) напоям. (підкресліть свій варіант).

14. Коли вперше спробували алкоголь? _____ років.

Де: – в сім'ї, – з друзями, – з випадковими знайомими.

15. Чи палите Ви?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант),

Якщо «так», тоді скільки цигарок в день _____?

Коли вперше почали палити? _____ років.

Де: – в сім'ї, – з друзями, – з випадковими знайомими.

16. Чи вживали Ви колись наркотичні речовини будь-якого ступеня важкості?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», тоді оберіть твердження, яке Вам найбільше відповідає:

а) спробував лише один раз (декілька разів) і більше не маю бажання;

б) вживаю лише на вечірках, святкуваннях;

в) вживаю частіше, ніж один раз на місяць;

г) є наркозалежним; – _____ додайте свій варіант.

17. Чи вступали Ви у статеві стосунки?: так, ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», чи застерігаєтеся Ви під час статевих стосунків?:

а) постійно застерігаюся;

б) застерігаюся лише деколи (з незнайомими партнерами);

в) ніколи не застерігаюся.

18. Які емоційні стани Ви зазвичай переживаєте щодня (в середньому)? :

а) позитивні емоційні стани (відчуття внутрішнього спокою, комфорту, внутрішнього благополуччя, безпеки; позитивне сприйняття себе, інших, життя в цілому, осмисленість буття, наявність життєвих цілей, планів);

б) негативні емоційні стани (тривога, депресія, апатія (емоційна байдужість), гнів, образа); – _____ додайте власний варіант.

19. Оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) чи задоволені Ви взаємовідносинами:

- а) в навчальному колективі з однолітками ____;
- б) в навчальному колективі з педагогами ____;
- в) в родині (з батьками) ____;
- г) в колі друзів, знайомих ____;
- д) з коханою людиною _____.

20. Як долаєте вплив стресів, нервового напруження :

- а) володію методами саморегуляції психологічної, а саме _____;
- б) вживаю заспокійливі ліки (екстракт валеріани, відвар м'яти, седативні пігулки); в) _____ власний варіант;
- г) засобами зняття нервового напруження не володію, але хотів би їх засвоїти.

21. Чи займаєтеся фізкультурою (чи спортом)? _____

Якщо «так», то **яким видом спорту, фізкультури займаєтеся?** _____

Кількість днів _____, загальна кількість годин на тиждень _____.

22. Будь ласка оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальн., 10 – максимальн. бал) ступінь дотримання Вами здорового способу життя? _____.

23. Чи дотримувались Ви здорового способу життя до вступу в навчальний заклад?: так; ні; – _____ власний варіант.

24. Оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) чи дотримуються здорового способу життя у Вашій:

- а) родині (батьки, брати, сестри) ____;
- б) в навчальному колективі (однолітки) ____;
- в) в навчальному колективі (педагоги) ____;
- г) в колі друзів, знайомих _____.

25. Будь ласка оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) ступінь дотримання Вами компонентів здорового способу життя (ЗСЖ):

- а) раціональний режим дня ____;
- б) володіння методами подолання емоційного перенапруження, психологічної саморегуляції ____;
- в) якісне, раціональне харчування ____;

- г) особиста гігієна _____;
- д) оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки) _____;
- е) загартовування _____;
- ж) оздоровчий культурний відпочинок _____;
- з) відсутність шкідливих звичок _____;
- и) дотримання «здорового» психологічного клімату в колективі, моральних норм у стосунках з людьми, доброзичливість, порядність у спілкуванні _____.

26. Поясніть, що заважає чи може заважати Вам дотримуватися ЗСЖ?:

- а) зайнятість, великі навантаження у навчанні (на роботі);
- б) власна неорганізованість;
- в) завантаженість побутовими і господарськими справами;
- г) нестача матеріальних коштів;
- д) надія на те, що якимось «обійдеться», хвороба мине;
- е) вважаю, що турбота про здоров'я нічого не гарантує, все залежить від генетики;
- ж) відчуваю брак знань про методи збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя; (підкресліть свій варіант).

– _____ додайте власний варіант.

27. Оберіть чинники, які стали чи могли б стати для вас спонукальними у зміні свого ставлення до організації ЗСЖ:

- а) бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати;
- б) бажання відчувати повноту і радість життя;
- в) дотримуватися ЗСЖ – це показник культури людини;
- г) самореалізація у професії;
- д) досягти матеріального благополуччя, бо з поганим здоров'ям це неможливо;
- е) турбота про здоров'я майбутніх дітей (народження здорового потомства);
- ж) погіршення стану здоров'я, поради лікарів, близьких та рідних;
- з) від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких;

- и) набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, застосування здоров'язберігальних освітніх технологій;
- к) дешевше запобігти хворобі, ніж потім лікуватися; краще турбуватися про своє здоров'я, щоб потім не хворіти і матеріально не витратитися;
- л) сімейні традиції, виховання; _____ додайте свій варіант.

Висновки. Представлені в статті методики дають можливість виявляти психологічну орієнтацію (когнітивну і поведінкову) на дотримання здорового способу життя в умовах навчально-виховного процесу, що дасть змогу створити умови, максимально сприяючі збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному індивідуальному розвитку особистості учнів, саногенному 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. Волошко Н.І. Основні критерії, показники й чинники здорового способу життя особистості / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології. Том. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Частина 25-26. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, 2010. – К.: Вид-во «А.С.К.», 2010. – С. 365 - 373.
3. Волошко Н.І. Головні підходи до аналізу проблеми здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XII, част. 4. – К., 2010. – С. 75 - 83.
4. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) / Н.І. Волошко // Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2010 року. – К.: Вид-во ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. – С. 58 - 66.

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. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

9. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

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. Берлінського, 9, кімн. 632 (631),
робоч. тел. (044) 440-63-88 (дод. 112).