

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»

(мотиваційний і емоційний компоненти)

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

*В статье представлены психодиагностические методики для исследования мотивационного и эмоционального компонента здорового образа жизни участников учебного процесса. **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье.*

*The article is devoted to the psychological methods for research of motivational and emotional component of healthy lifestyle of participants of educational process. **Keywords:** healthy lifestyle, health.*

Актуальність дослідження. Модернізація системи освіти породжує низку нових високих вимог, проте психофізіологічні ресурси тих, хто навчає, 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 напруження психофізіологічних систем, стимулюють розвиток патології тощо. У зв'язку із цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли гармонійному психічному й фізичному вдосконаленню 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 конгруентному та гармонійному індивідуальному розвитку особистості, розвитку їх творчого потенціалу.

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

Метою статті є побудова психодіагностичних методик для визначення мотиваційного і емоційного компонентів здорового способу життя учасників навчального процесу.

Результати дослідження: побудова психодіагностичних методик.

Анкета «Здоровий спосіб життя» (мотиваційний компонент)

(методика Волошко Н.І.)

1. Чи вважаєте Ви, що дотримання здорового способу життя є необхідним?:

а) так; б) ні. Чому Ви так вважаєте? _____

2. Чи прагнете Ви вести?:

а) більш здоровий спосіб життя; б) такий же спосіб життя, як в даний момент.

3. Оберіть чинники, які стали чи могли б стати для вас спонукальними до організації ЗСЖ:

а) бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати;

б) бажання відчувати повноту і радість життя;

в) дотримуватися здорового способу життя – 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, застосування здоров'язберігальних методів;
- 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.

4. Поясніть, що заважає чи може заважати Вам дотримуватися ЗСЖ.

- а) зайнятість, великі навантаження у навчанні (на роботі);
- б) власна неорганізованість;
- в) завантаженість побутовими, 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 свій варіант.

5. Як Ви вважаєте, чи повинен учень (студент, педагог) дотримуватися здорового способу життя (ЗСЖ)? а) так; б) ні (підкреслити).

6. Якщо «так», то поясніть чому?:

- а) ЗСЖ допомагає зберігати і підтримувати навчальну (професійну) працездатність;
- б) ЗСЖ дає змогу уникнути перевтоми у навчальній (професійній) діяльності;
- в) ЗСЖ уможливорює раціонально використовувати сили, узгоджуючи навантаження з індивідуальними особливостями організму, біологічними ритмами;
- г) ЗСЖ допомагає уникнути професійних захворювань;
- д) завдяки ЗСЖ можна гарно виглядати, мати струнку фігуру, здорову шкіру, красиве волосся;
- е) особа, яка дотримується ЗСЖ, більш впевнена в собі, відповідальна, вона є прикладом для інших;

ж) ЗСЖ дає змогу зберігати професійне довголіття й інтелектуальну активність;
— _____ додайте свій варіант.

7. Зазначте, яких аспектів ЗСЖ Ви прагнете дотримуватися бо вважаєте їх найбільш важливими для збереження і зміцнення здоров'я? (проранжуйте варіанти):

а) саморегуляція психічного стану, володіння методами подолання стресу, методами психологічної саморегуляції, самопомоги;

б) збалансоване якісне харчування;

в) гігієна розумової праці, раціональний режим дня (чергування праці і відпочинку);

г) особиста гігієна;

д) гігієна сну;

е) оздоровчий культурний відпочинок;

ж) оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки);

з) загартовування;

и) відсутність шкідливих звичок;

к) дотримання «здорового» психологічного клімату в колективі, моральних норм у стосунках із людьми, доброзичливість і порядність у спілкуванні;

— _____ додайте свій варіант.

8. Як Ви вважаєте, чому молодь починає пити, курити і споживати наркотики? (підкресліть свої варіанти):

а) цікавість;

б) бажання бути схожим на авторитетних осіб;

в) прагнення бути дорослим і «крутим»;

г) не бажання відокремлюватися від «друзів», залежність від їх думки;

д) бажання бути прийнятим в «компанію» однолітків;

е) бажання полегшити спілкування;

ж) потреба розслабитися, подолати стресс;

з) прагнення втікти від вирішення проблем;

— _____ додайте свій варіант.

9. Чи прагнете Ви дотримуватися раціонального режиму дня?

а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?:

а) бо часто відчуваєте втому після уроків, навчання, праці і потребуєте відпочинку;

б) бо часто не встигаєте переробити всіх справ і прагнете зробити свій день більш організованим;

в) бо маєте навчальні «хвости» і хочете вивчати навчальні предмети більш ефективно і продуктивно; – _____ додайте свій варіант.

