

ДУХОВНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В СТРУКТУРІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Н.І. Волошко

м. Київ, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України

Наведемо результати констатувального експерименту за частиною анкети «**Діяльно-результативний компонент** здорового способу життя (ЗСЖ)» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалки), де пропонувалося **оцінити рівень реалізації, виконання, досягнення** Вами **результату** з самовдосконалення певного (духовного, соціального, психологічного, фізичного) аспекту 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); тобто бал в діапазоні -5, -4 – свідчить про низький рівень діяльно-результативного компоненту ЗСЖ; діапазон -3, -2 – середньонизький рівень; діапазон - 1, 0, 1 – середній рівень; діапазон 2, 3 – середньовисокий рівень; а діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень). Респондентами психодіагностичного дослідження були учні 9 – 11-х класів ЗОНЗ м. Києва № 76, № 83, № 198, № 253, № 35 і ВПУ м. Києва № 33 та учні Новомосковського колегіуму № 11, Дніпропетровської області. Загальна кількість досліджуваних учнів – 1042 особи.

Отже, запитання опитувальника **учні** оцінили і дали наступні відповіді:

1.1. Оцініть рівень реалізації, здійснення, дотримання Вами норм духовності в організації ЗСЖ? :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %										
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ										
	низький		середньонизький		середній		середньовисокий		високий		
	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
1,86	3,4		3,5		27,6		44,8		20,7		

Більшість учнів зазначають, що зазвичай дотримуються в житті духовних норм, принципів, а саме: дотримуються моральних принципів, релігійних заповідей (Шануй Бога і батьків своїх; Не вбивай; Не чини перелюбу; Не кради; Не бреш; Не заздри ...); мають теплі добрі стосунки, відносини в родині, в навчальному колективі (повага до батьків, вчителів); мають духовні якості та почуття (Віра в Бога, Надія на краще, Любов, Милосердя, Терпіння); мають хобі, відчувають інтерес до навчання, книг, театру, кіно; дотримуються ЗСЖ, бо «в здоровому тілі – здоровий дух»; прагнуть робити добро, уникати зла, шкідливих звичок, асоціальної поведінки; відчувають необхідність духовного самовдосконалення шляхом викорінення негативних емоційних станів, почуттів (пихатість, заздрість, розпуста, гнів, сум, образа, ледарство і т.п.).

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) :

Середнє	Відсоток учнів, %
---------	-------------------

(бал від -5 до 5)	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,69	3,6	3,3	34,5	37,9	20,7

Значна частина учнів керується в житті духовними чеснотами (Віра, Надія, Любов, Милосердя, Терпіння), бо учні розуміють їх важливість для побудови і збереження здорового соціально-психологічного клімату взаємовідносин, для дотримання моральних норм, для розвитку бережливого ставлення до власного і чужого життя та здоров'я, для запобігання появи шкідливих звичок (алкоголь, наркотики, паління), безладного статевого життя, асоціальної поведінки, адже високодуховна людина цінує власне і чуже життя, легше долає конфлікти, стреси, невпевненість, образи.

- 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) :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,48	10,3	6,9	24,2	31,0	27,6

Більшість учнів дотримуються в житті релігійних заповідей, адже: 1) відчують існування Бога та розуміють: 2) небезпечність слідування шляхом сучасних кумирів; 3) необхідність уникнення сварок, лихослів'я, прокльонів; 4) необхідність дотримання режиму праці та відпочинку для відновлення сил, збереження працездатності, здоров'я; 5) необхідність поваги і любові до батьків, учителів, Батьківщини; 6) відповідальність людини за життя і здоров'я своє та інших; 7) важливість статевої стриманості, необхідність збереження чистоти взаємин між чоловіками та жінками; 8) необхідність чесно працювати, бути поміркованими у нагромадженні матеріальних благ, уникати злочинів проти чужої матеріальної та інтелектуальної власності; 9) важливість шанобливого ставлення до доброго імені інших людей, цінність доброго ім'я людини, слова честі, клятви, присяги; 10) необхідність утримання від посягання на будь-яку власність іншого, подолання в собі заздрості.

- 3) уникнення та викорінення смертних гріхів, руйнівних пристрастей (розпуста, розбещеність, перелюб; переїдання; користолюбство; гнів; сум, журба; зневіра, відчай; пихатість, марнославно, ледарство; заздрість) :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,31	6,9	13,8	27,6	24,1	27,6

Значна частина учнів намагається уникати смертних пристрастей, негативних почуттів, емоцій, станів, що руйнують здоров'я і тіло – «храм Духа Святого», сприяють виникненню фізичних, психосоматичних, психічних

хвороб, соціальних проблем.

- 4) дотримання суспільних моральних принципів (законів) :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,20	0	3,4	34,5	27,6	34,5

Більшість учнів керується в житті суспільними моральними принципами, законами, що зумовлюють збереження здорового соціально-психологічного клімату в колективі, запобігають появі безладного статевого життя, асоціальної поведінки, адже моральна людина цінує власне і чуже життя, здоров'я, гідність.

- 5) цілеспрямована праця, сумлінна реалізація сенсу свого життя з надією на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,45	0	0	31,0	31,0	38,0

Значна частина учнів керується в житті принципом «тільки сумлінна цілеспрямована праця дозволяє досягти успіху», має життєві плани, оптимізм. На основі наукових досліджень встановлено, що люди з більш позитивним світоглядом та оптимізмом живуть довше, ніж песимісти.

- 6) організації власного ЗСЖ на основі традицій (дотримання посту, відвідування богослужинь, молитва і ін.) :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,58	3,4	3,5	48,3	20,7	24,1

Деякі учні намагаються дотримуватися постів (в певний час не споживати чи обмежувати себе у споживанні м'яса, молока), відвідувати храми, молитися, що сприяє збереженню фізичного здоров'я, внутрішньої гармонії, спокою.

- 7) читання (самонавчання) духовної (чи релігійної) літератури :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
0,38	6,9	10,3	55,2	17,2	10,4

Деякі учні читають духовну літературу, а саме: Біблію, класичні твори вітчизняної та світової літератури, присвячені духовному розвитку особистості, що сприяє соціальному і психологічному самовдосконаленню.

- 8) активне пропагування і формування духовності в суспільстві :

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні діяльно-результативного компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
0,24	10,3	20,7	34,5	20,7	13,8

Деякі учні зазначають, що надають допомогу та гроші нужденним.