

УДК 159.9.07: 377.1

## **Психодіагностика індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників здорового способу життя**

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

*В статті представлено психодіагностичні методики і результати досліджень психологічних і соціально-психологічних детермінант здорового способу життя учасників навчального процесу.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, здоров'я.*

*The article is devoted to the psychological methods and results of researches of psychological and socialpsychological reasons of healthy lifestyle of participants of educational process.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, health.*

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

**Метою статті** є побудова і впровадження психодіагностичних методик для визначення індивідуально-психологічних і соціально-психологічних детермінант ЗСЖ учнів ЗОНЗ і ПТНЗ. **Здоровий спосіб життя** (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Респондентами констатувального експерименту були учні старших класів (9 – 11-х класів) ЗОНЗ м. Києва № 76, 83, 198, 253, 35 і ВПУ м. Києва № 33. Загальна кількість досліджуваних учнів – 921 особа. З них жіночої статі – 57 %; чоловічої – 43 %.

Результати дослідження: побудова і впровадження психодіагностичних методик. Побудова анкети і результати констатувального експерименту за анкетною «**Психологічні особливості (критерії) видів здоров'я і ЗСЖ**» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), де пропонувалося **оцінити** власні **психологічні особливості (критерії) різних видів здоров'я і ЗСЖ 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)). Отже результати :

	Наявність індивідуально-психологічних особливостей (критеріїв) різних видів здоров'я і ЗСЖ
<b>духовне здоров'я</b>	<b>Психологічні особливості (критерії) духовного здоров'я і ЗСЖ</b>
	1. Віра в Бога _____ 1,95
	2. Віра в божественну цінність людини, в її вічну душу _____ 1,61
	3. Надія на краще майбутнє (Надія на спасіння) _____ 1,42
	4. Наявність життєвих планів, сенсу життя _____ 3,13
	5. Любов до всього суцього _____ 1,74
	6. Любов до ближнього як божественної цінності _____ 1,62
	7. Любов (як почуття чоловіка і жінки) _____ 2,73
	8. Любов до природи _____ 2,85
	9. Любов до тварин _____ 2,95
	10. Любов до Батьківщини _____ 2,64
	11. Смиренність (спокійне відношення до проблем, криз) _____ 0,95
	12. Терпіння _____ 1,79
	13. Милосердя _____ 2,25
	14. Лагідність _____ 2,17
	15. Доброта (душевне добро) _____ 2,54
	16. Краса вчинку, моральність _____ 2,28
	17. Краса речей, оточення _____ 2,51
	18. Краса людської зовнішності _____ 2,08
	19. Мудрість _____ 2,53
	20. Моральність (дотримання суспільних норм, законів) _____ 1,97
21. Відсутність (чи подолання, боротьба) смертних пристрастей:	
1) розпусти (розбещеності, перелюбу) _____ 1,51	
2) ненажерливості _____ 1,18	
3) користолюбства _____ 0,97	
4) гніву _____ 0,75	
5) суму (журби) _____ 0,74	
6) зневіри (відчаю) _____ 0,72	
7) пихатості (марнославства) _____ 0,76	
8) гордовитості _____ 0,70	
9) заздрості _____ 0,85	
- (дайте можливі варіанти) – немає.	