10. Чи хотіли б Ви навчитися медико-психологічним методам подолання стресу, зняття нервового напруження; методам психологічної саморегуляції? а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?:

а) бо відчуваєте надмірне розумове перевантаження в процесі навчання і хочете більш ефективно навчатися;

б) бо відчуваєте негативні емоційні стани (тривога, депресія, апатія (емоційна байдужість), гнів, образа) і прагнете відчуття внутрішнього спокою, комфорту, внутрішнього благополуччя, безпеки; позитивного сприйняття себе, інших, життя в цілому, осмисленості буття, побудови життєвих цілей, планів);

в) бо маєте проблеми у взаємовідносинах і прагнете гармонізувати стосунки;

– _____ додайте свій варіант.

11. Чи прагнете Ви дотримуватися раціонального збалансованого харчування?: а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?:

а) бо маєте шлунково-кишкові хвороби (і т.д.) та потребуєте певних дієт і т.д.;

б) бо ведете активний енергійний спосіб життя, що вимагає якісного харчування;

в) бо якісне харчування допомагає зберігати гарну фізичну форму, добре виглядати;

г) бо режим і якість харчування – це сімейна традиція, культура здоров'я;

– _____ додайте власний варіант.

12. Чи прагнете Ви дотримуватися особистої гігієни?

а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?:

- а) бо особиста гігієна – це профілактика зараження різними хворобами;
- б) бо особиста гігієна – це сімейна традиція, виховання культури здоров'я;
- в) бо особиста гігієна допомагає зберігати красу і здоров'я;

– _____ додайте варіант.

13. Чи прагнете Ви дотримуватися оптимальної рухової активності (фіззарядка, спорт, прогулянки на свіжому повітрі), що зміцнює здоров'я?

а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?:

- а) бо рух, фізкультура, спорт – це профілактика різних хвороб – це здоров'я;
- б) бо фізкультура, спорт – це сімейна традиція, виховання культури здоров'я;
- в) бо фізкультура, спорт допомагає зберігати красу, силу і здоров'я;

– _____ додайте варіант.

14. Чи прагнете Ви дотримуватися якої-небудь системи гартування?

а) так; б) ні. Якщо «так», то чому?: _____

15. Чи прагнете Ви дотримуватися «здорового» психологічного клімату в колективі (в родині), моральних норм у стосунках з людьми на засадах доброзичливості, порядності у спілкуванні?: а) так; б) ні.

Якщо «так», то чому?:

- а) бо «здоровий» психологічний клімат в колективі (в родині) - це профілактика нервово-психічних і психосоматичних хвороб – це здоров'я;
- б) бо «здоровий» психологічний клімат в родині – це сімейна традиція, культура здоров'я;
- в) «здоровий» психологічний клімат в колективі (в родині) допомагає підтримувати гармонійні конструктивні психологічно комфортні взаємовідносини; – _____ додайте власний варіант.

16. Вам не властиві різні шкідливі звички, Ви ведете здоровий спосіб життя?: а) так; б) ні. **Якщо Ви маєте певні шкідливі звички, чи прагнете Ви позбавитися від них?:** а) так; б) ні (підкресліть свій варіант)

Якщо «так», то чому?:

- а) бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати;
- б) бажання відчувати повноту і радість життя;

- в) дотримуватися здорового способу життя – це показник культури людини;
- г) досягти матеріального благополуччя, бо з поганим здоров'ям це неможливо;
- д) турбота про здоров'я майбутніх дітей (народження здорового потомства);
- е) погіршення стану здоров'я, поради лікарів, близьких та рідних;
- ж) від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких;
- з) дешевше запобігти хворобі, ніж потім лікуватися; краще турбуватися про своє здоров'я, щоб потім не хворіти і матеріально не витратитися;
- и) сімейні традиції, виховання;

– _____ додайте варіант.

17. Як Ви вважаєте, що може спонукати людину кинути палити?: _____.

18. Як Ви вважаєте, що може спонукати людину перестати зловживати алкоголем?: _____.

19. Як Ви вважаєте, що може спонукати людину перестати вживати наркотики?: _____.

20. Як Ви вважаєте, які виховні впливи можуть спонукати людину до ЗСЖ (чи спонукати людину перестати палити, зловживати алкоголем, вживати наркотики, застерігатися від хвороб, що передаються статевим шляхом (таких як ВІЧ))? (підкресліть свої варіанти)

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

21. Якби у Вас виникли проблеми щодо споживання алкоголю чи наркотиків, то хто був би для Вас авторитетом у вирішенні цієї проблеми?

(підкресліть свої варіанти):

- а) лікарі, медсестри;
- б) психологи;

- в) друзі;
- г) церква;
- д) батьки та інші родичі; – _____ додайте власний варіант.

