

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Voloshko N.I. Analysis of motivational component of healthy lifestyle of senior pupils in educational process / N.I. Voloshko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 28. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2015. – P. 67–81.

Н.І. Волошко. Аналіз мотиваційного компонента здорового способу життя старшокласників у навчальному процесі. Проаналізовано результати психодіагностичного дослідження рівня розвитку мотиваційного (спонукального) компонента культури здорового способу життя учнів старших класів у навчально-виховній діяльності.

Досліджено загальний рівень розвитку мотиваційного компонента культури здорового способу життя, який властивий переважній більшості учнів старших класів. Узагальнено та проаналізовано результати рівня розвитку мотиваційного компонента за основними аспектами здорового способу життя учнів, що спрямовані на збереження і зміцнення фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я, такими як:

– дотримання раціонального режиму дня (режиму сну, режиму навчання (праці) та відпочинку); дотримання раціонального харчування (режиму харчування і його якості); дотримання оптимальної здоров'я-зберігальної рухової активності; дотримання особистої гігієни;

– дотримання норм здорової психологічної життєдіяльності (гігієна розумової праці, раціональний режим праці (навчання) та відпочинку); організація індивідуального здоров'язберігаючого стилю праці (навчання) на основі знань про індивідуально-психологічні та психофізіологічні властивості особистості; використання навичок психологічної саморегуляції; творчий інтелектуальний (само)розвиток, пізнання, навчання;

– дотримання норм здорового соціально-психологічного клімату в колективі (здорових взаємовідносин, спілкування); активна соціальна самореалізація в різних сферах життєдіяльності (навчальні, особистісні успіхи, досягнення, захоплення); дотримання норм здорової соціальної життєдіяльності, нормальна адаптація (відсутність шкідливих звичок, правопорушень, соціально ризикованої поведінки);

– дотримання духовних чеснот, релігійних заповідей, викорінення смертних пристрастей; життєдіяльність на основі Добра, Краси, Істини.

Ключові слова: мотиваційний компонент здорового способу життя, збереження фізичного, психологічного, соціального, духовного здоров'я.

Н.И. Волошко. Анализ мотивационного компонента здорового образа жизни старшеклассников в учебном процессе. Дан анализ результатам психодиагностического исследования уровня развития мотивационного компонента культуры здорового образа жизни учеников старших классов в учебно-воспитательном процессе.

Исследован общий уровень развития мотивационного компонента культуры здорового образа жизни, характерный для большинства старшеклассников. Обобщены и проанализированы результаты уровня развития мотивационного компонента по основным аспектам здорового образа жизни учеников, которые способствуют сохранению и укреплению физического, психологического, социального и духовного здоровья, таким как:

– соблюдение рационального режима дня (режима сна, режима учебы (труда) и отдыха); соблюдение рационального питания (режима питания и его качества); соблюдение оптимальной здоровьесохранной двигательной активности; соблюдение личной гигиены;

– соблюдение норм здоровой психологической жизнедеятельности (гигиена умственного труда, рациональный режим учебы (труда) и отдыха); организация индивидуального здоровьесохранного стиля труда (учёба) на основе знаний об индивидуально-психологических и психофизиологических свойствах личности; использование навыков психологической саморегуляции; творческое интеллектуальное (само) развитие, познание, учеба;

– соблюдение норм здорового социально-психологического климата в коллективе (здоровых взаимоотношений, общения); активная социальная самореализация в разных сферах жизнедеятельности (учебные, личностные успехи, достижения, увлечения); соблюдение норм здоровой социальной жизнедеятельности, нормальная адаптация (отсутствие вредных привычек, правонарушений, социально рискованного поведения);

– соблюдение духовных добродетелей, религиозных заповедей, искоренение смертных грехов; жизнь на основе ценностей Добра, Красоты, Истины.