<b>соціальне здоров'я</b>	<b>Психологічні особливості (критерії) соціального здоров'я, ЗСЖ</b>	
	1. Порядність_____	2,80
	2. Доброзичливість (привітність)_____	2,56
	3. Дружелюбність (товариськість)_____	2,73
	4. Розуміння інших_____	2,94
	5. Емоційна чуйність_____	2,79
	6. Здатність до співчуття_____	2,85
	7. Ввічливість (тактичність, інтелігентність)_____	2,72
	8. Толерантність (терпіння, стриманість)_____	2,04
	9. Поблажливість до недоліків інших_____	2,13
	10. Вміння прощати_____	2,39
	11. Незлопам'ятність_____	1,64
	12. Комунікабельність_____	2,31
	13. Відвертість (щирість)_____	2,34
	14. Правдивість, чесність_____	2,64
	15. Справедливість_____	2,77
	16. Сміливість у відстоюванні власної думки_____	2,83
	17. Альтруїзм, турботливість, дбайливість_____	2,25
	18. Щедрість_____	2,31
	19. Благородність (почуття власної гідності, але не пихи)_____	2,57
	20. Принциповість (дотримання моральних принципів)_____	2,81
	21. Повага до гідних людей_____	3,02
	22. Широта інтересів (захоплень, хобі)_____	2,73
	23. Зацікавленість соціальнокорисною працею, соц. інтерес_____	1,28
	24. Працелюбство_____	1,69
	25. Сумлінність_____	1,93
	26. Безпосередність, вільна самореалізація_____	2,37
	27. Самостійність, незалежність_____	2,52
	28. Дисциплінованість (здатність до самоорганізації)_____	2,45
	29. Освіченість (широта знань, культура)_____	2,50
	30. Відповідальність (почуття обов'язку)_____	2,71
	31. Відсутність (чи подолання, боротьба) залежності від:	
	1) алкоголю_____	2,28
2) паління_____	2,24	
3) наркотиків_____	2,44	
4) азартних ігор_____	1,86	
5) інтернет-залежність_____	1,35	
32. Відсутність соціально ризикованої поведінки, яка може зумовити соціально небезпечні хвороби (ВІЛ-СНІД, туберкульоз і інші)_____	2,88	
33. Відсутність схильності до правопорушень_____	2,47	
- (дайте можливі варіанти) – немає.		

<b>психологічне здоров'я</b>	<b>Психологічні риси (критерії) психологічного здоров'я і ЗСЖ</b>
	1. Внутрішній психоемоційний комфорт_____ 1,89
	2. Спокій, стабільність (незворушність, невразливість)_____ 1,82
	3. Впевненість в собі_____ 2,56
	4. Впевненість в майбутньому_____ 1,52
	5. Добрий настрій (веселість)_____ 2,25
	6. Життєрадісність_____ 2,29
	7. Відчуття щастя, радості_____ 2,17
	8. Почуття гумору_____ 2,59
	9. Оптимізм_____ 2,14
	10. Самоконтроль (стриманість)_____ 2,07
	11. Психоемоційна саморегуляція, самоволодіння_____ 2,09
	12. Цілеспрямованість_____ 2,89
	13. Самокритичність_____ 2,65
	14. Кмітливість_____ 2,52
	15. Уважність_____ 2,55
	16. Добра, міцна пам'ять_____ 2,41
	17. Тверда воля_____ 2,43
18. Креативність, здатність до творчості в різних сферах науки і мистецтва (література, музика, живопис, рукоділля і інші)_____ 2,77	
<b>фізичне здоров'я</b>	<b>Психологічні особливості (критерії) фізичного здоров'я і ЗСЖ</b>
	1. Добре фізичне самопочуття_____ 2,62
	2. Відчуття власної сили, міцності_____ 2,47
	3. Відчуття власної вроди (вродливості)_____ 1,91
	4. Відчуття власної фізичної активності (рухливості)_____ 2,36
	5. Працездатність_____ 2,56
	6. Свіжість (бадьорість)_____ 2,42
	7. Енергійність_____ 2,62
	8. Витривалість_____ 2,59
	9. Охайність_____ 2,35
	10. Обережність_____ 2,28
11. Відсутність хворобливих відчуттів_____ 1,78	

Шкали психологічних особливостей (критеріїв) різних видів здоров'я і ЗСЖ	Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
		Рівні психологічних особливостей певного аспекту здоров'я і ЗСЖ				
		низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
Духовне здоров'я	1,79	2,1	5,5	30,4	31,1	30,9
Соціальне здоров'я	2,41	0	1,6	31,0	25,2	42,2
Психологічне здоров'я	2,31	3,2	2,4	31,4	16,3	46,7
Фізичне здоров'я	2,36	0	11,0	18,6	18,8	51,6
Загальне за анкетною	2,22	1,3	5,1	27,8	22,9	42,9

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме - якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень певного аспекту (компоненту) ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середньо-низький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий; а діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень певного аспекту ЗСЖ), зазначимо що переважній більшості респондентів властивий середньовисокий рівень **психологічних особливостей** (критеріїв) **видів здоров'я і ЗСЖ**.

Отже, як свідчать результати дослідження для учнів 9-11 класів ЗОНЗ притаманний **середньовисокий рівень психологічних особливостей** (критеріїв) **видів здоров'я і ЗСЖ**.