22. Як Ви вважаєте, чи буде спонукати (мотивувати) учнів (студентів) до збереження власного здоров'я психопрофілактична робота в школі (ПТНЗ, ВНЗ) з попередження хімічної залежності?: а) так; б) ні; _____.

23. Як Ви вважаєте, які методи будуть найбільше спонукати до здорового способу життя, до профілактики паління, алкоголізму, споживання наркотиків серед учнів (студентів)?:

- а) розробка і демонстрація відеофільмів, наглядних матеріалів;
- б) організація психологічної само- і взаємодопомоги;
- в) уроки по профілактиці залежностей в школі;
- _____ додайте власний варіант.

Анкета «Здоровий спосіб життя» (емоційний компонент)

(методика Волошко Н.І.)

1. Які почуття здебільшого викликає у Вас власне здоров'я?:

(підкресліть свої варіанти):

- а) негативні: – тривога, депресія, внутрішній дискомфорт, страх, _____;
- б) позитивні: – радість (задоволення), гордість, комфорт, благополуччя, спокій, _____;
- в) байдужість;
- г) почуття відповідальності; – _____ додайте свій варіант.

2. Як Ви оцінюєте вплив власного способу життя на власне здоров'я?:

- а) негативний – погіршує здоров'я;
- б) позитивний – покращує здоров'я;
- в) нейтральний – ніяк не впливає на здоров'я; – _____ додайте свій варіант.

3. Яке Ваше ставлення до здорового способу життя?:

- а) позитивне: вважаю, що здоровий спосіб життя може краще зберегти і зміцнити здоров'я ніж лікарі і лікування; _____;

- б) нейтральне: хвороба – справа випадку, збігу обставин і т.д. _____;
- в) негативне: хто не палить і не п'є – той здоровеньким помре _____.

4. Чи подобається Вам приділяти увагу власному здоров'ю (дотримуватися здорового способу життя) а) так; б) ні; в) не знаю

– **набувати знання про здоров'я, методи його збереження і зміцнення**

а) так; б) ні; в) не знаю; – _____ додайте свій варіант.

5. Дотримання якого з аспектів ЗСЖ подобається Вам найбільше?:

(проранжуйте варіанти):

а) організація раціонального режиму дня (чергування праці та відпочинку) _____;

б) набуття і використання знань, вмінь і навичок психологічної саморегуляції, подолання емоційного перенапруження _____;

в) якісне, раціональне харчування _____;

г) особиста гігієна _____;

д) оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки) _____;

е) фізичні вправи і спорт _____;

ж) оздоровчий культурний відпочинок _____;

з) загартовування _____;

и) відсутність чи подолання шкідливих звичок, а саме:

паління _____; вживання алкоголю _____; вживання наркотиків _____; переїдання чи недоїдання _____;

к) вміння будувати психологічно комфортні взаємовідносини з іншими на основі доброзичливості і порядності в спілкуванні, дотримуватися «здорового» психологічного клімату в колективі _____;

– _____ додайте власний варіант.

6. Як Ви вважаєте, яке ставлення (позитивне, нейтральне, негативне) до ЗСЖ сформували у Вас ?:

а) родина (батьки);

б) Ви самі;

в) навчальний заклад (педагоги);

г) навчальний колектив (однолітки);

- д) друзі, знайомі;
- е) книжки, газети, журнали;
- ж) передачі радіо і телебачення;
- з) інші джерела – _____ додайте власний варіант.

7. Як Ви вважаєте, чи потрібно в навчальному процесі (в процесі професійної підготовки) формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я і почуття відповідальності за нього, прагнення до ЗСЖ?

- а) так; б) ні _____ додайте власний варіант.

8. Як Ви вважаєте, чи цікавлять (подобуються) учнів заходи по збереженню і зміцненню здоров'я, що проводяться в навчальному закладі?: а) так; б) ні.

Якщо так, то які саме заходи Вам подобуються?:

- а) включення знань з питань збереження здоров'я, формування ЗСЖ у зміст навчальних дисциплін (уроки здоров'я; показ відеофільмів про те, як зміцнювати здоров'я);
- б) організація позакласних зборів, конкурсів, вечорів на тему здоров'я;
- в) організація дозвілля учнів (походи, спортивні змагання, секції) на засадах ЗСЖ; – _____ додайте власний варіант.

9. Якому стилю життєдіяльності Ви віддаєте перевагу та вважаєте його більш комфортним?:

- а) раціональний режим дня (так ні не знаю)
- б) життєдіяльність без розпорядку дня (так ні не знаю)
- _____ додайте свій варіант.