Ключевые слова: мотивационный компонент здорового образа жизни, сохранение физического, психологического, социального, духовного здоровья.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням фізичного та психічного стану здоров'я населення, що викликає занепокоєння багатьох учених

і фахівців. Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві та аналіз наукових досліджень проблеми здорового способу життя (ЗСЖ) учнів, студентів свідчать про необхідність розвитку психологічної культури ЗСЖ особистості в умовах навчально-виховної діяльності. Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя, на 17 – 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища, на 8 – 10 % – від системи охорони здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження різних аспектів проблеми становлення здорового способу життя здійснили Г.Л. Апанасенко, Т.В. Белінська, Т.Є. Бойченко, І.І. Брехман, О.В. Вакуленко, В.П. Петленко, О.С. Васильєва, І.І. Галецька, Г.П. Голобородько, В.П. Горащук, Н.М. Городнова, Л.І. Гриценко, Ю.В. Драгнєв, О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, І.А. Зязюн, Л.К. Казаков, С.В. Кириленко, А.М. Ковальчук, Н.М. Колотій, Г.Л. Кривошеєва, С.В. Лапаєнко, Ю.П. Лісіцин, А.Е. Лічко, С.Д. Максименко, Г.С. Нікіфоров, Н.Г. Ничкало, Р.В. Овчарова, Ю.М. Орлов, В.Г. Панок, О.І. Петрик, Л.В. Помиткіна, О.В. Ревуцька, В.В. Рибалка, С.О. Свириденко, Р.І. Сірко, Л.П. Сущенко, Т.М. Титаренко, Т.Є. Федорченко, О.В. Хухлаєва, Б.Й. Цуканов, Т.С. Яценко та багато інших, праці яких включають аналіз ключових категорій дослідження, наукове обґрунтування зумовленості способу життя людини і стану її здоров'я, а також узагальнення та критичний аналіз напрацювань учених із досліджуваної проблеми.

Метою статті є аналіз результатів психодіагностичного дослідження мотиваційного (спонукального) компонента культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів в навчально-виховному процесі (НВП).

Виклад основного матеріалу дослідження. *Здоровий спосіб життя* (ЗСЖ) – це вид, тип, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного).

Респондентами психодіагностичного дослідження були учні старших класів (9 – 11-х класів) ЗОНЗ м. Києва № 76 (довідка № 24 від 14.02.2011 р.), № 83 (довідка № 51 від 28.02.2011 р.), № 198 (довідка № 20 від 17.02.2011 р.), № 253 (довідка № 32 від 4.03.2011 р.), № 35 (довідка № 33 від 18.03.2011 р.) і ВПУ м. Києва № 33 (довідка № 01/44 від 14.02.2011 р.) та учні Новомосковського колегіуму № 11 Дніпропетровської області (довідка № 106 від 5.04.2011 р.). Загальна кількість досліджуваних учнів –

1042 особи. Серед учнів – досліджуваних жіночої статі – 57 %; чоловічої – 43 %.

Для дослідження мотиваційного (спонукального) компонента культури ЗСЖ учнів у НВП було використано відповідну методiku з *авторського комплексу психодіагностичних методик «Психологія становлення ЗСЖ у навчально-виховному процесі»* (методики Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), що спрямований на вивчення спонукального (бажання, прагнення, мотиви), знанневого (інформація, уявлення), програмуючого (наявність плану, програми ЗСЖ), діяльно-результативного (реальна діяльність по збереженню і зміцненню здоров'я) та оціночно-почуттєвого (ставлення, відношення до дотримання норм ЗСЖ) компонентів ЗСЖ учасників НВП, а також дослідження індивідуально- і соціально-психологічних чинників ЗСЖ. Крім того, комплекс психодіагностичних методик *«Психологія становлення ЗСЖ у навчальному процесі»* охоплює аспекти ЗСЖ, спрямовані на збереження і зміцнення *різних типів здоров'я* (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я). Тобто, авторський комплекс методик дозволяє досліджувати рівень розвитку культури ЗСЖ за основними компонентами діяльнісного підходу а також основними типами здоров'я, що сприяє ЗСЖ.