Результати констатувального експерименту за анкетною «**Соціально-психологічні детермінанти здоров'я і ЗСЖ особистості в навчально-виховному процесі**» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), де пропонувалося **оцінити** власні **соціально-психологічні особливості**, які впливають на психосоматичне (фізичне), нервово-психічне, соціальне і духовне **здоров'я і ЗСЖ** 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)).

Отже результати :

**Бал від -5 до 5**

1. соціальна (соціально-психологічна) ізоляція (вимушене тривале обмеження стосунків зі значущими людьми, друзями)\_\_\_\_\_ - 0,38
2. групове неприйняття (невизнання учня іншими членами навчального колективу, неприйняття існуючих норм, цінностей, способу мислення)\_\_\_ - 0,45
3. зниження толерантності (терпимості) до «значущих інших» (нетерплячість учнів один до одного, неадекватність поведінки)\_\_\_\_\_ - 0,28
4. внутрішньоособистісний конфлікт між статусом особи і домаганнями

(викликає дискомфорт у взаєминах, призводить до бурхливої реакції несумісності та ін.)\_\_\_\_\_ 0,17

5. самотність (породжена розчаруванням у друзях, однокласниках, втратою соціальних контактів, невизнанням учня на рівні міжособистісної взаємодії)\_\_\_\_\_ - 0,16

6. соціально-психологічне відчуження (послаблення міжособистісних контактів, зниження статусу в колективі)\_\_\_\_\_ - 0,49

7. зростання незадоволення (може виникнути як наслідок суттєвих статусно-рольових розбіжностей, через обмеження можливостей учня)\_\_\_\_ 0,46

8. неадекватність ціннісного ставлення та самооцінки (завищена чи занижена самооцінка)\_\_\_\_\_ 0,84

9. комунікативна неспроможність (недостатність знань, вмінь, навичок комунікації)\_\_\_\_\_ - 0,11

10. міжособистісні конфлікти (наявність неформальних стосунків, які можуть викликати глибокі психологічні потрясіння)\_\_\_\_\_ - 0,26

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні соціально-психологічних детермінант здоров'я і ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
- 0,06	11,8	20,7	36,5	20,3	10,7

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме - якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про позитивний вплив соціально-психологічних факторів на здоров'я і ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про помірнопозитивний вплив; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про помірнонегативний вплив; діапазон 4, 5 – свідчить про негативний вплив соціально-психологічних факторів на здоров'я і ЗСЖ), зазначимо що переважній більшості респондентів

властивий **середній** рівень **соціально-психологічних особливостей**, які впливають на **здоров'я і ЗСЖ**.

Отже, як свідчать результати дослідження для учнів 9-11 класів ЗОНЗ притаманний **середній рівень соціально-психологічних особливостей**, які впливають на психосоматичне (фізичне), нервово-психічне, соціальне і духовне **здоров'я і ЗСЖ**.

Результати констатувального експерименту за комплексом анкет «Соціально-психологічні детермінанти здоров'я і ЗСЖ: вплив родини, навчального колективу, педагогів і особистості на здоров'я» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), де пропонувалося **оцінити** власні **соціально-психологічні фактори**, які впливають на психосоматичне (фізичне), нервово-психічне, соціальне і духовне **здоров'я і ЗСЖ** за **шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5** (де -5 – максимальне значення негативного впливу соціально-психологічних факторів, 5 – максимальне значення позитивного впливу цих факторів на здоров'я і ЗСЖ). Отже результати :

#### **Родина учня (педагога) як суб'єкт впливу на його здоров'я і ЗСЖ**

<b>Ознаки позитивного впливу</b>	<b>Бал від -5 до 5</b>
1. Узгодженість поведінки та дій членів родини	2,86
2. Продуктивна (конструктивна) взаємодія в родині	2,53
3. Високий рівень згуртованості	2,19
4. Взаємна довіра та повага між членами родини	2,65
5. Взаємодопомога та взаємопідтримка в родині	2,74
6. Позитивний моральний настрій в родині	2,46
7. Чіткий розподіл обов'язків в родині	2,25
8. Відповідність поведінки членів родини очікуванням один одного	2,60
9. Схвалення та дотримання членами родини внутрішньосімейних норм і правил (прав і обов'язків)	2,36
10. Благополуччя членів родини :	
- 1) Фізичне _____	2,95
- 2) Психологічне _____	2,90
- 3) Соціальне _____	2,79