10. Як Ви оцінюєте вплив стресів, нервового напруження чи негативних емоційних станів (тривога, депресія, гнів, образа) на власне здоров'я?:

- а) негативний – погіршує здоров'я;
- б) позитивний – покращує здоров'я;
- в) нейтральний – ніяк не впливає на здоров'я; _____ додайте варіант.

Яке Ваше ставлення до психологічних методів подолання стресу, нервового напруження, психологічної саморегуляції?: _____

11. Якому режиму харчування Ви віддасте перевагу і вважаєте його найбільш комфортним?:

- а) нормальний режим (приблизно в один і той же 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.

12. Яке харчування Ви вважаєте найбільш смачним?:

- а) 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 варіант.

13. Чи подобається Вам підтримувати чистоту, охайність, дотримуватися правил особистої гігієни?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант)

14. Якому стилю рухової активності Ви віддасте перевагу та вважаєте його найбільш комфортним?: а) фіззарядка, б) спорт, в) прогулянки на свіжому повітрі, г) малорухомий спосіб життя (гіподинамія)

– _____ додайте свій варіант.

15. Як Ви оцінюєте вплив загартовування на власне здоров'я?:

- а) негативний – погіршує здоров'я;
- б) позитивний – покращує здоров'я;
- в) нейтральний – ніяк не впливає на здоров'я; _____ додайте варіант.

16. Як Ви оцінюєте вплив психологічного клімату в колективі (в родині) на власне здоров'я?:

- а) негативний – погіршує здоров'я;
- б) позитивний – покращує здоров'я;
- в) нейтральний – ніяк не впливає на здоров'я; _____ додайте варіант.

17. Яке Ваше ставлення до шкідливих звичок?:

- а) негативне: вважаю, що шкідливі звички руйнують здоров'я _____;

б) нейтральне: хвороба – справа випадку, збігу обставин і т.д. _____;

в) позитивне: хто не палить і не п'є – той здоровеньким помре _____.

18. Яке Ваше ставлення до паління?: _____

19. Яке Ваше ставлення до зловживання алкоголем?: _____

20. Яке Ваше ставлення до наркотиків?: _____

21. Яке ставлення (негативне «-», нейтральне «0», позитивне «+») до шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків) пропагується, на Вашу думку, в сучасному суспільстві на рівні?: (підкресліть свої варіанти)

а) родини (батьки);

б) навч. закладу (педагоги);

в) кола друзів, знайомих;

г) книжок, газет, журналів;

д) передач радіо і телебачення;

е) інших джерел _____.

22. Як Ви оцінюєте ефективність (ефективний вплив, незначний, відсутній) допомоги (оздоровчого впливу) особам, що прагнуть подолати шкідливі звички на рівні?:

а) лікарі, медсестри; б) психологи; в) друзі; г) церква; д) батьки та інші родичі; _____ додайте свій варіант.

23. Чи має місце в сучасній школі психолого-педагогічна профілактична робота?: а) так; б) ні; в) не знаю (підкресліть свій варіант)

Якщо так, то: **як Ви оцінюєте ефективність профілактики (попередження, запобігання) шкідливих звичок в сучасній школі (ПТНЗ, ВНЗ)?:** (підкресліть свій варіант): а) ефективний вплив, б) незначний, в) відсутній, г) негативний (провокуючий) вплив, _____ додайте варіант.

24. Як Ви оцінюєте ефективність (ефективний вплив «+», незначний «0», відсутній «-») заходів з профілактики шкідливих звичок (паління, алкоголізму, споживання наркотиків) серед учнів(студентів)?:

а) розробка і демонстрація відеофільмів, наглядних матеріалів «+» «0» «-»;

б) організація психологічної (взаємо)допомоги при вирішенні конфліктів,

проблем «+» «0» «-»;

в) уроки по профілактиці залежностей в школі «+» «0» «-»;

– _____ додайте власний варіант.

25. Чи відчуваєте Ви небезпеку можливого зараження ВІЛ-СНІДом, туберкульозом і іншими хворобами, що передаються в результаті небезпечних соціальних контактів?: а) так; б) ні; в) не знаю.

– _____ додайте власний варіант.

26. Як Ви оцінюєте ефективність заходів з профілактики і подолання соціально небезпечних хвороб (ВІЛ-СНІДу, туберкульозу) в сучасному суспільстві?: (підкресліть свій варіант): а) ефективний вплив, б) незначний, в) відсутній, г) негативний (провокуючий) вплив, _____ .

Висновки. Представлені в статті методики дають можливість виявляти психологічну орієнтацію (мотиваційну і емоційну) на дотримання здорового способу життя в умовах навчально-виховного процесу, що дасть змогу створити умов, максимально сприяючі конгруентному та гармонійному індивідуальному розвитку особистості учнів, 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.

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).