Наведемо результати констатувального експерименту за анкету «Спонукальний компонент ЗСЖ» (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалки), де пропонувалося оцінити рівень інтенсивності власних потреб, бажань, прагнень 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, запитання опитувальника учні оцінили і дали наступні відповіді:

Духовний аспект здорового способу життя (ЗСЖ):

1. Прагнення будувати ЗСЖ на основі **духовних чеснот** (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього суцього, Смирності (спокійного відношення до проблем, життєвих криз), Терпіння, Милосердя, Лагідності):

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
1,29	17,8	7,1	21,4	14,3	39,4

Узагальнюючи відповіді учнів, слід зазначити, що значна частина учнів ЗОНЗ прагне духовного самовдосконалення та усві-

домлює необхідність духовних якостей для здорового, щасливого і тривалого життя. Більшість учнів вважає, що духовні чесноти особистості важливі для збереження здоров'я і ЗСЖ, адже вони орієнтують людину на дотримання моральних норм, побудову гуманних взаємовідносин, знаходження сенсу свого життя, прагнення піклуватися про інших та про власне здоров'я. Учні зазначали, що духовні чесноти запобігають появі та формуванню шкідливих звичок (алкоголь, наркотики, паління), безладному статевому життю, адже високодуховна людина цінує власне і чуже життя, здоров'я, уникає гріху. Розвиток мотивації до дотримання норм ЗСЖ і бережливе ставлення до власного здоров'я також зумовлені духовними якостями людини. Учні вважають, що духовні чесноти – це профілактика ледарства, небажання вчитися, нецензурної лексики, правопорушень, а також профілактика проблем, що стосуються психологічного і фізичного здоров'я, адже високодуховна людина легше долає стреси, конфлікти, невпевненість, страхи, образи і т.д. Учні зазначали, що в школі потрібні програми, які б сприяли духовному розвитку особистості.

2. Прагнення будувати 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 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) :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
0,97	20,2	8,3	21,6	21,2	28,7

Більшість учнів вважає, що релігійні заповіді необхідні для формування здорового соціально-психологічного клімату в родині, в навчальному колективі, в колі друзів, адже вони є нормами, законами, правилами гуманних, конструктивних взаємовідносин, спілкування, життєдіяльності. Значна частина учнів прагне дотримуватися в житті та у стосунках з іншими 10 заповідей. Учні усвідомлюють їх як основу для здорової, творчої самореалізації в житті (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення); як профілактику шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків), безладного статевого життя та правопорушень.

3. Прагнення будувати ЗСЖ і взаємовідносини на основі викорінення (подолання) **смертних пристрастей** (в анкеті наве-

дено низку патогенних станів, негативних якостей особи: 1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолобство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Ледарство; 9. Заздрість) :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
0,63	25,0	10,7	15,3	16,8	32,2

Більшість учнів вважає, що ідеальна особистість повинна прагнути гармонії та звільнення від усіх негативних емоцій, почуттів, пристрастей. Узагальнюючи відповіді учнів, слід зазначити, що «смертні» пристрасті, патогенні почуття, емоції, стани – шкідливі (руйнівні) для здоров'я фактори, які сприяють виникненню і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем. Багато учнів прагнуть звільнення від негативних емоцій, почуттів, станів, адже духовне самовдосконалення – ключ до позитивних змін у всіх сферах життя, захист (духовний імунітет) людини від будь-яких проблем (стресів, конфліктів, хвороб і т.п.) в житті.

4. Прагнення будувати ЗСЖ на основі цінностей Добра, Краси, Істини:

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
2,31	10,3	3,5	17,2	17,3	51,7

Учні прагнуть керуватися в житті такими духовними цінностями як Добро, Краса, Істина у стосунках з батьками, друзями, знайомими, адже ці цінності – основа саногенної, творчої життєдіяльності та взаємовідносин.

Соціальний аспект здорового способу життя (ЗСЖ)

5. Потреби в спілкуванні та схваленні (коханні) :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,12	3,0	4,0	7,5	25	60,5

Узагальнюючи відповіді учнів, слід зазначити, що більшість учнів прагне спілкування, дружби, кохання, стосунків з

однолітками на основі взаєморозуміння, поваги, взаємодопомоги. В колі сім'ї, друзів, в навчальному колективі, учні прагнуть стосунків, які дають їм відчуття впевненості в собі; позитивні саногенні емоції, почуття; задоволення їх природньої потреби в спілкуванні, схваленні, коханні; натхнення до активної творчої самореалізації в житті. Такі стосунки сприяють саногенному особистісному розвитку учнів, запобігають появі шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, інтернет-залежності), правопорушень, соціально ризикованої поведінки.