- 4) Духовне	2,66
11. Задоволеність членів родини сімейним життям	2,92
12. Сприятливий (здоровий) соціально-психологічний клімат родини	2,74
13. Високий рівень психологічного здоров'я родини	2,86

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні впливу родини на здоров'я і ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,65	2,2	1,7	23,5	34,4	38,2

### Навчальний колектив як суб'єкт впливу на здоров'я особистості

<b>Ознаки позитивного впливу</b>	Бал від -5 до 5
1. Узгодженість дій членів колективу (колективістська поведінка)	2,25
2. Продуктивна (конструктивна) взаємодія	2,29
3. Високий рівень згуртованості	2,46
4. Взаємна довіра та повага між членами колективу	2,15
5. Взаємодопомога та взаємопідтримка	2,52
6. Позитивний моральний настрій	2,65
7. Чіткий розподіл обов'язків	1,74
8. Внутрішньоколективні конфлікти вирішуються конструктивно	1,88
9. Задоволеність членів колективу результатами праці (навчання)	1,93
10. Наявність для членів колективу позитивної перспективи	2,38
11. Схвалення і дотримання в колективі соціальних норм і правил	1,99
12. Сприятливий (здоровий) соціально-психологічний клімат	2,05

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні впливу навчального колективу на здоров'я і ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,19	0	4,4	28,8	32,4	34,4

### Педагогічний працівник (чи психолог ЗОНЗ) як суб'єкт впливу на здоров'я учня і його ЗСЖ

<b>Ознаки позитивного впливу</b>	Бал від -5 до 5
1. Підтримує ініціативу та приймає пропозиції учнів	2,02
2. Поважає честь та гідність учня	2,48
3. Виявляє демократичний стиль управління (викладання)	2,55
4. Зосереджується на людині (а не на праці)	2,68



5. Позбавлений особистісних деструкцій (внутрішніх конфліктів)	2,46
6. Вміло контролює та критикує учнів	2,56
7. Створює сприятливий соціально-психологічний клімат в колективі	2,68
8. Сприяє попередженню виникнення нервово-психічної нестійкості в учнів	2,34
9. Виявляє турботу про учнів	2,55
10. Вміло заохочує учнів до навчання	2,67
11. Впроваджує та заохочує здоровий спосіб життя	2,37

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні впливу педагога (психолога) на здоров'я і ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,49	0	4,0	33,0	18,5	44,5

### Особистість учня (педагога) як суб'єкта впливу на власне здоров'я

<b>Ознаки позитивного впливу</b>	Бал від -5 до 5
1. Переважає саногенне (оздоровче) мислення	2,04
2. Переважають роздуми та уявлення, пов'язані з успіхом, задоволенням собою та оточенням	2,03
3. Відчуття позитивних (стенічних) емоцій	2,46
4. Поведінкою керують позитивні емоції	2,32
5. Тривале зберігання позитивних емоцій (радості, щастя)	2,38
6. Здатність відтворювати стресову ситуацію на тлі спокою та пристосовуватися до неї	2,26
7. Здатність до психоемоційної саморегуляції, самоконтролю	2,38
8. Спокійне відношення до проблем, життєвих криз	2,10
9. Відсутність шкідливих потягів та прагнень	2,27
10. Позитивне відношення до здоров'я і ЗСЖ	2,46
11. Знання і дотримання правил валеології, психології, основ ЗСЖ	2,19

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні впливу особистості на власне здоров'я і ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,26	0	6,7	28,4	22,7	42,2

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме - якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про негативний вплив

соціально-психологічних факторів на здоров'я і ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про помірнонегативний вплив; діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про нейтральний вплив; діапазон 2, 3 – свідчить про помірнопозитивний вплив; діапазон 4, 5 – свідчить про позитивний вплив соціально-психологічних факторів на здоров'я і ЗСЖ), зазначимо що переважній більшості респондентів властивий **помірно-позитивний вплив соціально-психологічних факторів** на здоров'я і ЗСЖ.

Отже, як свідчать результати дослідження для учнів 9-11 класів ЗОНЗ притаманний **помірнопозитивний вплив соціально-психологічних факторів**, які впливають на психосоматичне (фізичне), нервово-психічне, соціальне і духовне **здоров'я і ЗСЖ**.

**Висновки.** Представлені в статті методики дають можливість виявляти індивідуально-психологічні і соціально-психологічні детермінанти здоров'я і здорового способу життя в учнів ЗОНЗ і ПТНЗ, 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)