Потреба кожного учня в безумовній любові полягає в тому, щоб бути для когось цінним, значущим, посідати певне місце в житті та серці інших людей. Це потреба в проявах любові, ніжності, доброму і м'якому ставленні, потреба в присутності люблячої істоти і т.п. Психолог має поради педагогам (батькам) не стримувати себе у бажанні виявляти почуття любові до учнів. Важливо, щоб вчителі (батьки) створювали ситуації, за яких учень відчував би свою значущість для них. Наприклад, організація спільної діяльності, корисної для всього навчального колективу (для всієї сім'ї), де учень виконуватиме серйозне завдання. Після завершення слід похвалити учня, не шкодуючи для нього слів подяки за допомогу.

6. Потреби в суспільному визнанні, повазі :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,11	2,5	4,5	7,5	28,5	57,0

Більшість учнів бажає стосунків, які б задовольняли їх природню потребу в повазі, суспільному визнанні, адже такі стосунки дають відчуття психологічного комфорту, гармонії, сприяють розвитку саногенних емоцій, почуттів і усвідомлення цінності власної особистості як творця свого способу життєдіяльності та свого здоров'я. Узагальнюючи відповіді учнів, зазначимо, що розвиток усвідомлення цінності власного життя і здоров'я – основна психологічна умова формування культури ЗСЖ особистості.

Проявити себе і втілити свої можливості в життя учень може, якщо хтось помічає його здібності, ставиться до них серйозно, цінить їх, говорить з учнем про його можливості (тим самим підтверджуючи, що він їх бачить, визнає і ставиться до них серйозно), показує учню, що радіє його здібностям та мож-

ливостям. Учні очікують цього від значущих для них осіб – від батьків, педагогів, однолітків. Нереалізована потреба у визнанні є психотравмуючою ситуацією для учня.

7. Прагнення до участі в суспільно корисній діяльності, праці, заходах:

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
2,54	1,8	5,4	14	42	36,8

Узагальнюючи відповіді учнів, зазначимо, що формуванню соціально здорової особистості сприяють цікаві, творчі, соціально корисні типи позакласної діяльності учнів. Вони передбачають сприйняття учня як активного творця своїх знань, умінь, навичок та, зокрема, власного способу життя. Значна частина учнів вважає, що участь у суспільно корисній діяльності, праці – важливий аспект ЗСЖ, адже прилучає особистість до цікавої трудової діяльності, що сприяє розвитку навичок комунікації в колективі, позитивних саногенних емоцій, впевненості в собі; сприяє задоволенню потреб особистості в спілкуванні, схваленні, повазі в процесі суспільно корисної діяльності; сприяє знаходженню особою сенсу свого життя, професійному самовизначенню, усвідомленню цінності власної особистості; перешкоджає появі шкідливих звичок, соціально ризикованої поведінки. Більшість учнів мають захоплення (співи, танці, спорт, музика, рукоділля (курси крою і шиття, в'язання, плетіння, вишивка) і т.п.).

8. Потреби в творчому «саногенному» (гармонійному, конгруентному) розвитку свого потенціалу, самореалізації в усіх соціальних сферах життя (сфера праці (навчання), родини, друзів і ін.):

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,45	0,5	1,0	11,5	18,5	68,5

Більшість учнів зазначали, що прагнуть добре навчатися і причинами цього є: гарні оцінки; підвищення інтелектуального рівня; інтерес до навчання; самоповага; гарні стосунки з учителем; авторитет серед друзів; прагнення зробити приємне бать-

кам; продовження навчання у ВНЗ; набуття незалежності від оточуючих; підвищення життєвого рівня; набуття позитивних емоцій; винагорода за навчання. Багато учнів прагне досягти успіху в різних сферах життя (здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, матеріальне забезпечення, цікава робота, творча самореалізація, наявність вірних друзів, освіта та ін.) та усвідомлює, що міцне здоров'я як результат дотримання норм ЗСЖ дозволяє реалізувати цю мрію.

Психологічний аспект здорового способу життя :

9. Потреби в безпеці, стабільності, впевненості в майбутньому:

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,84	0,7	0,8	8,5	19,8	70,2

Значна частина учнів прагне стабільності, впевненості в майбутньому, адже це одна з основних умов збереження психосоматичного і нервово-психічного здоров'я. Як відомо, А. Маслоу сформовані основні потреби здорової людини: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби у приналежності та коханні, потреби в повазі та потреби в самоактуалізації. На основі багатьох досліджень і опитувань осіб, що мають психосоматичні розлади, можна вважати твердо встановленим, що найбільш частою причиною психосоматичних хвороб і неврозів є конфліктна, стресова ситуація (службова, сімейна), що інтеріоризується у внутрішній конфлікт, і хвороблива емоційна реакція на неї.

Учні часто відчувають себе не готовими до небезпек і складнощів життя. Вони потребують присутності людей, які не бояться життя, які досить стійкі для того, щоб навчити учня дивитися в обличчя труднощам. Задоволення потреби учня в безпеці, відчуття фізичної та психологічної безпеки – запорука гармонійного розвитку особистості учня. Щоб задовольнити потребу учня в безпеці, потрібно забезпечити йому відчуття стабільності. Любов і злагода в сім'ї є основою, на якій розвивається емоційно зрівноважена, гармонійна особистість. Отже, потреба в безпеці складається з фізичної (наявність їжі, дах над головою, захист від зовнішніх небезпек і т.п.) та психологічної (впевненість у любові батьків, у злагоді в сім'ї, відчуття опори в інших людях, передусім у своїх батьках) безпеки.

10. Потреби в позитивних саногенних емоціях, почуттях :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,38	0,4	1,2	10,8	28,6	59

Значна частина учнів прагне позитивних саногенних емоцій, почуттів (дружба, довіра, симпатія, віра, надія, любов, закоханість, ніжність, повага, гідність, честь, доброта, єдність, милосердя, співчуття, захищеність, гумор, ентузіазм, гармонія, благополуччя, спокій, радість, щастя) та усвідомлює, що це важлива умова збереження нервово-психічного і психосоматичного здоров'я. На основі багатьох наукових досліджень встановлено, що люди з більш позитивним світоглядом та оптимізмом живуть довше, ніж песимісти з похмурими поглядами на майбутнє життя.

11. Прагнення до набуття навичок психологічної саморегуляції:

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
2,74	0,5	4,5	9	36	50

Більшість учнів бажає набути навичок психологічної самопомоги, самоволодіння, саморегуляції для подолання стресових, конфліктних ситуацій, запобігання шкідливим звичкам, асоціалній поведінці. Учні вважають, що навички психологічної самопомоги, саморегуляції – важлива умова збереження нервово-психічного, психосоматичного і соціального здоров'я, адже стресові стани є стимулюючими факторами в генезисі практично всіх захворювань, негативно впливають на розвиток здатності протистояти різним хворобам, знижують адаптаційні можливості організму.

На питання «Чи хотіли б Ви навчитися медико-психологічним методам подолання стресу, зняття нервового напруження; методам психологічної саморегуляції?» переважна більшість учнів відповіла «так», бо вони відчують надмірне розумове перевантаження в процесі навчання і хочуть більш ефективно навчатися; бо відчують негативні емоційні стани (тривога, депресія, гнів, образа) і прагнуть відчуття внутрішнього спокою, комфорту, безпеки; позитивного сприйняття себе, інших, життя в цілому; бо мають проблеми у взаємовідносинах і прагнуть гармонізувати стосунки.

12. Потреби в інтелектуальному творчому розвитку, в пізнанні:

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,57	0,6	3	7	25	64,4

Багато учнів прагнуть інтелектуального творчого розвитку, навчання, мають захоплення (спорт, музика, рукоділля (курси крою і шиття, в'язання, вишивання), співи, танці і т.п.) та відвідують гуртки, школи, секції, клуби за інтересами. Вчені виявили, що ті люди, які прагнули навчатися та інтелектуально розвиватися в молодому віці, з віком зберігали своє ментальне здоров'я, гостроту розуму, інтелектуальну активність. Крім того, з'ясовано, що більш освічені люди зазвичай схильні дотримуватися норм ЗСЖ.

Фізичний аспект здорового способу життя:

13. Потреби у відпочинку (здоров'язберігальний сон, відпочинок):

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
4,05	0	0	8	21,5	70,5

Переважає більшість учнів прагне дотримуватися раціонального режиму дня і більше відпочивати, тому що вони часто відчувають втому після уроків, навчання, праці; часто не встигають переробити всіх справ і зробити свій день більш організованим; мають навчальну заборгованість і хочуть вивчати навчальні предмети більш ефективно. Деякі учні розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання приводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Більшість учнів бажає більше відпочивати, бо ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умов інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження в НВП часто призводять до перевтоми, сприяють виникненню психосоматичних, психологічних, соціальних проблем. Тому загострюється необхідність

в дотриманні режиму навчання (праці) і відпочинку в НВП, що буде сприяти збереженню здоров'я учнів, розвитку їх творчого потенціалу.

14. Потреби в харчуванні (нормальної кількості та якості) :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,39	0,2	4	10,8	28,6	56,4

Багато учнів прагнуть харчуватися більш правильно, тому що часто вживають шкідливу їжу (чіпси, сухарики, напої і ін.) і не завжди своєчасно. Тому актуалізується необхідність в дотриманні учнями режиму та якості харчування, адже всі життєві процеси в організмі людини залежать від якості (правильний баланс білків, жирів, вуглеводів, вітамінів; щоденне вживання фруктів, овочів) та режиму харчування. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності, тривалості життя.

Учні зазначали, що прагнуть дотримуватися раціонального якісного харчування, бо мають шлунково-кишкові хвороби; ведуть активний енергійний спосіб життя, що вимагає якісного харчування; оскільки якісне харчування допомагає зберігати гарну фізичну форму, добре виглядати; бо режим і якість харчування – це сімейна традиція, культура здоров'я.

15. Потреби в руховій активності (фізична активність, фіззарядка, спорт):

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,46	0	3	13	28	56

Більшість учнів бажають більше часу приділяти фізичному розвитку, спорту, бо вони часто не дотримуються режиму дня, багато часу проводять біля телевізора і комп'ютера, ведуть сидячий спосіб життя. Учні усвідомлюють, що оптимальна рухова активність (фізичне навантаження) – неодмінна умова повноцінної життєдіяльності, здорового виконання рухових і вегетативних функцій організму на всіх етапах його розвитку. Наукові дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже

на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення задач, швидко розвивається стомлення, байдужність до виконуваної роботи, учень стає дратівливим, запальним. Оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки, систематичні заняття фізичними вправами) – важлива умова ЗСЖ.

16. Прагнення дотримання норм особистої гігієни (миття рук перед вживанням їжі, чищення зубів, чистота одягу, взуття, предметів особистої гігієни) :

Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
	низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
3,89	0,7	0,3	11	18,5	69,5

Значна частина учнів прагне дотримуватися норм гігієни, бо особиста гігієна – це профілактика зараження різними хворобами; це сімейна традиція, виховання культури здоров'я, яка допомагає зберігати красу і здоров'я. Догляд за шкірою має велике значення для збереження здоров'я: миття рук перед вживанням їжі необхідне, адже мікроби і яйця гельмінтів з рук можуть перенестися на продукти харчування, посуд. Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку і миття, запобігає забрудненню під час виробничих робіт, спортивних занять, активного відпочинку; правильний догляд за зубами і порожниною рота убезпечує організм від усіляких інфекцій та порушень роботи шлунково-кишкового тракту і т.п.

Підсумуємо результати (середнє і % учнів) за шкалою фізичного, психологічного, соціального, духовного аспектів ЗСЖ та загальне за анкетною.

Шкали мотиваційного компонента культури ЗСЖ	середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
		Рівні спонукального компонента ЗСЖ				
		низький	середньо-низький	середній	середньо-високий	високий
Духовне здоров'я	1,3	18,3	7,4	18,9	17,4	38,0
Соціальне здоров'я	3,1	1,9	3,8	10,1	28,5	55,7
Психологічне здоров'я	3,3	0,5	2,4	8,8	27,4	60,9
Фізичне здоров'я	3,7	0,2	1,8	10,7	24,2	63,1
Загальне за анкетною	2,8	5,2	3,8	12,1	24,4	54,5

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме – якщо середнє емпіричне знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень спонукального компоненту ЗСЖ; -3, -2 – середньо-низький рівень; -1, 0, 1 – середній рівень; 2, 3 – середньо-високий; а діапазон 4, 5 – високий рівень), зазначимо, що переважній більшості учнів 9-11 класів властиві середньо-високі та високі рівні розвитку **мотиваційного**, спонукального (бажання, прагнення ЗСЖ, збереження і зміцнення здоров'я) компонента ЗСЖ.

Висновки. Отже, узагальнюючи результати дослідження зазначимо, що переважній більшості учнів 9-11-х класів ЗОШ властиві середньовисокі і високі рівні розвитку мотиваційного компонента психологічної культури ЗСЖ особистості. Крім того, узагальнення результатів учнів за основними типами здоров'я (духовного, соціального, психологічного, фізичного) свідчить, що відносно найменше (середній рівень) розвинутий духовний аспект ЗСЖ, за ним ідуть соціальний і психологічний аспекти ЗСЖ (середньо-високий і високий рівні прагнення ЗСЖ), і відносно найкраще розвинутий фізичний аспект ЗСЖ (високий і середньо-високий рівні прагнення (спонукання) до збереження фізичного здоров'я).

Список використаних джерел

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я : [навч.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [навч.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с.
3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : монографія / [С.Д. Максименко, С.І. Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 152 с.
4. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: [навч. посіб.] / В.В. Рибалка. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Voloshko N.I. Psychologichna kul'tura zdorov'ja : [navch.-metod. posib.] / N.I. Voloshko. – K. : Nauk. svit, 2008. – 163 s.

2. Voloshko N.I. Psychologija stanovlennja zdorovogo sposobu zhyttja v navchal'no-vyhovnomu procesi : programa-praktykum : [nauk.-metod. posib.] / N.I. Voloshko. – K. : Nauk. svit, 2012. – 99 s.
3. Psychologichne obg'runtuvannja zahodiv propaguvannja psyhogigijenichnogo vyhovannja i zdorovogo sposobu zhyttja sered suchasnoi' molodi : Monografija / [S.D. Maksymenko, S.I. Boltivec', O.M. Kokun, S.I. Zdioruk, O.V. Gubenko, G.V. Gumenjuk]; za zag. red. S.D. Maksymenka. – K. : DP «Inform.-analit. agenstvo», 2012. – 152 s.
4. Rybalka V.V. Teorii' osobystosti u vitchyznjanij psihologii' ta pedagogici : [navch. posib.] / V.V. Rybalka. – Odesa : Bukajev V.V., 2009. – 575 s.

N.I. Voloshko. Analysis of motivational component of healthy lifestyle of senior pupils in educational process. The article is devoted to the analysis of results of psychological research of level of development of motivational component of culture of healthy lifestyle of senior pupils in educational process.

The general level of development of motivational component of healthy lifestyle of senior pupils is studied. The results of level of development of motivational component of senior pupils' healthy lifestyle are generalized and analysed on the basis of different aspects, which assist maintenance and strengthening of physical, psychological, social and mental health, such as:

- keeping the rational schedule of day (sleep, studies (labour) and rest); keeping the rational feed (regime of feed and its quality); keeping the optimal healthy motive activity; keeping the personal hygiene;

- following the norms of healthy psychological vital functions (hygiene of mental labour, rational regime of studies (labour) and rest); organization of individual healthy style of labour (studies) on the basis of knowledge about individual psychological properties of personality; use of skills of psychological self-regulation; creative intellectual (self)development, studies;

- keeping the norms of healthy social and psychological climate in a collective (healthy relations, intercourse); active social self-realization in different spheres of life (educational, personality successes, achievements, fascinations); keeping the norms of healthy social life, normal adaptation (absence of harmful habits, offences, socially risky conduct);

- keeping the cultural virtues, religious commandments, elimination of sins; life on the basis of values of Goodness, Beauty, Truth.

Key words: motivational component of healthy lifestyle, maintenance and strengthening of physical, psychological, social, mental health.

Received January 09, 2015

Revised January 17, 2015

Accepted February 06, 2015